

ПСИХОЛОГИЯ  
YOUNG ADULT

# Взрослый Я?

## МОЯ СТРАТЕГИЯ НА БУДУЩЕЕ

ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
ПОДРОСТКУ О ПРИНЦИПАХ  
ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ, МЫШЛЕНИИ  
И ЭМОЦИЯХ, ТВОРЧЕСТВЕ  
И ОТНОШЕНИЯХ



ЕЛЕНА АРИНИНА

Психология Young Adult

Елена Аринина

**Взрослый Я? Моя стратегия  
на будущее. Всё, что нужно  
знать подростку о принципах  
взрослой жизни, мышлении и  
эмоциях, творчестве и отношениях**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Арина Е. А.**

Взрослый Я? Моя стратегия на будущее. Всё, что нужно знать подростку о принципах взрослой жизни, мышлении и эмоциях, творчестве и отношениях / Е. А. Арина — «Издательство АСТ», 2023 — (Психология Young Adult)

ISBN 978-5-17-153915-3

Современная жизнь динамична. Время летит быстро. Сегодня ты ещё подросток, но взрослая жизнь уже спешит к тебе. Главная стратегия нового поколения — выйти ей навстречу подготовленным, владеть знаниями и навыками, приближающими будущий успех. Книга поможет тебе начать развитие самых важных сфер жизни. Ты узнаешь, что брать за ориентиры и каким принципам следовать. Своими руками ты сделаешь вклад в собственное будущее. Легко разберёшься с целями и планами, мышлением и эмоциями, самооценкой, отношениями с собой и другими. Выполняй интересные задания и иди к успеху! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-153915-3

© Арина Е. А., 2023

© Издательство АСТ, 2023

## Содержание

Родителям от автора	6
Будущим взрослым от автора	7
Гайд. Как работать с книгой	14
Часть 1	15
Глава 1	15
Знакомство с героями	15
Почему мы так долго взрослеем	21
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Елена Арина**  
**Взрослый Я? Моя стратегия на будущее.**  
**Всё, что нужно знать подростку о**  
**принципах взрослой жизни, мышлении**  
**и эмоциях, творчестве и отношениях**



© Арина Е.А.  
© «Издательство АСТ»

## Родителям от автора

Уважаемые родители,  
благодарю вас, если вы приобрели или планируете приобрести эту книгу для своего ребёнка.

Она написана для детей подросткового возраста от двенадцати до семнадцати лет. Но будет интересна и тем, кому восемнадцать, девятнадцать и даже двадцать. Именно в этот промежуток времени происходит становление личности. Закладывается основа знаний, которыми каждый будет пользоваться дальше.

На страницах книги идёт разговор о взрослении и взрослой жизни.

Доступными словами обсуждаются важные темы: сферы жизни, цели и планирование, принципы и ориентиры успешного взрослого. Не остаются в стороне вопросы эмоциональной устойчивости, мышления и самооценки. Большое внимание уделяется самоопределению: навыкам, способностям и интересам. Затрагивается построение отношений с другими людьми в большом окружающем нас мире.

В сумме подросток получит много полезных знаний, которые подскажут, как сделать первые шаги к успеху.

Книга имеет практическое значение. Она содержит задания, которые каждый может выполнять, не выходя из дома. Упражнения помогают усвоить теоретическую часть и являются инструментами для жизни.

Задача книги – пробудить в подростке интерес к собственному будущему, самостоятельность и собственный взгляд на разные жизненные ситуации. Помочь ему разобраться в различных понятиях, увидеть возможную стратегию его взрослой жизни.

Будет замечательно и даже полезно, если вы включитесь в обсуждение волнующих тем, когда сын или дочь попросят вас об этом.

Вы можете читать книгу вместе и обязательно найдёте в ней что-то новое и интересное.

Я желаю вашим детям больших успехов во взрослой жизни, которая уже идёт им навстречу.

Спасибо вам за доверие.

С уважением, психолог Елена Арина.

## Будущим взрослым от автора

*С огромной благодарностью к издательству и его сотрудникам за совместную работу и доверие ко мне.*

*С любовью и благодарностью к моему сыну за поддержку и неподдельный интерес к моему творчеству.*

*С уважением и благодарностью к самой себе за опыт, труд и любовь к этому миру.*

Уважаемый читатель,  
приветствую от всей души!

Позволь, буду обращаться к тебе на вежливое «ты». Поверь, я с большим уважением отношусь к твоей взрослеющей личности.

Со страниц этой книги мне хочется говорить лично с тобой, не обобщая со всеми. Ведь именно ты по-своему уникален и интересен.

Если ты находишься в подростковом возрасте, в расцвете своей юности, то эта книга для тебя. Мне кажется, это неповторимый и прекрасный этап жизни. Тебе может быть четырнадцать, шестнадцать, восемнадцать и даже двадцать лет.

