



**SELF-HELP**  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



ЛЮДМИЛА  
ЧИРКОВА

# ДОСТАЛИ!

инструкция  
по выживанию  
с родителями

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Ч-65

**Чиркова, Людмила Михайловна.**

**Ч-65** Достали! Инструкция по выживанию с родителями / Людмила Чиркова. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Уже не маленький, еще не взрослый. Психология для подростков простыми словами).

ISBN 978-5-04-209845-1

Ох уж эти родители! Вечно им что-то нужно, все им не так и не этак. Так и хочется хлопнуть дверью прямо перед их носом, забаррикадировать дверь в комнату и не выходить до совершеннолетия! Одним словом: «ДОСТАЛИ!». И обязательно капслоком.

Книга журналиста и многодетной мамы (в том числе двух подростков) Людмилы Чирковой предлагает разобраться, что не так с родителями и можно ли их «починить». А заодно дает подробные инструкции по выживанию с родителями. Спойлер: родителям тоже будет полезно.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

© Людмила Чиркова, текст, 2024  
© Бортник В. О., обложка  
и иллюстрации в тексте, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

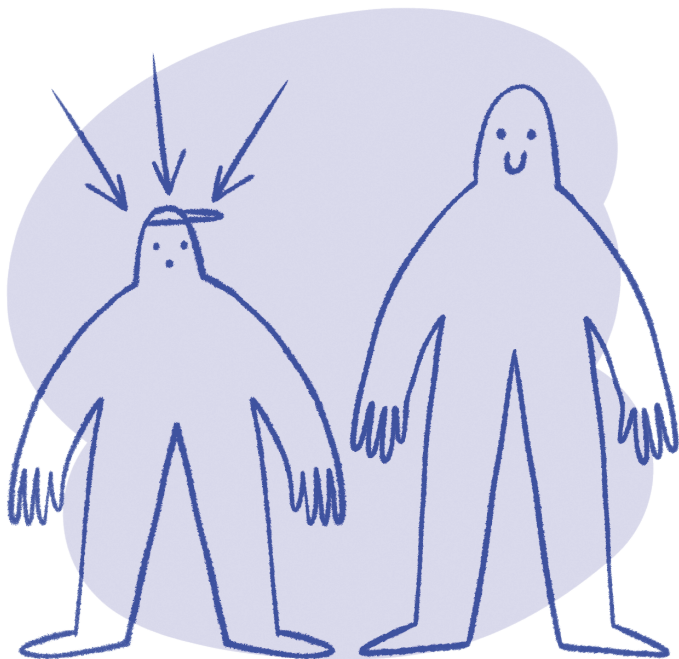
ISBN 978-5-04-209845-1

*Посвящается двум моим дочерям,  
которые, сами того не зная,  
сумели меня приручить.*



# Оглавление

Вступление для тебя .....	9
Вступление для родителей .....	17
Глава 1. ОНИ НИЧЕГО МНЕ НЕ РАЗРЕШАЮТ .....	23
Глава 2. ИМ ВСЕ ВРЕМЯ ОТ МЕНЯ ЧТО-ТО НУЖНО .....	99
Глава 3. ЗАСТАВЛЯЮТ УЧИТЬСЯ .....	153
Глава 4. ОНИ МЕНЯ НЕ ПОНИМАЮТ .....	213
Глава 5. ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ. ОНИ МЕНЯ БЕСЯТ .....	239
Словарик понятий и терминов .....	247



# Вступление для тебя



## Если ты решил прочитать эту книгу,

значит, родители тебя и вправду вконец достали. Вечно лезут с нотациями или расспросами, заставляют делать то, что тебе не нравится, а то, чем хочешь заниматься, — запрещают. В общем, никакой жизни не дают. Монстры и изверги, с какой стороны на них ни взгляни. Не хватает разве что длинного хвоста, зубов в три ряда и шипов на спине. Рога и трезубец по желанию.

Понимаю. Мне от моих подростков тоже периодически прилетает: «Не беси», «Не агри», «Отвянь», «Отстань», «Не душни», «Ненавижу тебя», «Тебе не пора на работу?» — и тому подобное.

