

**Лия Шарова**

руководитель Международной  
сети школ детской безопасности  
«Стоп Угроза», автор и ведущая  
медиа-проекта @Razmorozzka

**ЧЕСТНЫЙ  
ДИАЛОГ**

МАМ, НЕ НАЧИНАЙ  
ТЫ НИЧЕГО НЕ ПОНИМАЕШЬ  
Я УЖЕ НЕ РЕБЕНОК  
ОТКУДА ЗНАЕШЬ?  
Я С ТОБОЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЮ  
ПОТОМ СДЕЛАЮ  
Я НЕ БУДУ ЭТО НОСИТЬ  
ДАЙ ДЕНЕГ  
ТАК СЕЙЧАС МОАНО  
САМ ЗНАЮ  
ЗАВИСАЮ С ДРУЗЬЯМИ

**Я ПОАРОСТОК**  
**КРАТКИЙ КУРС ВЫЖИВАНИЯ**

Школа безопасности для детей и взрослых

Лия Шарова

**Я подросток. Краткий  
курс выживания**

«Феникс»

2021

УДК 159.922.8

ББК 88.41

## **Шарова Л. В.**

Я подросток. Краткий курс выживания / Л. В. Шарова —  
«Феникс», 2021 — (Школа безопасности для детей и взрослых)

ISBN 978-5-222-35337-0

Никакого ханжества, занудства, «воды» и мути. В этой книге Лия Шарова говорит с подростками просто о сложном и дает пошаговые инструкции к действию в различных ситуациях. Эта книга – открытый, честный разговор с подростком о том, как начать распутывать отношения с родителями, если они запутались, как понять себя, если никто тебя не понимает; о том, зачем учиться транслировать состояние уверенности и как это делать. Как справляться с издевками и травлей, как вычислять людей, которые относятся к тебе по-настоящему хорошо, и «отсекать» тех, кто только носит маску доброжелательности, но на самом деле добра тебе не желает; как выйти победителем в войне с манипулятором. О добрых и злых Драконах, которые живут в каждом из нас. Как избежать неприятностей и что делать, если уже попал в беду. Как сделать свою социальную жизнь онлайн и офлайн приятной и безопасной. И главное, эта книга – о том, что делать, если всё и все достали и не хочется думать ни о чем, кроме как: когда это все закончится? Я хочу поговорить с тобой... В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.8

ББК 88.41

ISBN 978-5-222-35337-0

© Шарова Л. В., 2021

© Феникс, 2021

# Содержание

Вместо предисловия	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Лия Шарова

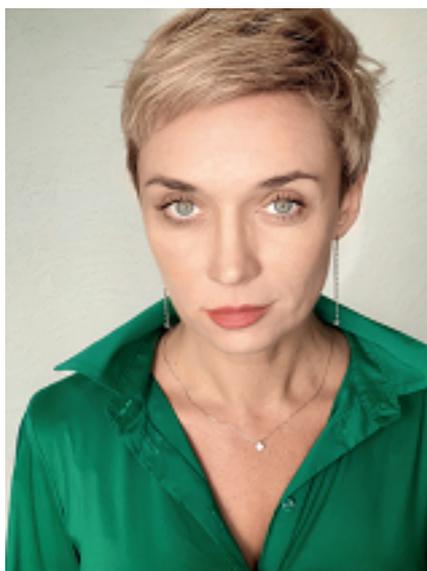
## Подросток: краткий курс выживания

© Лия Шарова, текст, 2021

© ООО «Феникс»: оформление, 2021

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com, 2021

\* \* \*



Шарова Лия Валентиновна. Педагог, ведущий эксперт России по детской безопасности, руководитель международной сети школ безопасности для детей и их родителей «Стоп Угроза». Автор и ведущая крутейшего медиа-проекта @Razmorozzka. Эксперт на телевидении и радио: Первый канал, НТВ, Россия-24, Москва-24, 5 канал, СПАС, О! Серебряный дождь, Юность, Авторadio. Лия Валентиновна провела более 2000 тренингов для детей 5-17 лет и родителей в городах РФ и зарубежья. Это более чем 25 000 детей и около 4000 родителей.