Ты задаёшь себе вопросы о взрослой жизни, задумываешься о своём будущем успехе? Тогда я приглашаю тебя к разговору об этом. Будем вместе искать нужные ответы.

Обещаю не давать глупых советов и назиданий. Клянусь не греметь громкими словами с пьедестала жизненного опыта, которым так гордятся сильно выросшие люди. Гарантирую уважение. Я точно не тот человек, который займёт авторитетную позицию и будет учить тебя правилам поведения. Это не входит в мои задачи.

Зато я психолог. Кстати, очень хороший. Сын вполне одобряет мои знания, с удовольствием ими пользуется. Этот факт без преувеличения даёт мне возможность гордиться собой больше, чем многие другие достижения в профессии.

Я знаю о том, как много ошибок совершают люди в начале жизни. Сколько трудностей встречают на пути. Сколько ситуаций приходится исправлять из-за отсутствия опыта и нужных знаний.

С этой стороны взрослая жизнь не выглядит такой уж нарядной. Не хочу тебя пугать, на самом деле много преград можно легко обойти, если знать, как.

Но правда ещё и в том, что взросление неизбежно. Может, это звучит грустно. Но когда ты вырастаешь во взрослого, то не смотришь так на ситуацию. Думаешь уже о другом: как решить множество задач, чтобы быть успешным.

Взрослая жизнь – большой челлендж с единственным условием: «Попробуй не разочароваться в себе и стать счастливым». Но всё не так плохо, если ты к этому вызову подготовлен.

Поэтому давай вместе попробуем смоделировать будущее. Поиграем во взрослую жизнь на страницах этой книги. В непринуждённой атмосфере, не покидая уютного дивана. Максимум тебе иногда понадобится переместиться за стол, чтобы выполнять задания.

Поймём, с чем точно придётся столкнуться во взрослой жизни. Поразмываем над этим. Подумаем, как можно опередить время и посмотреть в будущее заранее.

Если ты пока так не делал, может быть, самое время. Решай сам и решайся. Тут только ты у руля. Мне в подростковом возрасте однозначно не хватало разумных подсказок.

Ты спросишь, помню ли я себя в это время? Конечно, да, причём отлично.

Расскажу одну из историй, которую моя память хранит много лет.

Одиннадцатый класс. Школьный выпускной. Мне семнадцать лет.

Почти тридцать лет спустя я могу без труда воспроизвести эмоции того вечера. Тогда уровень моей взрослости по шкале внутренних ощущений за пару часов вырос примерно на десять пунктов. Прямо с разбега. От предвкушения будущей свободы кружилась голова. Внутри меня бурлила радость вперемешку с грустью, страхом и влюблённостью в одноклассника. Конечно, я помню его имя. Но придётся изменить, пусть будет Дима.



Вот мы идём встречать рассвет, собираемся в школьном дворе. По каким-то причинам я замешкалась в кабинете. Бегу догонять остальных. На моих плечах развевается пиджак того

самого мальчика. Он внезапно открыл мне свои чувства. Прямо на выпускном. Кто бы мог подумать, последний год мы подшучивали друг над другом, как могли. Делали вид, что больше враги, чем друзья. А тут такой поворот. Ещё и от этого моё сердце скачет в унисон прыгающим в голове мыслям.

От избытка эмоций я буквально лечу на крыльях пиджака и любви. Несусь, не чувствуя ног, вниз по лестнице со второго на первый этаж. Внезапно что-то резко останавливает меня на первых ступенях, сразу после поворота между лестничными пролётами. Неведомая сила отбрасывает назад так, что я почти падаю. Пиджак слетает с плеч.

Слышу странный звук. Хррряаясть!

Первые секунды я ничего не понимаю. Оглядываюсь по сторонам, рядом никого нет.

До меня начинает медленно доходить, что произошло. Я зацепилась карманом пиджака за край перил. Поднимаю упавший на пол пиджак и начинаю рыдать от обиды – карман полностью оторван!



Если бы в том далёком году были смартфоны и кто-то успел снять этот момент на видео, оно уверенно набрало бы миллион просмотров. Перила устроили мне жёсткий пранк без предупреждения. Со стороны это выглядело очень комично.

Но мне было не до смеха. За секунду я превратилась внутри в пятилетнего ребёнка. Заливая слезами и без того пострадавший пиджак, рванула домой, незаметно проскользнув мимо одноклассников. Школьный рассвет со всеми я не встречала.

Дома полусонная мама, разбуженная моим рёвом, на автомате достала швейную машинку и начала зашивать злополучный карман. До конца проснувшись и поняв безнадёжность затеи, она отправила меня спать, пообещав решить этот вопрос. Меня не ругали, я и без того очень горько плакала.



Спустя час я услышала под окнами своей спальни знакомые голоса: «Лееенаааа! Луууу-наааа! Ты дома? Просыпайся!»

