

Посвящается моим детям:  
сыну Никите и дочке Дарине.

# БЛАГОДАРНОСТЬ

---

Этой книги могло бы не быть, если бы не бесконечная поддержка и вера в меня самого важного и близкого человека в моей жизни — моего мужа Антона.

Спасибо, милый, за то, что ты всегда рядом. Мне сложно передать словами, как сильно я ценю это. То, что ты — моя опора во всех смыслах.

Спасибо моим родителям за то, что я есть. И за то, что они вложили в меня. Ребенок — всегда самый сложный проект реализации в жизни каждого родителя. Стоит это признать.

К сожалению, мой отец уже не сможет прочитать эту книгу. Но я знаю, что он гордится мной. И всегда рядом — в моем сердце.

Отдельное спасибо хочу сказать Юлии Бронниковой, моему творческому наставнику, которая познакомила меня с искусством писательства.

# ОТ АВТОРА

---

Привет, ты держишь в руках необычную книгу, на страницах которой ты найдешь истории разных героев и известных людей. Они прожили свою интересную жизнь и каким-то чудесным образом попали в книги. Кто-то из них даже не существовал в реальной жизни и является вымышленным персонажем, а кто-то, наоборот, хотел запечатлеть свою историю в чужих умах и сердцах и на страницах рукописей. Дело в том, что обществу (и самому человеку в целом) всегда была присуща система ценностей. И каждый хотел донести свои важные мысли, размышления, жизненные ориентиры до других, чтобы поделиться тем ценным, что смог познать. И в своих произведениях авторы старались эти ценности отобразить и нести свое мировоззрение людям.

## ЧЕМ ТЕБЕ КНИГА БУДЕТ ПОЛЕЗНА?

Несмотря на то что эпохи, о которых дальше пойдет речь, давным-давно прошли, некоторые жизненные вопросы остаются актуальными по сей день. И на примере историй разных персонажей ты уви-

дишь и поймешь, какой разнообразной может быть жизнь. Какими могут быть ситуации и обстоятельства, какие решения принимали герои.

Удивительно, но в начале жизненного пути мы даже не догадываемся, куда приведет нас наше волнительное индивидуальное путешествие. А ведь будет столько важных этапов и «развилочек», когда нам предстоит принять решение, по какой из дорог пойти. Нам будут одолевать сомнения, и будет очень непросто сделать правильный выбор. Это точно все будет.

И тот возраст, в котором ты находишься сейчас — переходный возраст, — является важной развилкой жизни, через которую проходит каждый из нас. И шаги, которые совершаются на этом этапе, действительно достаточно значимые для нас.

И именно из-за этой значимости так трудно сделать выбор. Ведь кажется, если мы ошибемся — это станет точкой невозврата, мы уже ничего не сможем изменить. Однако это не так. Мы можем вернуться и начать по-новому, исправить, сделать по-другому. И уж точно всегда можем предостеречь себя от подобных решений в будущем, благодаря полученному опыту.

Многое в жизни мы переживаем самостоятельно, потому «иначе» не получится понять, прочувствовать и осознать. Но не обязательно все перипетии судьбы пропускать через себя. Что-то же можно и под-

смотреть. Для этого и есть книги, фильмы, истории: чтобы взять нечто ценное для себя.

Я бы хотела, чтобы эта книга стала фантазией на тему о том, почему персонажи, о которых пойдет речь, стали такими, какими их изобразили на страницах книги или на экране. Что произошло в их детстве, в подростковом периоде, какие определенные психологические аспекты и даже расстройства проявились в их жизни? И я бы хотела пофантазировать на тему «а что, если бы...» Как могла измениться жизнь каждого персонажа, если бы в определенный момент их жизни что-то пошло по-другому? Как бы раскрылась их жизнь? В общем, с одной стороны, данная книга — фантазия, а с другой — она про жизнь. И в то же время этот текст — о поддержке подростка в его сложный период. С тобой ведь так много всего происходит, что ты даже сам не можешь в моменте этого распознать. Пусть эта книжная фантазия станет навигатором на твоем пути. Надеюсь, тебе будет не только полезно, но и увлекательно.

Эта книга создана **ДЛЯ ТЕБЯ**.





# **Глава 1**

Что такое переходный возраст, или пубертатный период? Это период, в который девочки попадают в возрасте от 12 до 16 лет, а мальчики от 13 до 17–18 лет.

Чем же удивителен этот период? Ребенок в это время слышит два абсолютно противоположных послания: с одной стороны, ты, вроде, уже не ребенок, а с другой — еще и не взрослый.

### **А кто же тогда я?**



Это становится основным вопросом в переходном возрасте.

Действительно, очень сложно понять, куда же теперь двигаться (никто про ориентиры четко и понятно не говорит) и на что опираться (тут еще меньше определенности). Вроде бы у тебя есть свои цели, желания, и в этот же момент ощущается давление от ожиданий окружения, общества, родителей. Как будто ты что-то должен сделать, что-то совершится, и это станет чудом для всех. И вот этот груз непонятого ожидания от себя и от окружения сильно подавляет каждого подростка. И самое заковыристое заключается в том, что ты, будучи подростком, сам не понимаешь, что происходит внутри тебя, а в этот важный для тебя период происходит многое.

