

ГАЛИНА ТИМОШЕНКО
ЕЛЕНА ЛЕОНЕНКО



ЛЕВЕЛ-АП!

ГИД ПО РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

БЭЗ ПАНИКИ!

УДК 159.922.8

ББК 88.42

T41

Иллюстрации Юлии Гапанович (Yurie Morie)

Тимошенко, Галина

T41 Левел-ап! Гид по реальной жизни для подростков / Галина Тимошенко, Елена Леоненко. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 144 с. — (Без паники! Подростковый вопрос).

ISBN 978-5-17-162697-6

А что, если бы к жизни прилагалась понятная инструкция? Эта книга — твой личный компас, который поможет ее составить. Она станет твоим проводником в отношениях с собой, близкими и целым миром.

Здесь ты не встретишь абстрактных рассуждений, только рабочие инструменты и понятные алгоритмы действий. Ты узнаешь:

- как расшифровать свои эмоции и научиться управлять ими;
- как отличить истинную цель от навязанной извне;
- как выстраивать личные границы;
- что делать, если раздражают даже самые близкие люди, и многое другое!

У каждой проблемы есть несколько вариантов решений, и только ты можешь выбрать, какой из них тебе подходит. В этой книге нет наставлений и строгих правил, она лишь раскрывает возможные последствия твоих действий.

Инструкции к жизни не существует, но ты можешь написать ее сам — шаг за шагом, страница за страницей.

УДК 159.922.8

ББК 88.42

ISBN 978-5-17-162697-6

© Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А., текст
© Гапанович Ю. М., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ», оформление



ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

.....
.....

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

.....
.....



ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ ПОБЛИЖЕ

КТО МЫ?

Организация «нон-профит» по развитию метода метафорической психотерапии «Институт метафорической психотерапии». «Нон-профит» означает, что все средства, которые мы зарабатываем, мы инвестируем в развитие доступной психологической помощи.

В ЧЕМ СОСТОИТ НАША МИССИЯ?

Наша миссия — сделать психологическую помощь интересной, быстрой, практичной и эффективной. И для этого мы разбираемся не только с проблемой нашего клиента, но в первую очередь — с той причиной, которая привела к возникновению этой проблемы и еще многих-многих других.

ЧТО У НАС ЕЩЕ ЕСТЬ ПОЛЕЗНОГО?

1. Конечно, книги!

«О человеческих отношениях неожиданно и здраво» — книга про то, что даже такая тонкая область психологии, как близкие отношения, вполне может быть описана на языке физических символов и неравенств.

«500 слов о самом важном» — книга о том, насколько наша жизнь определяется словами, которые мы произносим и слышим.

2. Психологи, которые могут помочь вам научиться ставить и решать любые жизненные задачи — и, конечно же, быть счастливым!

3. Тренинги

Если работа с психологом кажется слишком страшной или слишком сложной — можно начать с тренинга: наши лаборатории разрабатывают программы по самым разным темам — от спортивной психологии до креативного мышления.

4. И, наконец, просто психологические игрушки...

Наши игрушки — это «Конструктор желаний», «Тренажер чувств», «Генератор разумных решений» и много других полезных для счастливой жизни.

А если вы психолог и хотите научиться думать и работать так же системно и логично — то ждем вас на наших профессиональных обучающих программах!





ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО НУЖНО?!

В самом деле, зачем вообще человеку нужно детство — и особенно этот Великий и Ужасный Подростковый Возраст, которого как огня боятся родители и в котором мучаются сами подростки?

Мы предлагаем простой ответ: в детстве человек должен научиться ЖИТЬ. У животных, например, детеныш переходит на положение взрослой особи тогда, когда начинает самостоятельно охотиться или каким-либо иным способом добывать себе пищу.

Тебя наверняка интересует, что же у человека входит в это понятие — умение жить?

И снова — простой ответ: умение жить — это умение решать ВСЕ жизненные задачи. При этом каждую жизненную задачу вполне можно сравнить с математической: в ней есть определенные условия, необходимый итог и, соответственно, ход решения, состоящий из каких-то отдельных шагов.

И тогда, чтобы ты научился успешно решать все свои будущие жизненные задачи, в детстве и чуть позже (например, сейчас) ты должен научиться трем главным умениям:

- трезво оценивать реальность, в которой эти задачи приходится решать;
- понимать самого себя и свои желания, чтобы намечать стоящие цели;
- совершать такие действия, которые приводили бы к достижению целей.

Если ты закатил глаза и тяжело вздохнул (опять чему-то учиться!..) — то зря: всему этому человек учится, сам того не замечая.