Конечно, я не спала. Высунув в окно опухшее от слёз лицо, сказала, что сейчас выйду во двор.

– Ты куда пропала? Мы тебя потеряли и искали везде! Потом кто-то вспомнил, что видел, как ты ушла домой. Что случилось? – волновался Димка.

Я много лет занималась в театральной студии, актёрского мастерства мне было не занимать. Эпизод с коварными перилами был разыгран во всех красках.

Мои одноклассники закатились смехом. Дима взял пиджак из моих рук, посмотрел на карман и тоже засмеялся:

– Вот ты даёшь. Зачем убежала-то? Не переживай, подумаешь, трагедия.

Впервые за последние полтора часа я снова начала улыбаться. В голове прокрутилось трёхминутное видео моего лестничного приключения. Оно уже вызывало у меня только смех облегчения.

Так мы стояли во дворе моего дома. Я и мои одноклассники. Радовались окончанию школы и обнимали друг друга. Скоро всем предстояло разлететься по разным учебным заведениям.

Вместе с ярким июньским солнцем каждому из нас светило студенчество. Впереди ждала взрослая жизнь. Большой мир распахивал свои двери, из которых сквозило множеством вопросов.

Я уже взрослый?

Что будет дальше?

Как сложится моя жизнь?

Каких успехов я добьюсь?

Буду ли я счастлив?

Ответы на них лишь предстояло узнать. Будущее было покрыто тайной. Тогда, много-много лет назад, мы тоже думали о своём успехе, но шли почти вслепую. Первые десять лет пришлось получать жизненный опыт, набивая собственные шишки. Брать нужные знания для жизни было почти неоткуда.

Слово «психология» я впервые узнала, когда подавала документы в университет. Мне, медалистке, предложили ещё тогда поступить на эту специальность. Я, широко распахнув глаза, спросила: «А что это такое?» Тогда я действительно не знала, что это за профессия – психолог. Тебе, наверное, сложно представить такую ситуацию. В общем, я поступила на прикладную математику и экономику. Психологом стала лишь много лет спустя.

Сейчас я точно знаю, насколько психология интересная и полезная наука. Как много она приносит в жизнь человека: познание себя и других, раскрытие талантов и реализацию своих возможностей, уверенность в себе, реалистичную самооценку и многое другое. Ты действительно можешь стать счастливее и успешнее, понимая, как всё работает.

Мне хотелось бы оказаться рядом с собой в период своей юности. Просто обнять и поддержать. Конечно, ещё поделиться знаниями и опытом, который у меня есть сейчас. Но я бы дала себе возможность решать, как применить их с пользой в будущем.

Поэтому эту книгу я создавала с таким посылом: как для себя в подростковом возрасте. Понимая, что категоричным советам и указаниям в ней не место.

Совсем скоро книга пригодится моему сыну, его подростковый период уже начинается. Обняв меня за шею, он время от времени читает отрывки текста, когда я пишу. Спрашивает обо всём. Интересуется, когда ему будет можно прочитать всю книгу полностью. Скоро, сын, уже скоро.



Но больше всего я думаю о том, что её сможешь прочитать ты. Молодой, активный и безусловно талантливый. Представитель нового поколения, которое удивляет меня своей открытостью ко всему новому и свободой проявлять себя. Вызывает уважение прогрессивностью и стремлением к развитию.

Мысль о том, что на страницах моей книги ты найдёшь ответы на важные вопросы, меня по-настоящему вдохновляет.

В первой части книги мы построим с тобой фундамент. Поднимем тему взросления и критериев взрослого человека. Поговорим о базовых понятиях взрослой жизни: желаниях, целях и жизненном плане. Узнаешь, как формируются нужные навыки. Я познакомлю тебя с принципами, которые работают во взрослой жизни. Ты поймёшь, как слышать себя, широко смотреть на жизнь и уметь в ней ориентироваться. Решать сложные задачи.

Во второй части подробно разберём важные сферы нашей жизни. К каждой из них поставим два вопроса. Первый – что влияет на её успешное развитие. Второй – что ты можешь сделать для себя уже сейчас в этом направлении.

По итогу у тебя будет в руках полное представление о том, что важно для будущего успеха. Много знаний и практических инструментов, которыми ты в дальнейшем сможешь пользоваться.

Уверена, чтение этой книги сделает хороший вклад в твоё личное развитие.

Ещё на страницах книги тебя ждут встречи с героями. Уже скоро ты с ними познакомишься. Это обычные подростки (должна сказать, что совпадения с реальными людьми и событиями случайны). Они приходят на занятия в группу с психологом (беру эту роль на себя) и совместно обсуждают различные вопросы. Глава «Занятия в группе» приглашает тебя включиться в диалог и размышление над важной темой взросления. Послушать себя и поискать свои ответы.

