

# МАША ТРАУБ

**Осторожно -  
подростки!**

**Инструкция по применению**



Москва

УДК 821.161.1-3  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
Т65

**Трауб, Маша.**

Т65 Осторожно — подростки! : инструкция по применению / Маша Трауб. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с.

ISBN 978-5-04-225630-1

Мои читатели давно просили меня написать про подростков. На каждой встрече задавали вопросы: как вы справлялись с собственными детьми? Как пережили этот непростой период? Когда подростком стала моя дочь, я решила, что мне нужно выговориться. Как было тогда, когда сын пошел в школу и я написала «Дневник мамы первоклассника». Эта книга — искреннее признание мамы, которая пережила подростковый период сына, а прямо сейчас проходит его с дочерью. И которая похожа на миллионы других мам, которые не знают, что делать с собственными вдруг выросшими детьми.

*Маша Трауб*

**УДК 821.161.1-3  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44**

**ISBN 978-5-04-225630-1**

© Трауб М., текст, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026



*П*ро подростков написано бесконечное число книг. Для психологов это благодатная тема: как с ними разговаривать, как их услышать, понять, как реагировать или не реагировать на их, подростков, поступки и слова. Что творится у них в голове, о чем они думают или, точнее, вообще не думают. Все взрослые пытаются разобраться с собственными детьми, которые вдруг превратились из сладких пупсиков в страшных орков. Родительские ресурсы в интернете изнемогают от комментариев, советов, пересказов скандалов и снова советов. У каждого родителя своя точка зрения, своя история. Впрочем, подключаются и те, кому еще только предстоит стать родителями подростков. Как правило, они самые активные советчики, которые все знают лучше всех. Хуже только мамы, окончившие психологические онлайн-курсы.

Я очень уважаю специалистов, взявшихся разобраться в этой теме, да еще и умеющих объяснить возникающие проблемы широкой аудитории доступным языком. Возможно, многим они действительно помогают справиться со сложной ситуацией. Я не психолог, я обычная мама, которая сумела справиться с сыном-подростком и теперь худо-бедно справляюсь с дочерью. Сразу скажу, мои дети не са-

## Маша Трауб



мый показательный пример. К счастью, обошлось без громких бунтов, уходов из дома и прочих опасных ситуаций. Но это не значит, что мне проще, чем остальным. Если честно, я все равно ничего не понимаю про этих детей. Возможно, потому, что в мое время не существовало проблемы подросткового возраста. Кажется, мы после яслей, куда нас в возрасте около года сдавали работающие родители, сразу становились взрослыми. Я пытаюсь сравнить себя и моего ребенка в возрасте тринадцати, четырнадцати, пятнадцати лет и не нахожу ничего общего. Вообще. Так что советы вспомнить себя в таком же возрасте мне не очень помогают.



## Вспомнить все

**Я** родилась в 1976 году. Работаю с шестнадцати лет. С того же времени жила отдельно. Как-то училась, как-то зарабатывала. Помню, что получила в сберкассе гонорар за какую-то малюсенькую статью в газете и нет, не радовалась, не скакала на месте. Думала, на что потратить: на ужин или на новые колготки. Конечно, колготки оказались важнее и нужнее. Из своего подросткового возраста я помню только отчаянное чувство голода. Есть хотелось всегда. Я долгое время считала, что такое было только у меня, поскольку я выросла не в самых благоприятных условиях. Оказалось, нет. Моя давняя подруга, девушка из очень приличной и обеспеченной семьи, как-то призналась, что ей все равно, что есть. С детства привыкла. Есть хлеб и колбаса — отлично, нормальный ужин. Родители или в командировках, или на работе. А ее муж, выросший под присмотром обожающих его бабушек, так и не может понять, почему ей не хочется готовить, стоять у плиты, накрывать на стол. Обижается, что она принесла котлеты из кулинарии, а не слепила их сама. Подруга говорила, что котлеты просто отличные, она бы такие точно не приготовила. Но муж недоволен. И не понимает, как она может съесть на ужин огурец и вчерашнюю котлету, причем холодную.