Давайте в этом разбираться. С физиологической точки зрения этот период уникален! Внутри твоего тела даже органы не успевают одновременно развиваться. Почки, печень, сердце не растут одновременно. Один орган растет медленнее, другой быстрее.

**«Ногожгите, перерастет», — сказал еще один доктор.**

Может быть, тебе доводилось слышать подобные слова про себя или кого-то из друзей и их здоровье в период подросткового возраста? Это как раз про

те недомогания, которые возникают потому, что органы не могут друг с другом договориться. Одним тесно, другим более свободно, в итоге в теле появляется дискомфорт. Удивительно, неправда ли?

И как только перестройка организма произойдет, то легкие недомогания исчезнут так же быстро и легко, как и появились. В результате тело становится взрослым, каким и должно стать и будет с тобой долгие годы. Теперь представляешь, какая суматоха происходит в организме?

Конечно, ты не можешь ощущать, как растет и развивается каждый орган по отдельности. Вряд ли ты почувствуешь, как увеличивается твое сердце. Но в то же время ты ощущаешь дискомфорт, который никак не можешь объяснить. Бывает даже такое чувство, что ты хочешь вылезти из своего тела. И тебе правда сложно объяснить, что с тобой происходит. Ни себе, ни своим близким, ни своему окружению. А тут еще и взрослые с вопросами: почему у тебя такое настроение, что с тобой происходит? А объяснить не получается, даже если бы очень хотел.

Теперь ты знаешь, что это перестройка организма и гормональной системы, которая и влияет на настроение и эмоциональные перепады.

Что касается психического состояния, то в этот период окончательно формируется центральная

нервная система. Поэтому ты начинаешь ощущать и распознавать различные чувства, эмоции и переживания. Не то чтобы их раньше не было, просто, скорее всего, до этого возраста ты не обращал на них внимания. И спектр этих чувств и эмоций на самом деле очень широк. Мы начинаем знакомиться с такими эмоциями как удовольствие, интерес, удивление, огорчение, стыд, брезгливость, неприязнь, предвкушение, испуг, ярость, унижение, злость, радость и горе. Это самые яркие наши чувства, а ведь есть еще и смешанные, такие как зависть, ревность, презрение, одиночество. Смешанных чувств становится значительно больше, и тебе в этот период важно их изучать и осознавать, понимать, в каком состоянии сейчас находишься, в большей или меньшей степени.

**ВАЖНО!** *Спрашивай себя: а в каком бы состоянии я хотел находиться? Это основной вопрос в подростковый период, который поможет не терять ощущение себя в моменте и управлять собой.*

С психологической точки зрения в подростковом периоде тоже происходит множество метаморфоз, и если учитывать большие перемены на уровне физиологии, то становится понятно, что подростку в этот период очень непросто. Уже не ребенок, еще не взрослый. Внутри все меняется, преобразуется. В голове полная сумятица.

Зачем я сейчас это все рассказываю? Хочу, чтобы ты понимал, что весь каскад эмоций, который ты сейчас проживаешь в данный момент, — это нормально.

Даже так: ЭТО НОРМАЛЬНО!

Нормально сначала плакать, а потом смеяться. С тобой все в порядке, даже если ты не понимаешь, что с тобой происходит. Это все те состояния, которые каждый человек проживает в пубертатном периоде. В то самое непонятное и невразумительное время, про которое все так много говорят.

Однако давай посмотрим на этот период немного под другим углом. Ведь именно сейчас происходят необычные для тебя открытия. Действительно, в этот период человек словно перешагивает в новую фазу. И попробуй кроме того, чтобы концентрироваться на дискомфорте, начать **получать удовольствие и удовлетворение от того, что с тобой происходит.**

## **Основные задачи подросткового периода:**

- 1) Максимально изучать себя. Фокус внимания на своем состоянии, чувствах, эмоциях. Что нового ты сейчас стал ощущать? Какие чувства и эмоции просыпаются с тобой по утрам?

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Благодарность.....	7
От автора.....	8
<b>Глава 1</b> .....	11
<b>Глава 2</b> .....	27
Гарри Поттер.....	29
Капитан Джек Воробей.....	39
Уэнздей.....	49
Наруто.....	59
Ромео и Джульетта.....	69
Джек и Роуз (фильм «Титаник»).....	82
Бэтмен.....	94
Эльза.....	103
Дориан Грей.....	116

Рапунцель .....	129
Золушка .....	143
Красавица и чудовище .....	156
<b>Глава 3</b> .....	169
Эксперимент первый. Разговор с собой (и не только).....	174
Эксперимент второй. Какой у тебя характер? .....	183
Эксперимент третий. Методика «Дерево».....	189
Эксперимент четвертый. Как я себя вижу, чувствую, осознаю.....	194
Эксперимент пятый. «Дорога моей жизни».....	200
Эксперимент шестой. Если я... ..	204
Эксперимент седьмой. Сходства и различия.....	212
Эксперимент восьмой. Дневник памяти .....	215

Эксперимент девятый.

Список радости .....219

**Глава 4**.....223

Заключение .....231