Также участники группы будут помогать тебе в выполнении заданий на протяжении всей книги.

Нужно сказать, что практических заданий я придумала много. Все они авторские и разработаны специально для тебя. В сумме получился такой познавательный челлендж. Участвуя в нём, ты сразу сможешь применить на практике всё то, о чём прочитал. Поймёшь, в чём заключается полезность информации, с которой ты познакомился.

В этой книге много информации, но больше она ориентирована на то, чтобы ты всё это мог использовать в реальной жизни.

Поэтому прошу тебя: не пропускай часть «Гайд. Как работать с книгой». В ней я кратко расскажу, как получить от чтения максимальный результат.

Если ты принял решение двигаться со мной дальше, то я только рада.

Желаю тебе приятного чтения.

Успехов в каждом твоём шаге.

Лёгкого старта во взрослой жизни.

Удачи на всём пути!

С уважением, психолог Елена Аринина.

## Гайд. Как работать с книгой

Спасибо, что ты не пропустил эту часть.

Она поможет тебе получить от чтения максимальную пользу.

Я по пунктам расскажу, как работать с книгой.

Скажем так, это мои рекомендации. Ты не обязан их строго соблюдать. Можешь просто обратить на них внимание и взять максимум из времени, потраченного на чтение.

Тем более пунктов немного, всего пять:

### 1. Заведи отдельную тетрадь.

Подойдет обычная школьная тетрадь на 12 или 18 листов.

Я уже упоминала, что в книге есть практические задания. Они простые, но интересные. Выполняя их, ты сможешь закреплять знания. Освоишь новые навыки, которые тебе пригодятся.

Делай упражнения в тетради, это принесёт дополнительную пользу.

### 2. Читай по частям.

Книга разбита на небольшие смысловые блоки. Это помогает лучше усваивать информацию.

Не читай книгу залпом. Помни, что она является инструментом, который может продвинуть тебя в развитии. Останавливайся и обдумывай. Спрашивай себя, что ты понял из этого эпизода и что осталось непонятным.

Дай себе время на то, чтобы новые знания стали частью твоего мышления.

### 3. Не спеши.

Если ты что-то не понял сразу, не спеши переходить к следующему блоку. Возьми паузу и вернись к чтению этого же материала ещё раз. Так ты сможешь со всем постепенно разобраться.

### 4. Отвечай на вопросы.

В книге есть разделы с вопросами. Иногда я буду задавать вопросы в общем тексте. Они не сложные. Спрашивай себя, ищи ответы внутри. Так формируется навык размышления, а информация, в свою очередь, становится более устойчивым знанием.

### 5. Делай закладки или выписывай важное.

Любым из этих способов отмечай для себя что-то новое и важное: мысли, понятия или выводы. Это тоже помогает структурировать знания в нашей голове.

Вот такие у меня к тебе пожелания.

С нетерпением жду тебя в первой части книги.

# **Часть 1**

## **Как устроен взрослый мир**

### **Глава 1**

#### **Занятия в группе**

#### **Знакомство с героями**

Найдёшь ли ты сходство  
с нашими героями?

Ты уже знаешь, что я психолог и зовут меня Елена.

Иногда я веду групповые занятия, на которые приходят только подростки. Конечно, сначала ребят приводят родители. Потом они с удовольствием приходят сами и совершенно не боятся наших встреч. Посещают занятия с интересом и желанием лучше себя узнать, разобраться с волнующими вопросами, справиться с какими-то сложностями.

Я вижу, что новое поколение самостоятельно стремится к развитию.

Тем, кто приходит на занятия, от четырнадцати до девятнадцати лет. Они смело смотрят в будущее, хотят сделать свой вклад в него уже сейчас. Знакомы с такими понятиями, как осознанность и ценности, мышление и установки, восприятие и эмоции, успешность и цели. Эти знания пока в них только прорастают, но меня этот факт удивляет и радует одновременно. Вести обсуждения с ребятами невероятно интересно.

Сегодня мы с участниками такой группы собираемся поднять одну очень важную тему. Они сами попросили меня обсудить вопросы, связанные со взрослением и взрослой жизнью. Предварительно мы сформулировали их так:

Взрослая жизнь – это трудно или легко?

Быть взрослым скучно или интересно?

На самом деле тема могла открыть много других сторон. Так что я с нетерпением ждала этого занятия.

## Быть взрослым скучно или интересно?

В подростковой группе пять человек: Вероника, Даня, Никита, Даша и Алиса.

Веронике уже исполнилось семнадцать, она самая старшая.

Даня, Никита и Даша – ровесники, им по пятнадцать лет.

Самой младшей, Алисе, только четырнадцать.

Хочу отметить, что разница в возрасте между ними совсем не ощутима. Подростки прекрасно понимают друг друга, говорят на одном языке. Вместе веселятся в забавных ситуациях, шутят и смеются. Все отлично мыслят и рассуждают далеко не поверхностно. А иногда задают такие курьёзные вопросы, что я с ходу не могу на них ответить.