Просто наша жизнь в первые годы сама заставляет нас учиться всему тому, что нам потом непременно понадобится. И поэтому можно считать абсолютно естественным, что сейчас ты постоянно сталкиваешься с ситуациями, в которых не знаешь, что делать и как поступить: их тебе жизнь ровно для того и подсовывает, чтобы ты придумал, что в них можно делать, и научился поступать именно так.

Но хватит ли этих трех умений для того, чтобы ты в будущем сумел решать действительно ВСЕ свои жизненные задачи? Ведь способность решить конкретную задачу или даже большой круг разнообразных задач вовсе не означает наличие способности решать любые задачи. Для уверенности в своей способности решать ЛЮБЫЕ задачи тебе нужно обладать еще одним чрезвычайно важным умением.



УМЕНИЕ ПОНИМАТЬ
САМОГО СЕБЯ
И СВОИ
ЖЕЛАНИЯ

?



УМЕНИЕ
ДЕЙСТВОВАТЬ
ТАК, ЧТОБЫ
ПОЛУЧАТЬ
ЖЕЛАЕМОЕ

Ты,
УМЕЮЩИЙ
РЕШАТЬ ВСЕ
СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ
ЗАДАЧИ

УМЕНИЕ ТРЕЗВО
ОЦЕНИВАТЬ
РЕАЛЬНЫЕ
УСЛОВИЯ

С первого дня своей жизни ты накапливал огромное количество всякой разной информации об этом мире. И к своему нынешнему возрасту ты этой информации накопил столько, что даже подумать страшно! И к своим 12–13 годам ты был похож на какую-то грандиозную библиотеку без каталога. Представляешь себе, како-во искать какую-нибудь конкретную книгу в такой библиотеке?!

Так вот чтобы так не мучиться всю свою оставшуюся жизнь, ты сейчас создаешь свой собственный каталог информации об этом мире. А чтобы такой каталог создать, приходится информацию как-то систематизировать: выделять основные разделы, выстраивать логику поиска и т. д.

Иными словами, ты сейчас начинаешь строить свои собственные представления о самых общих законах этого мира. Замечаешь, что это тоже имеет самое прямое отношение к тому самому четвертому умению, необходимому для успешного решения твоих жизненных задач?

А теперь представь себе, какое количество сложнейших действий тебе приходится совершать, чтобы всему этому научиться...

Так вот именно это умение находить сходные между собой задачи в своем жизненном опыте и переносить на все эти задачи основной принцип решения одной, уже решенной однажды, задачи и является последним умением, необходимым для того, чтобы ты в будущем мог решать действительно ЛЮБЫЕ жизненные задачи. И как раз для того чтобы ты освоил это последнее умение, тебе и дан твой возраст. Это просто тренажер такой — тренажер будущей взрослой жизни.

В общем, тебе можно только посочувствовать. Но, как известно, не надо учить жить — лучше помогите материально. Вот мы и пытаемся — по мере своих профессиональных сил. Потому и книгу эту написали. Надеемся, ты ее все-таки прочтешь. А еще больше надеемся, что она тебе хоть в чем-нибудь поможет.

Мы собрали в этой книге те ситуации, с которыми твои ровесники приходят к нам чаще всего. И для каждой проблемы мы описали несколько вариантов твоих действий в том случае, если она возникла именно у тебя. И для каждого варианта указали, что ты получишь, если поступишь именно так. Так что ты сможешь сам выбирать, какие варианты твоих действий (и их последствий) тебя устраивают, а какие — нет.

УМЕНИЕ ПОНИМАТЬ
САМОГО СЕБЯ
И СВОИ
ЖЕЛАНИЯ

УМЕНИЕ
НАХОДИТЬ
НОВЫЕ СПОСОБЫ
РЕШЕНИЯ
ЗАДАЧ

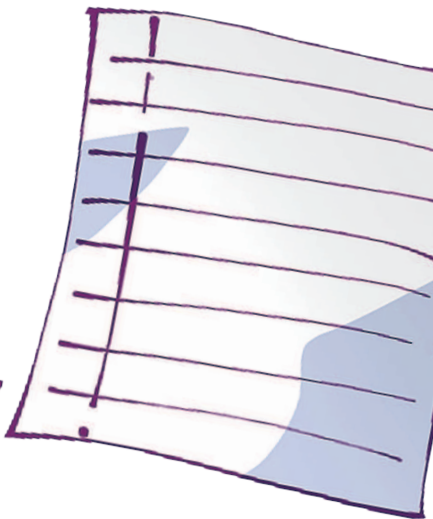


УМЕНИЕ
ДЕЙСТВОВАТЬ
ТАК, ЧТОБЫ
ПОЛУЧАТЬ
ЖЕЛАЕМОЕ

Ты,
УМЕЮЩИЙ
РЕШАТЬ ВСЕ
СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ
ЗАДАЧИ