## Маша Трауб



А я понимаю. Котлета из кулинарии в моем подростковом возрасте была счастьем, практически праздником. Наши родители вообще не спрашивали, ели ли мы сегодня. Не готовили нам завтраки. Это мы сейчас встаем рано утром, чтобы уложить для ребенка ланч-бокс. Непременно свежее, питательное. Огурчики в одном отсеке, роллы с семгой домашнего посола, огурцом и сливочным сыром в другом. Еще шоколадка, сыр, яблочные дольки. В отдельном пакете на всякий случай печенье.

Мне кажется, наше поколение выжило ради того, чтобы крутить рано утром диетические роллы своим детям-подросткам. Чтобы они всегда могли съесть шоколадку или печенье. Лишь бы не ходили голодными, как мы.

Моя дочь Серафима, Сима, всегда занималась спортом. Я мама спортсменки и знаю миллион рецептов, как накормить ее белком, овощами и фруктами. Она всегда была худой с длинными ногами. Когда ей исполнилось четырнадцать, дочь объявила, что она толстая и теперь будет сидеть на диете.

Я кивнула. На диете вес не снижался. А на нормальном питании с дополнительными тренировками она сбросила нужные килограммы. Но я не возражала против диеты. Это должен был быть ее выбор. Только рассказала, что в командировках предпочитаю пить кипяток. Если есть лимон и мед — вообще счастье. Лучший способ справиться с голодом. Да, сейчас в свои почти пятьдесят лет я предпочту поголодать, чем потом буду мучиться желудком. И еще никто не придумал лучший способ похудеть, чем есть

## *Осторожно — подростки!*



кефир вилкой. Но кто из подростков верит маме? Так что дочь испробовала все диеты на себе. И пришла к выводу, что лучше есть, чем не есть.

Подростки-девочки и подростки-мальчики. Это две разные стихии. Сын все крушил и ломал. Дочь рыдает. С сыном можно было разобраться просто: поговорить, попросить починить то, что разнес, поменять лампочку в люстре, отреставрировать дыру в паркете. С дочерью это не работает: не нужны разговоры по душам, чистка картошки в качестве отвлечения. Ей оказался нужен специалист и верно подобранные препараты. Дочь прагматик, перфекционист. Она предпочитает общаться с врачом, я лишь слежу за назначениями. Дочь меня обнимает и благодарит. Говорит, что не все мамы такие. Точнее, почти все не такие. Не отводят к врачу, падают в обморок от слова «психиатр» и твердят, что все пройдет само собой. Раньше ведь подростков не тащили к психиатрам. Как-то сами справлялись и перерастали.

Сейчас я вспоминаю себя в возрасте своей дочери. Хочу ли я для нее такой же жизни? Ни за что на свете. В семь лет я должна была уметь сварить борщ, замесить тесто и перегладить постельное белье в количестве четырех комплектов. Хотела бы я, чтобы моя дочь в семь лет это умела? Да упаси боже. А если еще раньше? Я ходила в детский сад самостоятельно, чуть ли не с трех лет. В школе сама записывала себя на кружки и секции. Сама туда же и ездила на автобусе. Это в семь-восемь лет. Заходила в магазин, чтобы купить еду на неделю, в восемь-девять лет. Когда мне исполнилось четырнадцать, я попросила маму орга-

## Маша Трауб

●

низовать праздник. Мама привезла продукты, оставила книгу с рецептами и пожелала хорошо провести время. После этого я ее не видела три дня. Дня рождения не было. В рецептах были одни ингредиенты, в пакете другие. В рецепте куриная грудка, в пакете синяя, умершая и похороненная в леднике курица. В рецепте индейка, в пакете колбаса. Помню, что сидела одна и плакала. Ни одного подарка не получила. Мама не поздравила. Как и много раз до этого. Она просто забывала. Я верила, что мама не смогла позвонить. Не во всех местах тогда имелись телефоны. С тех пор не люблю свои дни рождения.