Но все реже и реже, потому что они научили меня их понимать. Хочешь спросить, как же им это удалось? В двух словах не расскажешь. Придется все-таки прочитать книгу. Но, обещаю, это будет легко, местами чрезвычайно забавно (а местами, возможно, грустно, но так и должно быть). Самое главное — ты узнаешь о своих родителях массу нового и интересного. Не обещаю, что мы раскопаем все скелеты в их шкафах, но в грязном бельишке точно хорошенько пороемся. А как известно (у кого ружье, тот и прав — за-

черкнуто): кто осведомлен, тот вооружен, и кто владеет информацией, тот правит миром, ну или в данном конкретном случае — родителями.

Как так вышло, что я — великовозрастная мать троих детей (по твоим меркам я уже точно должна ползти в сторону кладбища и вообще не отсвечивать нигде), в том числе двух подростков, решила написать книгу о том, как приструнить родителей?

Полки книжных магазинов сплошь заставлены пособиями про то, как справиться с этими чертовыми подростками, как не сойти с ума, когда у тебя в доме подросток, что делать, если подросток хлопает дверью перед твоим носом. Среди них есть много хороших, но они все для родителей. А для их детей, которые стоят по другую сторону той самой двери, таких книг практически нет. Ну или, что вероятнее, я о них не знаю (и хорошо, иначе бы не рискнула написать эту книгу).

По работе (вообще, я журналист) постоянно читаю письма таких, как ты, обычных подростков со своими проблемами, переживаниями, волнениями. И мне безумно жалко этих ребят. И тебя тоже. А еще, ты не поверишь, я тоже когда-то была подростком. Правда, очень тихим, смирным и удобным для своих родителей

(пусть и недолго). И мне захотелось помочь тебе и всем остальным прожить пубертат максимально мягко. Тебе и без того сейчас несладко. Но если с гормональной перестройкой, прыщами и перепадами настроения ты сделать ничего не можешь — это нужно просто пережить, — то один из факторов, отравляющих твою жизнь, — родительский — вполне себе реально скорректировать.

Знаешь, ты ведь не один. Честное пионерское, как любила говорить моя бабушка. Уверена, тебе в это верится с трудом, и ты сейчас весь кипишь, как бабушкин чайник — оранжевый такой в горшочек, — ведь ни у кого не может быть все так плохо, как у тебя, но страница за страницей ты убедишься, что не одинок.

Вступление для тебя

**Ведь то, с чем ты категорически не хочешь мириться, происходит одновременно еще в тысячах семей по всему миру.**

Я постаралась собрать в книге то, с чем ты сталкиваешься каждый день, и дать пошаговую инструкцию — что с этим можно сделать. А еще

попыталась объяснить, почему мы, родители, так себя ведем. Если тебе неинтересны эти объяснения, ты можешь смело их пролистывать, благо, по верстке книги будет видно, где что. Но тогда эффект от чтения получится не такой, как хотелось бы.

Здесь тебе встретится много странных слов и словосочетаний, без которых, увы, никак не обойтись. Так что в конце ждет маленький словарь всех этих терминов. А в завершении каждой главы есть список книг, которые стоит прочитать на эту тему (ну или прослушать, большинство из них точно представлены в аудиоформате), и фильмов и сериалов, способных помочь решить проблему.

И вот теперь первый лайфхак (уверена, после прочтения ты скорчишь гримасу вселенского презрения ко всему сущему, как моя старшая дочь) — эти фильмы лучше посмотреть вместе с родителями или подсунуть их им в вашем семейном чатике.

Плюс в каждой главе есть страница с домашним заданием (опять учиться?!). Но мы не в школе, и ты можешь его не выполнять. Правда, тогда я не гарантирую, что твоя жизнь круто изменится, а родители станут белыми и пушистыми.

ми котиками из мемов и будут обсуждать с тобой, какая из альтушек для скуффов им нравится больше (мне лично Алиса) и насколько полезна квадробика. В общем, все зависит от тебя. Готов попробовать? Тогда пролистни следующую страницу, где есть вступление для твоих чрезвычайно любопытных родителей, и переходи прямо к делу.