Между мной и участниками группы сложились хорошие отношения.

Я с уважением отношусь к ним, а они доверяют мне. Всё это только на пользу нашей совместной работе.

Расскажу немного о ребятах. Познакомлю тебя с ними.

Представить, как внешне выглядят наши герои, ты можешь сам. Уверена, у тебя отличное воображение.

Я же остановлюсь на общих чертах характера, которые успели проявиться в нашем общении.

Возможно, **каждый из участников группы в чём-то похож на тебя.**

*Вероника, 17 лет.*

Вероника, 17 лет.  
Прямолинейная, серьёзная,  
уважает мнение других.  
Умеет выслушать.

Девушка знает, что старше всех, поэтому в группе держится уверенно. Она не боится поделиться тем, что думает.

Говорит серьёзным тоном и достаточно прямо, почти не подбирая слова. При этом старается никого не обидеть, словно оберегает других от своей прямолинейности.

У неё всегда есть своё мнение. Отстаивая его, она проявляет упорство и готова спорить до последнего.

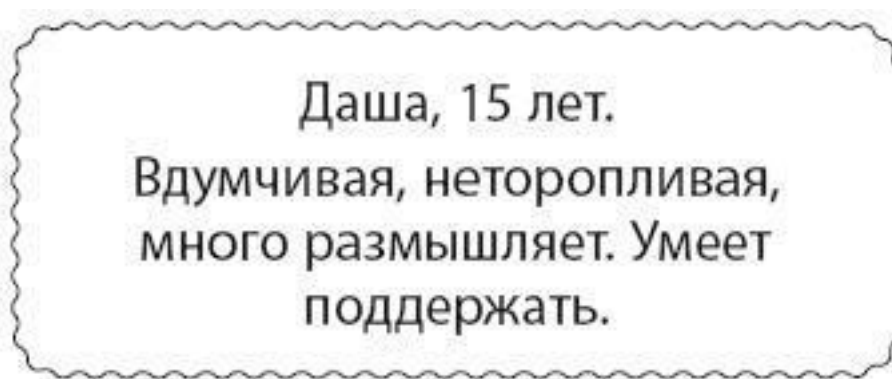
Но, замечу, что в ней присутствует и доля гибкости.

Вероника готова согласиться, если позиция другого человека показалась ей разумной. Поэтому всегда внимательно выслушивает других. Не перебивает, даёт закончить мысль, ищет в сказанном рациональное зерно.

Это качество в девушке лично мне очень нравится. Она умеет как отстоять себя, так и принять другую точку зрения.

Я наблюдаю, что другие участники стали перенимать её способ в общении и больше слушать друг друга.

*Даша, 15 лет.*



Со стороны девушка выглядит медлительной и неразговорчивой.

Она немногословна. Прежде чем включиться в обсуждение, взвешивает внутри себя каждую фразу. Как будто находится на важном уроке, где нельзя ответить неправильно.

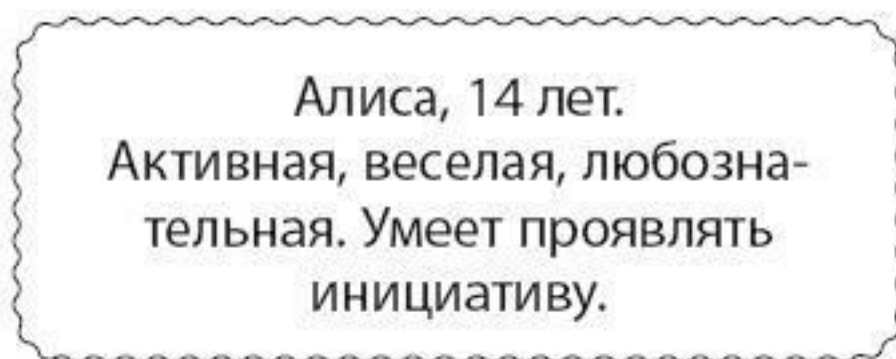
Сначала Даша показалась мне немного замкнутой. Потом я поняла, что она очень вдумчивая, неторопливая и основательная. Ничего не скажет, не подумав.

Участники тоже подметили это и не торопят девушку, когда она хочет донести до них свои рассуждения. Видя такую заботу со стороны других ребят, Даша стала свободнее себя чувствовать. Перестала бояться сказать что-то не так, допустить в словах ошибку.

Впрочем, сама Даша тоже очень заботливая. Она первой приходит на помощь, если кто-то попал в сложную ситуацию. Например, растерялся и не может собраться с мыслями.

Даша умеет отлично поддержать и подбодрить другого человека.

*Алиса, 14 лет.*



Очень активная и любознательная девушка.