— Тогда было другое время, — отмахнулась от меня мама, когда я сказала, что повзрослела существенно раньше положенного срока.

— Время всегда другое, — ответила я.

— Что ты от меня хочешь? Я вообще после войны росла! — закричала мама.

Да я ничего не хочу. Многие из моего поколения ничего не хотят, они обязаны помогать родителям, работать, зарабатывать, чтобы родители не жили на пенсию, а дети могли получить то, чего не было у нас. Мы всегда, с раннего детства жили в страхе остаться без средств к существованию, потерять все в один момент. Многие из наших родителей умели это делать — с легкостью менять мужей и жен, переезжать в другой город с одним чемоданом. Их мало заботили социализация и будущее собственных детей. Как и их образование. Поступил в институт — удивительно, конечно, но ладно. Лучше бы в училище, надежная работа в руках. Сантехник, например, или швея-мотористка. Хоть

## *Осторожно — подростки!*



копейка, да всегда будет. Если родители были врачами или учителями, дети, как правило, шли по их стопам. И это было счастьем. Родители их всегда поддерживали, подключали связи. Если ребенок, подросток, выбирал другое для себя будущее, родители всегда сомневались. Мой муж решил поступить на юрфак МГУ. Потому что туда решил поступать его лучший друг. А муж сломал ногу и понимал, что до исторического факультета, о котором мечтал, просто не доковыляет без помощи, а до юрфака его друг доведет. Родители его отговаривали. Туда, мол, поступают умные дети, а ты – ну, не блещешь способностями. И вот мой будущий супруг, которого друг водил на экзамены, буквально таща на себе, поступил на юрфак. Два года после окончания университета отработал по специальности и решил уйти. Родители опять сказали, что у него ничего не получится. Здесь надежное место, стабильность. А там неизвестность. Но получилось. И каждый раз, с каждым витком карьеры моего мужа родители говорили ему, что нет, не надо. Там все очень умные, а ты так себе, не гений. Лучше сиди на старом месте, где надежно и стабильно.

У меня была совершенно противоположная ситуация. В подростковом возрасте я была предоставлена самой себе. Мама вообще не знала, чем я занимаюсь. Например, что бросила школу, ходила на курсы скорочтения и училась печатать вслепую десятью пальцами. Потом записалась в колледж, в котором обучали секретарей — стенография, делопроизводство. Училась на курсах в Литературном институте, занималась французским языком. Бегала по газетам и журналам, пытаюсь устроиться куда-нибудь хо-

## Маша Трауб



тя бы стажеркой. Мама не знала, где я провожу дни, когда ухожу утром из дома и во сколько возвращаюсь вечером. Она снова была невестой и готовилась к очередной свадьбе. Я в ее жизнь уже не вписывалась. Считалась взрослой и самостоятельной. Конечно, она спросила, не буду ли я против ее очередного замужества. Я пожалала плечами. Мне было все равно, я даже не удивилась. Давно привыкла. Но для другой девочки-подростка это могло стать концом жизни. И я знаю, о чем говорю. Когда мама Миланы, моей подружки по курсам скорочтения, решила выйти замуж, подруга напилась какого-то явно поддельного коньяка и вышла в окно. С четвертого этажа. Ее спасло то, что она зацепилась за ветку дерева, потом за козырек подъезда и только после этого упала на землю. Она умерла не сразу. Лежала в реанимации. Скончалась через две недели. Ее мама через месяц после похорон дочери вышла замуж, ей было важно начать новую жизнь. Без проблемной дочери-подростка. У Миланы была любящая семья, мама, папа. И она оказалась не готова к их разводу, к тому, что у папы, как выяснилось, давно другая семья, а у мамы вдруг объявился жених. Милана не придумала ничего лучше, чем напиться паленого коньяка. Потому что просто не знала, как жить дальше, в отличие от отца и матери, для которых это не было проблемой. Новая жена отца ждала нового ребенка. Мать тоже собиралась рожать для нового мужа. Именно «для», чтобы у них был общий ребенок. Милана вроде как стала побочным эффектом предыдущего брака. И не захотела принять новую конструкцию семьи.