УМЕНИЕ ТРЕЗВО
ОЦЕНИВАТЬ
РЕАЛЬНЫЕ
УСЛОВИЯ

И напоследок: прости нас, если ты девушка. Мы просим у тебя прощения за то, что в нашем языке слово «человек» — мужского рода. В результате нам и пришлось всю книгу (за исключением пары тем, предназначенных специально для девушек) писать так, как будто мы обращаемся только к юношам — в мужском роде. ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО МЫ НЕ ОБРАЩАЕМСЯ К ТЕБЕ И КО ВСЕМ ОСТАЛЬНЫМ ДЕВУШКАМ! Просто представь себе, сколько лишних букв нам пришлось бы писать (а тебе читать), если бы каждый раз мы уточняли: «Ты сделал (сделала)» и т. п. Так что неважно, девушка ты или молодой человек, — мы все равно обращаемся К ТЕБЕ...





ГЛАВА 1. ЧТО ДЕЛАТЬ С РОДИТЕЛЯМИ?

Прежде чем искать решение, давай разберемся с самой природой этого конфликта. Ты и твои родители сейчас играете в одну и ту же игру, но по разным, еще не согласованным правилам. И пока каждый настаивает на своих, напряжение будет только нарастать. Главное понять, что это не твоя личная война, а почти универсальный сценарий взросления.

Для тебя важно другое: **РОДИТЕЛИ ТЕБЯ НАПРЯГАЮТ!**

Наверное, это тебя не утешит, но практически не существует четырнадцатилетних, пятнадцатилетних или шестнадцатилетних людей, которых бы не напрягали их родители. Происходит это по разным причинам.

Для одних родителей их дети (пусть они и называются уже подростками, а не детьми) — единственный смысл их жизни. Соответственно, этот «смысл» надо удерживать при себе как можно дольше. Крайне невыгодно, чтобы «смысл» становился взрослым и переставал остро нуждаться в родителях, потому что чем тогда заниматься осиротевшим родителям?!

Другие родители очень увлечены своей собственной жизнью, а выросший и самостоятельный подросток начинает поставять им намного больше поводов для беспокойства. Поэтому проще во всем его контролировать, чтобы он ничего эдакого не натворил и им не пришлось бы отвлекаться на его проблемы... Понимаешь, почему таким родителям отчаянно не хочется признавать, что их дети стали самостоятельными?

Третьи родители очень хотят гордиться своим чадом, потому что правильное, успешное и беспроблемное чадо — лучшая реклама хороших родителей. Только вот беда: у них есть свое собственное представление о том, каким должно быть чадо, чтобы им можно было гордиться.

Четвертые...

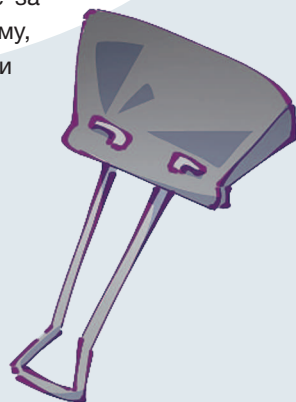
Впрочем, не стоит перечислять все возможные варианты. Главное мы уже сказали: твои родители (как и все прочие) вовсе не гады, единственная цель которых — отравить твою жизнь.

Просто у ТВОИХ РОДИТЕЛЕЙ ПОЛНО ТАРАКАНОВ. А этих тараканов у них полно потому, что у их родителей, в свою очередь, БЫЛИ СВОИ ТАРАКАНЫ. А у их родителей... Ну и т. д.

Какое-то количество тараканов родители уже запихнули и в твою голову — и опять-таки не потому, что хотели, чтобы тебе было плохо: они не сумели по-другому.

Хочешь сказать, тебе от всего этого не легче?

Ошибаешься. Понимание причин того, что происходит, обычно очень помогает умному человеку с ситуацией справиться. Вот и тренируйся быть умным человеком...



Любая ситуация, в которой ты не знаешь, как поступить, — это исключительно полезный (и сейчас, и в будущем) тренажер для тебя. Как легко догадаться, впереди тебя ждет огромное количество ситуаций, в которых возможностей тебе будет не хватать, а запрещено будет куда больше, чем хотелось бы. Представляешь, они случатся — а ты уже мастер с такими ситуациями управляться! Так что тренируйся (надеемся, твои родители эту книгу читать не будут?) на родителях, хотя это, ясное дело, далеко не всегда будет легко и приятно...

