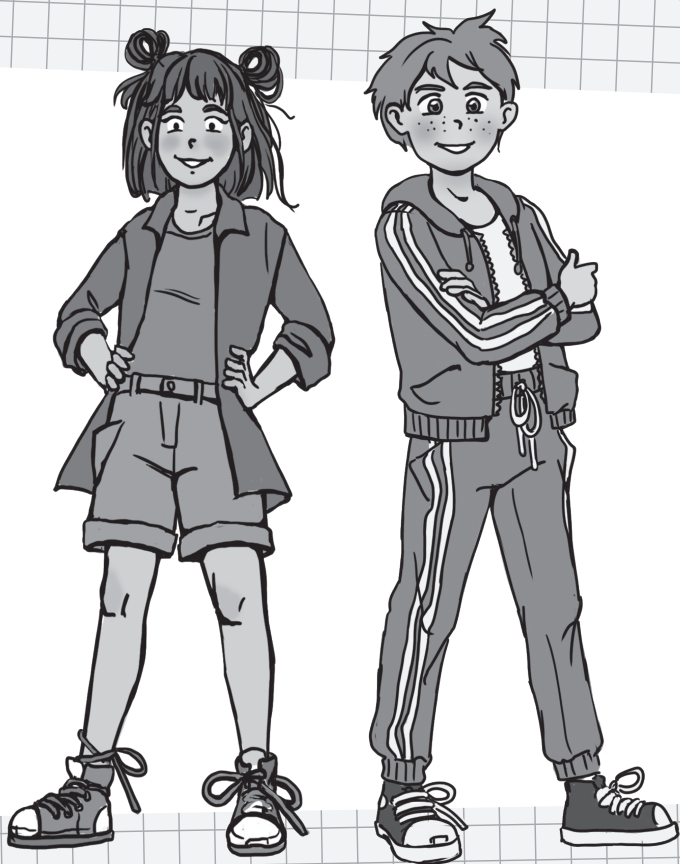


ПОДРОСТОК



ТОЖЕ ЧЕЛОВЕК

ИСТОРИИ О ТОМ, КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ
И ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ

УДК 821.161.1-053.2
ББК 84(2Рос=рус)6
П44



П44 **Подросток тоже человек!** Истории о том, как понять себя и обрести уверенность. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 270, [2] с. : ил. — (Большая книга подростка: курс на взросление).

ISBN 978-5-17-180653-8.

В книге собраны истории, которые раскрывают важный секрет успешной школьной жизни и веры в себя. Так сложно бывает найти своё место в классе, получить удовольствие от учёбы! Иногда чувствуешь себя одиноким в кругу друзей и близких. Рассказы о школе, дружбе, первой любви не выдумка, они основаны на реальных событиях. Задания и подсказки психолога в конце каждого раздела помогут разобраться в своих чувствах и подскажут, как найти общий язык с окружающими. Книга подарит вдохновение и внутреннюю силу, научит верить в себя и ценить каждую минуту!

Для среднего школьного возраста.

УДК 821.161.1-053.2
ББК 84(2Рос=рус)6



В оформлении использованы материалы, предоставленные
фотобанком Shutterstock/FOTODOM

© Венедиктова Ю. А., текст, 2026
© Владимова М. Г., текст, 2026
© Земляничкина Е. Б., текст, 2026
© Иванова Н. А., текст, 2026
© Киселёв С. С., текст, 2026
© Кривушенкова Ф. С., текст, 2026
© Лисицкая А. Ю., текст, 2026
© Пушкина Е. В., текст, 2026
© Королькова Ю. Ю., ил., 2026
© Крашенинникова С. А., ил., 2026
© Ситникова Д. В., ил., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой друг!

Если ты читаешь эти строки, значит, ты ищешь ответы на вопросы о тебе самом, о твоём месте в мире. Откроем небольшой секрет: все люди в юности переживают такое состояние, когда кажется, что ты одинокий путник в пустыне и неоткуда ждать помощи. Родители заняты только своими проблемами, карьерой и заработком, учителя и одноклассники бесят, дружба разочаровывает, любви нет совсем...

Надеемся, эта книга станет для тебя другом и советчиком. Возможно, ты даже встретишь здесь истории, близкие твоему опыту. Ведь все они не выдуманные, а основанные на реальных событиях из жизни твоих сверстников. Героям этой книги повезло. Они смогли найти друзей, которые готовы были их выслушать, поддержать, разделить с ними горе и радость. А ещё они узнали удивительную вещь, что сами для себя являются источником поддержки и вдохновения.

Давным-давно один из мудрейших греческих учёных Архимед сказал: «Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю!». Так же и ты можешь стать для себя точкой опоры, определив свои мечты, цели и ценности, чтобы перевернуть свою жизнь к лучшему. Возможно, тогда и окружающие тебя люди не будут казаться такими странными, скучными, смешными, противными...