Вопросы «почему» и «зачем» – её лучшие друзья. Она задаёт их примерно в семи из десяти ситуаций. Будто не верит на слово, хочет обоснованных ответов и подробностей.

В этом она похожа на моего сына, так что мне не привыкать. Я последовательно отвечаю на все её вопросы. Объясняю, что к чему. Привожу аргументы. На мои разъяснения Алиса улыбается и одобрительно качает головой. Ей нравится, когда к ней относятся всерьёз.

Кстати, именно Алиса проявила инициативу начать разговор о взрослении. Она не боится что-то предлагать. Очень спокойно относится ко мнению других. Если ребята отклоняют её идеи, то она не расстраивается и быстро переключается на другую тему.

В группе ценят её веселый легкий характер. Алиса способна разрядить любую ситуацию во время сказанной шуточной фразой.

*Даня, 15 лет.*



Наш Даня очень энергичный и немного вспыльчивый.

Рядом с ним сложно заскучать. Своей неуёмной энергией парень заряжает всех вокруг. Она фонтанирует в нём и плещет через край.

Но если Дане что-то не нравится, то его голос мгновенно повышается на десяток децибел. Руки словно перестают слушаться и переходят в режим активной жестикуляции, как будто он защищает свою территорию.

Может обидеться и демонстративно молчать, не включаясь в работу группы какое-то время. Иногда он становится ироничным, вставляя колкости и наблюдая за реакцией других.

Но его настроение меняется быстро. Минут через пять он забывает, что его расстроило. Возвращается в общий разговор и участвует в нём как ни в чём не бывало.

Даня догадывается о своей импульсивности и старается с собой договориться. Но ребятам время от времени приходится обходить с Даней острые углы. Быть бережнее в словах и давать ему время остыть от эмоций.

При этом Даня обладает отличным чувством юмора и любит подшучивать даже над собой.

*Никита, 15 лет.*

Никита, 15 лет.  
Стеснительный, спокойный,  
размеренный. Много всего  
знает. Любит помогать.

Спокойный и очень стеснительный парень.

Когда внимание участников группы поворачивается в его сторону, он вспыхивает румянцем.

Иногда он теряет от волнения и речь его звучит сбивчиво. Но чаще всего Никита говорит размеренно, подчёркивая важность сказанного.

Особенно он не любит спорные ситуации. Если, как ему кажется, назревает конфликт, то Никита уходит в сторону и наблюдает.

Я сразу заметила, что быть в компании малознакомых людей ему не очень комфортно. Поэтому всегда поддерживаю его там, где необходимо. К счастью, его уверенность в общении растёт с каждым занятием.

Никита тоже всегда спешит на выручку. Стоит мне произнести в группе фразу «мне нужна ваша помощь», он первый подхватывает и разворачивает любую тему.

А ребята уважают Никиту за эрудицию. Он знает так много, что может говорить почти обо всём, доставая знания из своей внутренней энциклопедии. В общем, компания у нас собралась отличная. Все ребята очень разные. Каждый со своим характером, мнением и мыслями. Тем интересней нам вместе.

Сегодня, напомню, нам предстояло говорить о взрослении и взрослой жизни. Участники собирались, приветствовали меня и друг друга. Я смотрела на ребят и до конца не могла себе представить, во что выльется наша дискуссия.

Ведь тема была для них очень важной. Как только Алиса внесла своё предложение обсудить взросление, ребята впервые поддержали её единогласно. Сразу посыпалось множество вопросов, которые участникам хотелось затронуть.

Волновало разное. Например, когда ты уже можешь считать себя взрослым. С какими трудностями придётся столкнуться во взрослой жизни и как с ними справляться. Чем так интересна взрослая жизнь, что многие хотят скорее повзрослеть. И многое другое.

Я верила, что все смогут получить свои ответы. По крайней мере я уже придумала, как начать и развить наш разговор.



Добавлю, на самом первом занятии мы договорились, что будем общаться на равных. Обращаться друг к другу с уважением, по имени или на вежливое «ты». Вот, вроде бы я всё рассказала тебе о нашей группе, что планировала. Остальное ты увидишь сам.

Пока участники группы собираются, предлагаю тебе небольшую разминку. Давай немного включим твоё мышление в работу. Ответь на несколько простых вопросов.

### Вопросы к себе

Кто из участников больше всего похож на тебя чертами своего характера?

Какие ещё качества ты отметил в себе?

Что ты ценишь в людях?

Что другим нравится в тебе?

**Справился с вопросами? Отлично!**

Тогда пойдём на занятие группы. Оно уже начинается.

## **Почему мы так долго взрослеем**

Человеку нужно много времени,  
чтобы стать взрослым?

Все участники группы были на своих местах.