Программа тренингов Лии Шаровой по детской безопасности и методические пособия для педагогов, психологов и социальных работников рекомендованы Роскомнадзором, одобрены ФИРО РАНХиГС и поддерживаются Агентством стратегических инициатив.

В 2019 году проект «Стоп Угроза» стал лауреатом Всероссийского конкурса «Лучший социальный проект года».

## Вместо предисловия

Есть ли что-то более унылое, чем ноябрьские сумерки? И мерзкий желтый свет настольной лампы, падающий большим кругом на письменный стол с тетрадами по алгебре. Центр круга высвечивает красную двойку. Послезавтра контрольная, я не готова, наверное, прогуляю. Включаю музыку, падаю на диван, закрываю глаза и думаю о том, что скоро все это закончится.

Я хочу умереть. Меня все достало.

Мама заходит в комнату и, не глядя на меня, бросает: «Приберись! Развела бардак снова. И унеси эти джинсы в стирку. Сто раз уже сказала. И снова валяешься, ты вообще не двигаешься, корова, только лежишь и толстеешь».

Мне кажется, она меня терпеть не может. Все во мне ее бесит: как я сижу («не сутулься»), как смотрю («не смотри исподлобья»), как ем («не чавкай, что ты ковыряешься в тарелке три часа»). Ее бесит то, как я выгляжу, а ведь она сама покупает мне эту уродскую одежду. При этом ее совсем не злит мой младший брат. Зато он бесит меня. Иногда я хочу, чтобы они исчезли оба, просто испарились, аннигилировались.

«Встань сейчас же и убери свои вещи!» – зло повторяет она, и я поднимаюсь, вытаскивая наушники из ушей. Хочется плакать. Даже выть. Моя любимая песня тихо шуршит издали полупшепотом, долетая до меня припевом, который хочется ставить и ставить на репит бесконечно. Потому что эта песня про меня. И про Него. Про мою любовь.

Он меня не любит. Но вместо того чтобы честно сказать об этом, он отмалчивается, врет, прикрывается беспомощными равнодушными «созвонимся завтра» и «не скучай». Он учится на класс старше и в другой школе. Я люблю его и не могу без него жить. И не буду.

Приходит брат – шиплю, чтобы убрался отсюда. Он передразнивает меня, обзывает крысой. Я даю ему слабый пендель, он хлопает дверью. Мама, реагируя на громкий звук, орет с кухни – на меня, разумеется. Мне кажется, она вообще не может разговаривать нормально, этакий домашний робот с пятью режимами: сон, ворчание, крик, «втыкание» в сериал, еда.

Я снова думаю о смерти. Ольга, моя одноклассница, с которой я поделилась своими идеями, теперь каждый день обсуждает это со мной и в школе (мы сидим за одной партой), и после школы по телефону.

Ей на самом-то деле любопытно. Все время разговаривает со мной о том, что тоже хочет сделать это, смакует детали, перебирает способы. Но она бесит меня, в ней есть что-то фальшивое. Я ей не верю. А еще мне кажется, что она будет рада, если я сделаю это как можно скорее. Прямо так и вижу, как она будет ходить с загадочным зареванным лицом, привлекая к себе всеобщее внимание. Будет рассказывать всем, что была моей лучшей подругой, знала все мои тайны и пыталась спасти.

Ага, пыталась, как же! Никто так не убеждает меня в правильности идеи покончить с собой, как она. Что меня расстраивает больше всего, я даже не знаю. Полный комплект: несчастная любовь, адская семейка, ненависть к своему отражению в зеркале, хитрая и лицемерная «лучшая» подруга и, конечно, тягомотина и полный завал в школе.

Я сама не заметила, как сползла на тройки и двойки и совсем завалила и алгебру, и химию, и физику, хотя когда-то легко решала олимпиадные задачи. Теперь я тупо ненавижу эти предметы и школу вообще. Я просто не понимаю уже половину учебника как минимум, и этот объем никак не выучить за пару недель.

Каждый очередной урок погружает меня в еще большую тоску и беспомощность. Я вообще не понимаю, о чем там речь: все эти цифры и значки потеряли всякий смысл. Но мне теперь не нужно ни учить, ни париться об экзаменах. Я до них не доживу. Меньше чем через месяц мне исполнится шестнадцать. И я сделаю это, наверное, сразу после ДР. Еще не решила, когда точно.