Конечно, в историях этой книги есть доля художественного вымысла. Но мы постарались сохранить самое ценное — тот личный выбор, который сделали герои. Именно их собственное свободное решение помогло справиться с непростыми ситуациями. Они встали на самый главный путь в жизни — путь к себе.

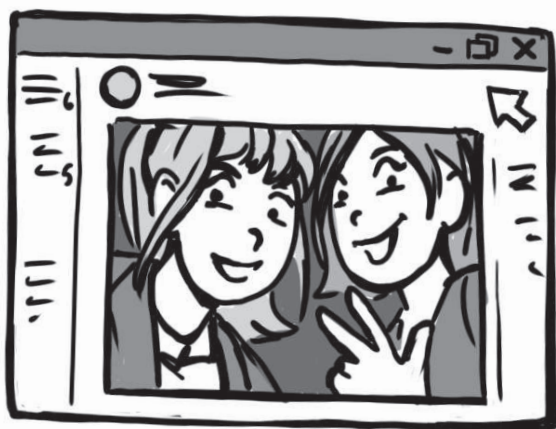
В конце каждого раздела мы добавили подсказки и задания опытного психолога Наталии Ивановой. Они помогут тебе применить на практике полученные знания и, возможно, инсайты. Помни, что в любой ситуации есть выбор, который зависит от нас! Читай с пользой и удовольствием! И верь в себя!

*С заботой о тебе и верой в гармонию,
редакторы книги*



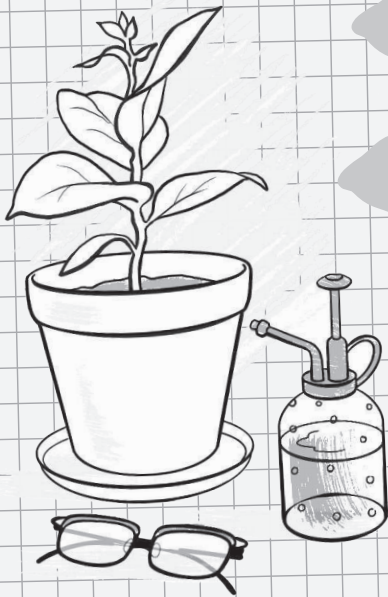
СВОЙ СРЕДИ СВОИХ,

или Как наладить
контакт с окружающими



Е. Земляничкина

Е. Пушкова



Даня и разбитый цветок

Даня недавно переехал из другого района и пришёл в нашу школу в начале второй четверти. Марина Николаевна представила его классу и сказала сесть на свободное место — за парту к Кириллу. Даня пошёл к своему месту не спеша, помахивая руками, и умудрился задеть и чуть не уронить со стола Марины Николаевны её любимый цветок, который она даже поливать никому не доверяла. Даня плюхнулся на стул, повернулся к



Кириллу, тыкнул его пальцем под рёбра и улыбнулся:

— Привет!

Кирилл, не ожидавший такого приветствия, взмахнул рукой и скинул с парты пенал. Тот шлёпнулся на пол, ручки и карандаши разлетелись по классу. Все засмеялись.

Даня Кириллу сразу не понравился. С первого дня он стал цепляться к нему:

— Ты чего такой лохматый? Мама денег на стрижку не даёт?

— Ты где эту шапку нашёл? У бабушки взял?

— Ты что вместо рубашки в пижаме пришёл?

Всё в Дане вызывало у Кирилла насмешки. Даже во время уроков он не давал Дане покоя. Вызовут Даню к доске стихотворение рассказать, тот не успеет и рта открыть, как Кирилл уже название выкрикивает — как будто Даня его забыл. Или начнёт Даня параграф рассказывать, только запнётся или на секунду задумается — дату вспомнить, как Кирилл тут



ДАНЯ И РАЗБИТЫЙ ЦВЕТОК



же её подсказывает. Да ещё что-нибудь обидное добавляет:

— Даню просто мама в детстве уронила, у него с тех пор память отшибло — ни одной даты запомнить не может.

Даня терпеть насмешки не стал и отвечал Кириллу тем же. Постепенно наш класс стал настоящим полем боя между Даней и Кириллом.

Когда Кирилл незаметно поменял в Даниной ручке синюю пасту на красную, Дане пришлось писать контрольную красной ручкой. На следующей перемене Даня сбегал в буфет, купил банан, почистил его и запихнул в пенал Кирилла. Все ручки и карандаши покрылись потемневшей липкой банановой кашей.

Даня в ответ на выкрики ухмылялся:

— Не обращайтесь на Кирилла внимания, у него с детства словесное недержание.

Любая насмешка вызывала ответную насмешку, любое действие — ответное действие. Мы не вмешивались: никому не хотелось вставать между ними или принимать чью-то сторону.



Однажды Марина Николаевна, наша классная, попросила Кирилла и Даню остаться после уроков.

— Мальчики, я должна сходить в учительскую. А вы помогите, пожалуйста, навести порядок в классе. Нужно стереть с доски, расставить стулья и полить цветы. Только на моём столе цветов не трогайте. Справитесь?