На наших занятиях мы убрали стулья в сторону и брали мягкие кресла-мешки. Сидеть на них было гораздо удобнее. Можно в любой момент свободно поменять позу, вытянуть или скрестить ноги, потянуться всем телом. Даже немного прилечь, если хочется. Пуф послушно подстраивается под твоё положение, а ты чувствуешь себя расслабленно. В общем, у нас царили свобода и релакс. Так что все уже заняли комфортное положение. Скучая, ждали, когда я начну.

– Приветствую всех ещё раз, – оглядела я ребят, стараясь поймать взгляд каждого. – Вижу, вы уже готовы к работе. Помню вашу просьбу, поэтому сегодня будем обсуждать тему взросления. Немного поговорим о взрослой жизни. Всё верно?

Участники хором голосов подтвердили своё желание: «Да! Давайте. Верно, Елена. Согласны».

– Кто дружит с зоологией? – продолжила я. – Мне нужна помощь.

– У нас что, урок «В мире животных»? – тут же пошутил Даня.

– Хочу проверить ваши знания, – парировала я. – Выяснить, кто в школе спит на уроках.

– Да все спят, особенно на первом, – Даня сложил ладони и положил себе под голову, демонстрируя, что уснул.

Сидящая рядом Алиса слегка потормошила его за плечо, как будто пытаясь разбудить:

– Не спи, проспичь самое интересное.

– Где я? – Даня со смехом открыл глаза. – Ой, и Алиса здесь. Откуда ты взялась?

Я улыбалась и держала паузу, пока ребята веселились.

– У меня неплохо с зоологией, – традиционно выручил меня Никита. – Елена, а в чём вопрос?

– Спасибо, Никита. Можешь подсказать, сколько времени нужно животным, чтобы вырастить своих детёнышей? – обратилась я к нему.

Никита задумался на несколько минут, перебирая информацию в своей голове:

– Всем по-разному. Если мыши, то несколько недель. Птицам для этого нужно несколько месяцев. Диким животным – около двух или трёх лет: медведям, львам или гепардам. Ну, большинству крупных животных, наверное, столько же. Дольше всех, кажется, человекообразные обезьяны выращивают детей. Типа орангутанов. Около десяти лет или немного больше. Слоны, кажется, тоже долго. Лет двенадцать.

– Спасибо, Никита, – ответила я. – Я тоже точно не вспомню, примерно так и есть. А сколько времени нужно человеку, чтобы из ребёнка получился взрослый?



Тут мнения разделились: «Шестнадцать. Восемнадцать. Восемнадцать! Двадцать. Двадцать пять – давайте больше!»

– А у человека – как получится, – рассмеялась я. – Давайте остановимся на восемнадцати. В этом возрасте каждого назовут взрослым. Наступает совершеннолетие, ведь так. Хотя многие права, можно взять число побольше. Я бы сказала, от двадцати до двадцати пяти. Но даже восемнадцать гораздо больше по сравнению с другими представителями животного мира. Согласны?

Все участники подтвердили мои слова, поэтому я продолжила:

– Теперь у меня другой вопрос. Зачем нам нужно столько времени на взросление? Какие идеи на этот счёт?

## Человек долго готовится стать взрослым.

Вероника быстрее всех схватила самый простой ответ:

– Нужно, чтобы выросло тело. Так задумала природа, естественный процесс.

– И мозг дорос до нужных размеров. Иначе как человек будет думать про взрослые проблемы? – подхватила Даша.

– Животные не говорят, им этому учиться не нужно. А человеку нужно общаться с другими. Договариваться, убеждать, спорить. Пока ты растёшь, опыт прибавляется. В два года ты и трёх слов связать не можешь, а в двадцать разговариваешь о чём угодно, – добавила Алиса.

Никита глубоко вдохнул и продолжил развивать свои предыдущие мысли:

– Если так посмотреть, то любое животное становится взрослым, когда готово вести самостоятельную жизнь. Пищу добывать, охотиться, защищаться от врагов, детей производить и заботиться о них. Ведь так? Вот и у человека примерно так же. Пока не вырос, ты не можешь жить без родителей. Профессию нужно получить как минимум. Деньги начать зарабатывать.

– А как вырос, папа с мамой провожают тебя во взрослую жизнь. Всё, детство кончилось. Сплю и вижу, когда этот момент случится, – недовольно пробурчал Даня, но тут же заме-

тил: – Мы растём так долго, чтобы успеть хоть чему-то научиться, пока тебя не отправили жить одного.

Ребята рассмеялись, а Вероника шутливо сказала:

– Люди стали дольше жить, поэтому разрешили себе подольше быть детьми. Играть, веселиться и ни о чём не думать.

Потом добавила грустным голосом:

– Хотя жизнь тоже стала сложнее, на подготовку нужно время. Наверное, поэтому.