## *Осторожно — подростки!*



Родители, похоронив дочь, жили дальше. Не знаю как. И не хочу себе представлять. Как и моя мама, выходявшая замуж, переезжавшая, разводившаяся, отселявшая меня в съемные квартиры, вдруг возвращавшаяся. Наши родители жили своей жизнью. Дети были тем самым побочным эффектом. Но именно мы, как правило, случайные, незапланированные дети, или запланированные, только чтобы «удержать» мужа, сохраним их в старости. А до этого принимали сводных братьев и сестер, до которых никому не было дела.

Наверное, поэтому собственных детей мы растим в гиперопеке. Потому что хотим, чтобы они не испытали того, что испытали мы. Мы выжили, а они не смогут. И да, нам с детства вбивали в голову, что мы обязаны всем помогать: родственникам, друзьям, соседям. Даже когда нас об этом не просят. Мы обязаны по факту рождения. Родителям, детям, внукам.

Много лет меня стрижет и красит Вика, она замечательный мастер. Мы почти одногодки, одного поколения. У нее взрослая дочь, рано вышедшая замуж, и уже двое внуков.

«Когда звоню, сразу нужны деньги. Когда не звоню, вроде все в порядке», — сообщила Вика. Она ездит по клиентам с утра до ночи. Зарабатывает на ремонт квартиры для дочери, оплачивает частные занятия для внука и внучки. Отправляет пожилую маму на отдых. Вика работает сутками. И все равно всем мало.

Моя мама такая же. Если звоню, все плохо, колодец на даче высох, насос сломался, нужны деньги. Если не звоню и не спрашиваю про колодец, вроде как все хорошо.

## Маша Трауб



Для сына и дочери я всегда устраивала праздники: квесты, квизы, боулинги и прочие радости. Всегда была рядом. У меня всегда все идет от обратного. Я никогда не хотела, чтобы дети повторили мою судьбу или мой опыт. «Проработайте это с психологом», — заметят многие. Что ж, я не хочу это прорабатывать. Я просто хочу, чтобы у моих детей было счастливое, беззаботное, радостное детство. Чтобы им в семь лет не приходилось варить борщ, а в десять стоять с утюгом, переглаживая спальные комплекты. Я всегда хотела быть такой мамой, чтобы эти невыносимые подростки оставались детьми как можно дольше. И когда им плохо, всегда могли обратиться ко мне. Когда-нибудь я хочу стать бабушкой. Которая приедет, приготовит, погуляет. Которая будет рядом всегда, а не по праздникам. Я давно сделала выбор: дети, снова дети и опять дети. Мне ничего не нужно, лишь бы они были счастливы. И я надеюсь, что, когда мне будет столько же лет, сколько моей маме, мои дети не будут содержать меня лишь потому, что обязаны. Они будут ждать моего приезда, гордиться мной. Я точно не хочу, чтобы они меня обеспечивали. Хочу работать до пенсии. Пенсии внуков, желательно.

Да, вступление получилось длинным и хаотичным, бессистемным. Как и сами подростки. Они вроде как взрослые, и вдруг совершенные младенцы. Ранимые, уязвимые, тревожные, плохо засыпающие. Взрывные, только поднеси спичку. Нежные, чувствительные. Они не знают, как жить, как справляться с обстоятельствами и с самими собой. Зато мы, родители, можем быть рядом. По-настоящему рядом, а не просто в соседней комнате.



## Что делать с лицом?

**Н**едавно моя знакомая, тоже мама подростка, пожаловалась, что ее раздражает лицо ребенка по утрам. Лицо это всегда недовольное и раздраженное. Будто мир уже рухнул, а подростка с собой в небытие забрать забыл.