Топаю на кухню сделать бутер. Лучше бы не есть такое на ночь, и вообще не мешало бы похудеть, но теперь плевать. Мне в себе не нравится слишком многое, так что от пары бутербродов ничего критически не изменится. Хотя многие меня считают красивой. Я – нет. Когда смотрю на себя в зеркало, то накрывает противное, мутное чувство, что это не я. Я бы с радостью выбрала другое лицо и другое тело. Вот как это объяснить? Моя душа имеет другую внешность. А эта, в зеркале, – не я.

И семью я бы хотела другую. И школу. И город. Вот бы жить у моря, никогда не ходить в школу и не работать ни в каком офисе, а писать стихи и романы. Эх!

Мама заходит в кухню и снова начинает наезжать. На этот раз из-за учебы. Как я устала от этой песни: ты была отличницей столько лет (неправда, отличницей я была только в начальной школе, а потом просто училась без троек); ты ничего не делаешь; ты не думаешь о будущем; куда ты поступишь с такими оценками, пойдешь в маникюрщицы; и что ты смотришь на меня пустым взглядом; убери с лица эти патлы; нафига ты себе выстригла эту дурацкую челку, так ты еще уродливее, глаза бы не смотрели; снова будут двойки – вообще никуда из дома не выйдешь, поняла?

Поняла, конечно. Ее несложно понять. Мне кажется, она за всю жизнь прочитала книг меньше, чем я за последние полгода. С ней не о чем разговаривать, в ее голове свалка идиотских представлений вперемешку с сериалами и новостями, сплетнями и рецептами (а готовит она отвратительно). Чем еще? Наверное, ничем.

И вот она стоит с краснеющим от кипящих эмоций лицом и злыми глазами, кажущимися совсем маленькими из-за очков с толстыми линзами, и гонит, гонит на меня, распаяя себя все больше и больше. Жаль, что я не могу отключить у нее звук.

За ее спиной брат корчит мне рожи. Ему весело. Еще бы, на него она так не орет. В конце концов она доводит меня до слез, обзывает истеричкой, советует выпить успокоительного и уходит к своим сериалам. Удовлетворенная и спокойная, будто вылившая весь яд и напряжение. Я слышу, как пять минут спустя она смеется, болтая с кем-то по телефону. Долетают обрывки разговора: «Не дети, а уроды» и «Мне смотреть на нее противно».

Все достало. Я звоню Ему, всхлипывая и немножко надеясь на то, что его взволнует мой плачущий голос. Мне очень нужно сейчас услышать хоть что-то хорошее. Но он не берет трубку. Я примерно знаю, где он и с кем. С этой козой, от имени которой меня тошнит. Они учатся вместе и собираются вместе же поступать в универ. По этому поводу с ней он проводит вдвое больше времени, чем со мной. Но он убеждает меня, что между ними ничего нет. Она, конечно, круче меня. И внешне, и по характеру. Она – легкая, клевая, юморная и интересная. Я – романтичная, унылая и, как мне кажется, тяжелая и скучная.

Эта мысль меня добивает. Я еще раз набираю его номер, с какой-то даже радостью не дожидаясь ответа. «Ну ладно, тем хуже, они все пожалеют, – думаю я, давясь слезами, – они все еще пожалеют, что были такими со мной».

...

Я помню этот вечер так, как если бы он был вчера, хотя прошло уже очень много лет. Я ощущаю абсолютно все свои чувства и мысли тогда. Возможно, поэтому я не переселилась на другую планету, как большинство взрослых, у которых будто бы стерли воспоминания о детстве и юности. И я не называю то свое состояние ни подростковой депрессией, ни бурным гормональным фоном, ни детской глупостью.

Точно помню: мне было по-настоящему плохо, меня по-настоящему никто не любил и не понимал, в моей жизни по-настоящему не виделось особого смысла, и будущее по-настоящему казалось мне несуществующим. Ты просто сидишь в колоде с сужающимися кверху стенами, и все, что окружает тебя, – и есть весь мир. Твой сложный мир.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.