Я включилась в обсуждение:

– Каждый из вас прав. В сумме у нас получается следующее. Человек дольше растёт физически. Так и есть. Наше тело должно полностью сформироваться, а это происходит даже не в восемнадцать лет. В среднем ближе к двадцати годам. По крайней мере так говорят физиологи. Кстати, психологи вторят им в этом вопросе. Считается, что первый взрослый возрастной кризис мы тоже проходим на отрезке от двадцати до двадцати двух лет.

Сделав небольшую паузу, я продолжила:

– Даша верно отметила, что наш мозг тоже не сразу готов быть взрослым. Его созревание происходит постепенно. Год за годом включаются в работу разные его области, отвечающие за нужные нам функции. В раннем возрасте – моторика, зрение и ощущения. Затем подключается речевая функция и мелкая моторика. Ещё чуть позже – логика, продуктивность, обучаемость и абстрактное мышление. В последнюю очередь созревает префронтальная кора, которая отвечает за нашу рассудительность. По факту наш мозг физически вырастает ближе к тем же двадцати годам. Конечно, мы развиваем его возможности и дальше. Но это уже другая история.

Затихнув, участники группы внимательно следили за ходом моих рассуждений.

– В этом смысле нам нужно время, чтобы не только научиться говорить и общаться, но и думать. Уметь воспринимать информацию, анализировать и рассуждать. Кстати, управлять эмоциями тоже. Плюс заботиться о самом себе, чтобы без родителей обходиться. Получить профессию. И так далее. Как вы все верно заметили, подготовиться, – подтвердила я мысли ребят.

Они в свою очередь пытались понять, к чему я клоню. Всё это вроде бы и так очевидные факты. В глазах читался интерес, куда я выведу наш разговор.

– Если всё это сложить, то наше детство из беззаботного времени превращается в длинный период подготовки ко взрослой жизни. Или нет? – закончила я.

Детство — беззаботный  
период или этап подготовки  
ко взрослой жизни?

– Ничего себе поворот! – возмутился Даня. – Отказываюсь взрослеть, не хочу никаких подготовок. Взрослой жизни тоже не хочу. Объявляю бунт!

– Ладно, Даня, не расстраивайся так. Детство закончилось в пять лет. Мы не дети давно, – воскликнула Алиса. – Может, во взрослой жизни тоже интересно. По крайней мере она в четыре раза длиннее. Представь, ты прожил восемнадцать лет, а потом будешь жить ещё четыре раза по столько же. Целых семьдесят два года взрослой жизни. Примерно. Я не против подготовиться как следует.

Математический довод Алисы застал всех врасплох. Ребята задумались. Спорить с цифрами было сложно.



Паузу прервал Даня:

– Алиса, умеешь ты уговаривать. Согласен. Готовьте меня, только не переварите. Я и так вредный, буду ещё и жёсткий.

– Меня тоже, – с улыбкой подключился Никита. – Родители каждый день пристают со своим «готовься». Всё готовят меня и готовят. Я же не пельмени.

Ребята рассмеялись. Ассоциация с приготовлением кулинарных шедевров их развеселила. Они стали придумывать, каким блюдом не хотят быть. Посыпались разные идеи и шутки.

Когда веселье стихло, я продолжила:

– Интересный аргумент предложила нам Алиса. Мне тоже хочется с ним согласиться. Давайте порассуждаем. А к чему нужно готовиться? Главное, зачем? Ведь я только предположила про подготовку.

– К трудностям взрослой жизни, – сразу откликнулся Никита. – Так родители говорят.

– Не думаю, что взрослая жизнь состоит из одних трудностей, – возразила Вероника серьёзным тоном. – Если так рассуждать, то, как Даня, вообще не захочешь взрослеть. Жизнь на детстве не заканчивается. Если ты взрослый, то можешь также заниматься интересными делами. Хобби, увлечения, путешествия, общение с друзьями, своя семья и дети. Выбирай, что хочешь. Никто не скажет: «Так нельзя!» Что хочешь, то и делай. Полная свобода.



– Согласна, – понравилась Даше мысль Вероники. – У взрослых больше возможностей. Они сами решают, чем заниматься. Поэтому их жизнь интереснее. Да, нужно на работу ходить. Ну и что? Может, это и скучно, а в школе разве весело? В конце концов, профессию можно выбрать, чтобы нравилась. И живи себе в своё удовольствие. Что тут плохого?

Во взрослой жизни  
много возможностей.

– Убедили, контроль уже надоел, – вздохнул Никита. – Иметь возможности тоже неплохо. Я не против пройти подготовку. Наверное, лет пять у меня есть. Елена, так к чему готовиться нужно?

Мне хотелось, чтобы ребята сами пришли к этому ответу. Но я понимала, что пока большого опыта в этом вопросе у них нет. Поэтому решила изменить свой курс:

– Если хотите, я поделюсь своими мыслями. Потом обсудим, с чем вы согласны, а с чем нет. Как вам такая идея?

## **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.