Даня и Кирилл кивнули, и Марина Николаевна вышла из класса. Как только за ней закрылась дверь, Кирилл подошёл к доске, взял грязную мокрую тряпку и швырнул в Даню со словами:

— Ну что, готов к грязной работе?

Тот не успел увернуться, тряпка шлёпнулась ему на плечо и засыпала школьный пиджак белой пылью. Даня сбросил тряпку на пол, схватил мусорное ведро, стоявшее под раковиной, и надел его Кириллу на голову. Из ведра посыпались пластиковые стаканчики, смятые бумажки, яблочные огрызки, фантики, сломанные карандаши.

— Ты совсем уже? — крикнул Кирилл, скинул ведро и огляделся по сторонам.



На глаза попался цветочный горшок со стола Марины Николаевны. Недолго думая, он запустил его в Даню. Тот успел увернуться, и горшок, с грохотом ударившись о дверь, разбился, осколки вперемешку с землёй разлетелись по классу. Дверь в кабинет распахнулась, и на пороге появилась Марина Николаевна. Увидев погром, она нахмурилась и строго спросила:

— Что здесь происходит?

— Всё из-за него! — воскликнул Кирилл, кивнув в сторону Дани. — Это он не хотел стирать с доски!

— Ага, — мрачно ответил Даня. — А ты? Ведро не хотел выносить?

Кирилл опустил голову и замолчал.

— Сейчас вы вместе наведёте в классе порядок и расскажете мне, что между вами происходит. — Марина Николаевна подняла с пола разбитый горшок.

— Цветок жалко, — вздохнула она. — Мне его мама подарила, когда я в школу работать пришла.

— Мы случайно, — сказал Даня и посмотрел на Кирилла.



— Простите, пожалуйста, — тихо добавил тот.

— Попробую его пересадить. Только горшок теперь новый нужен. — Марина Николаевна посмотрела на ребят.

— Мы завтра принесём! Самый лучший купим! — хором пообещали они.

После уборки Даня и Кирилл ещё целый час сидели в классе — разговаривали с Мариной Николаевной. Потом пожали друг другу руки и попрощались.

На следующий день они пришли в школу пораньше. Принесли новый цветочный горшок и мешок с землёй. Пересадив цветок и убрав остатки земли, мальчики поставили цветок на стол.

— Знаешь, по-моему, тут кое-чего не хватает, — сказал Даня и достал из пенала чёрный маркер.

Во время классного часа Марина Николаевна предложила обсудить всё, что случилось между Даней и Кириллом. Она рассказала про две стороны конфликта и поблагодарила ребят, что они не поддержали никого в возникшей ситуации. Силы



ДАНЯ И РАЗБИТЫЙ ЦВЕТОК



конфликтующих были равны. Если бы одноклассники заступились за одного из них, то разногласие могло перерасти в травлю.

— Давайте постараемся сохранить в нашем коллективе тёплую дружескую атмосферу. Чтобы все имели возможность учиться с удовольствием. О конфликтах сразу сообщайте мне. Я помогу избежать неприятных последствий. Договорились? — завершила классный час учительница.

Ребята закивали. Марина Николаевна улыбнулась, посмотрела на цветок на своём столе и поблагодарила Даню и Кирилла за красивый горшок. На нём чёрным маркером было написано четыре слова: «Учитель помогает нам расти».



А. Лисицкая

С. Киселёв



Новый друг

— Вы когда-нибудь дружили с ведьмой? — На меня смотрели серо-голубые, обрамлённые чёрными ресницами глаза племянницы.

— Нет, — признался я, ошарашенный вопросом. — А ты, Надюш, неужели дружила? Или даже сейчас дружишь?

Девочка кивнула, а потом неопределённо пожала плечами:

— Сложно сказать. По крайней мере, меня в этом пыталась убедить лучшая подруга Оля.



НОВЫЙ ДРУГ



Не дожидаясь приглашения, Надя устроилась поудобнее на стуле и, поджав под себя ноги, стала рассказывать:

— Вы же знаете, дядя Серёж, что мы живём в деревне, у мамы с папой своя ферма и поля?

В этот раз пришла моя очередь кивать.

— Ну так вот, — удовлетворённая моим подтверждением, продолжила племянница, — в нашей деревне редко случается что-то действительно интересное. А тут сразу два происшествия за одно лето! Началось всё с того, что в начале июня на речке я встретила необычную девочку. Чёрные волосы, похожие на пружинки, невероятно тёмная кожа. Даже я в самые жаркие дни до такой степени не загораю! Зато знакомства завожу легко. К тому же оказалось, что Сабина (это так необычную девочку зовут) тоже учится в художественной школе. В общем, сдружились мы быстро. И всё бы ничего, вот только Оля ни в какую не хотела признавать Сабину, обижалась на меня, что так много времени провожу с новой девочкой.