— Ты понимаешь, вот яичницу ему на голову готова шмякнуть, — жаловалась приятельница. — Все есть, здоров, спорт, увлечения, друзья, а все равно каждое утро выходит на кухню с таким лицом, будто я ему не мать родная, а кашка какая-то. Смотрит на меня и морщится. А еще страдает отчаянно. Всем видом!

— Ну, я тоже по утрам отчаянно страдаю, — призналась я. — Может, утро не его время?

— О, можно подумать, оно мое! Но я же лицом не страдаю! — воскликнула приятельница. — Можно хотя бы «доброе утро» матери буркнуть?

— Можно, но иногда утро добрым не бывает, — попыталась пошутить я.

— Ты еще коньяк или магний посоветуй! — огрызнулась моя знакомая. Видимо, уже нашлись советчики.

На самом деле я верю в магний. Давать всем. А еще в витамин D. Тоже всем. И взрослым, и подросткам особенно. Если ребенок занимается спортом, любой врач вам скажет, что без магния и витамина D никуда.

Мой сын по утрам тоже был совсем не милым ребенком. Прямо жить не хотел. Точнее, не мог стоять в вертикальном положении. А чего еще ждать, если он лег в два часа ночи и встал в шесть утра, чтобы доделать какую-то школьную работу? Повлиять на своевременные укладывания подростка не представляется возможным. Он ведь сам лучше знает, когда ему лечь. Спорить бессмысленно, особенно по утрам.

Однажды я сварила сыну кофе на молоке. Я пила кофе лет с семи, и это считалось нормальным. Мама варила себе кофе и отливала из турки мне, чтобы не возиться с чаем. А сыну я сварила кофе, который готовила для меня бабушка, вариант современного рафа. Там всего одна ложка кофе, и все варится на молоке, без добавления воды. И лучше положить две ложки сахара. Мой сын на таком кофе вполне себе взбадривался и уходил в школу уже без желания кого-нибудь убить. Опять же, я считаю, что сваренный кофе куда лучше энергетиков. Сыну я целые лекции читала об их вреде, особенно для подростков. Рассказывала про желудок, поджелудочную железу и что с ними будет, если закидываться энергетиками как водой. Сын вежливо слушал, а потом выдал: «Мам, я не пью энергетики. Они газированные. А мне не нравится газировка, ты же знаешь».

Совет «высыпаться», конечно, очень правильный, но совершенно не рабочий. Я вот не высыпаюсь, предпочитая работать поздними вечерами. Почему я должна ждать здорового сна от подростка, к которому муза вдруг прилетела в двенадцать ночи, например? И он собрался сделать проект, сдать все

## *Осторожно — подростки!*



долги и написать все тесты непременно сегодня? У меня тоже такое бывает. Разница в том, что мне везет больше, чем подростку. Я могу прикорнуть днем на диване минут на двадцать, а подросток уснет на парте. И хорошо, если учитель не станет будить. В школе у дочери такой историк, например. Он сам не так давно вышел из подросткового возраста, так что понимающий. Если видит спящего ребенка, начинает говорить тише и все остальные тоже стараются не орать.

Потом наступает момент, когда именно утром срочно понадобятся именно такие носки и именно такая футболка. Которая, конечно же, мягкая. Хорошо, если постиранная. Мама должна кидаться гладить? Наверное. Но я не могу. Я тоже имею право на недовольное лицо, повышенное давление и ненависть ко всему миру. Так что утром футболку я точно гладить не буду. Как и срочно искать носки. Подростки очень быстро понимают, что мать с лицом — та еще проблема, так что сами берутся за утюг или самостоятельно залезают в шкаф в поисках носков. Они будут страдать, бурчать, огрызаться, но вполне себе справятся. Мне остается только встать и поцеловать их, когда они уходят в школу. Главное не врать. Если мне плохо по утрам, я им так и говорю. Если шаршит давление или самой надо срочно собираться на встречу, так им и надо сообщить. Кстати, лучше с вечера. Тогда не придется выгонять ребенка из ванной — некоторые имеют обыкновение уснуть под душем. Не придется долбить в дверь, как спецназовец на задании, с намерением ее уже выломать.