

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ  
АЛЕКСАНДРА ЧКАНИКОВА



**ОКЕЙ, ТЫ**  
**ВЗРОСЛЕЕШЬ**

 **САМЫЕ ВАЖНЫЕ**    
**ВОПРОСЫ ОБ ЭМОЦИЯХ,**  
**ОТНОШЕНИЯХ И ОБО ВСЁМ,**  
**ЧТО ВОЛНУЕТ И БЕСИТ**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Зачем читать эту книгу? .....	4	Почему родителям можно сидеть в телефоне, а мне нет? .....	89
Для родителей .....	5	Почему мне запрещают играть в компьютерные игры? .....	94
Давай знакомиться .....	6	Почему нельзя ложиться спать, когда хочешь? .....	99
<b>Глава 1. КТО Я И ЧТО ИЗ МЕНЯ ПОЛУЧИТСЯ</b>		<b>Глава 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ВЗРОСЛЕНИЕ</b>	
Почему обязательно кем-то становится? .....	10	Почему родители мне не доверяют? ..	104
Почему я такой бездарный? .....	13	Почему мной всегда недоволен? ....	111
Почему плохо мечтать о том, чтобы не работать и быть богатым? .....	15	Почему нужно убираться в комнате, хотя мне и так нормально? .....	114
Почему мне ничего не хочется? .....	19	Почему родители никак не признают, что я уже взрослый? .....	119
Почему я такой? .....	26	<b>Глава 6. ДРУЗЬЯ И ОТНОШЕНИЯ</b>	
<b>Глава 2. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ</b>		Почему так сложно извиняться? .....	124
Почему я всё время что-то забываю? ..	32	Почему мне никто не нравится? .....	130
Почему так скучно учиться? .....	37	Почему я никому не нравлюсь? .....	134
Почему каждый день нужно делать одно и то же? .....	42	Почему все вокруг помешаны на сексе? .....	138
Почему нельзя всё время сидеть в своей комнате? .....	46	Почему вредно смотреть порно? ....	142
<b>Глава 3. ЭМОЦИИ</b>		<b>Глава 7. ОБЩЕНИЕ</b>	
Почему жизнь такая унылая? .....	52	Почему меня никто не слушает? .....	146
Почему меня всё бесит? .....	57	Почему на меня обижаются, когда я говорю правду? .....	153
Почему мне обидно, когда выигрываю не я? .....	64	Почему я не могу сдержаться и говорю грубости? .....	159
Почему мне кажется, что кругом опасность? .....	67	Почему мы в компании не можем ни о чём договориться? .....	164
Почему я чувствую себя то супергероем, то полным лузером? .....	71	Почему стыдно говорить о деньгах? .....	169
<b>Глава 4. ДОМА</b>		Полезные контакты на всякий случай	173
Почему родители ссорятся? .....	78	Где найти ответы, если ты в сложной ситуации .....	174
Почему обязательно любить своих братьев и сестёр? .....	83		

# ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

**Б**ыть подростком – та ещё задачка. Это примерно как полететь в космос без подготовки. Как устроен корабль, на котором ты отправляешься в путешествие? Как им управлять? На какие кнопки нажимать? Что делать-то вообще?!

Наверное, ты тоже иногда чувствуешь себя таким вот космонавтом. «Корабль» у тебя есть: голова, тело, разум, эмоции, – но как всё это работает? Что нужно сделать, чтобы грусть, радость, гнев, зависть, страх не мешали жить?

Мы собрали в этой книге 33 вопроса, которые в разное время задавали нам подростки. Все эти вопросы так или иначе связаны с эмоциями – с тем, что нас пугает, огорчает, тревожит, бесит,

увлекает. На каждый вопрос мы даём ответ, а потом предлагаем полезные упражнения и практики. Они здорово помогают разобраться в себе: попробуй их выполнить – пусть даже не все, а только некоторые.

В общем, эта книга подготовит тебя к предстоящему «полёту», объяснит, что, как и почему ты чувствуешь, и поможет найти себя в том «космосе», куда ты отправляешься прямоком из детства.



## ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

У всех подростков есть вопросы, которые они почему-то не спешат задавать родителям. Например, о чувствах: ужасно интересно, почему тебя вдруг всё стало раздражать или почему ты всё никак не влюбишься, но спрашивать об этом маму или папу как-то неловко.

Зачастую наши дети долго и мучительно пытаются самостоятельно разобраться в своих эмоциях. У кого-то получается, у кого-то нет, но почти всегда это происходит позже, чем хотелось бы.

Эта книга состоит из ответов на вопросы ребят 12-16 лет о чувствах и эмоциях. Вопросы эти серьёзные и глубокие – и они, кстати, говорят о том, что подростки не такие уж легкомысленные дурачки, какими иногда кажутся.

Дать исчерпывающие ответы на эти вопросы невозможно: за каждой из 33 тем стоит бесконечность точек зрения, путей и решений. Поэтому мы отвечаем не слишком подробно, но честно, основываясь на личном и профессиональном опыте. Наша основная задача – снять внутреннее напряжение подростков: пусть они понимают, что об эмоциях можно и нужно спрашивать, говорить, размышлять.

Наша книга никак не заменит детям вас – живых и заинтересованных близких. Будет здорово, если вы тоже прочтёте её, а наши 33 вопроса станут поводом спокойно поговорить с подростком о том, что волнует и его, и вас.

# ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ!

## ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

Здравствуй! Я Виктория, доктор психологии, преподаватель МГИМО, МИП, СКОЛКОВО, основатель цифрового университета Skillfolio и эксперт по развитию эмоционального интеллекта (EQ). Знаешь, что такое EQ? Если совсем просто, это умение осознавать свои эмоции и использовать их себе во благо. Эта наука очень интересная: я занимаюсь ею уже 16 лет. А ещё я помогаю юношам и девушкам научиться жить в этом мире, находить своё призвание, развиваться и становиться осознанными, счастливыми взрослыми.

Мои главы в книге: «Кто я и что из меня получится», «Эмоции», «Ответственность и взросление», «Как организовать свою жизнь». Кроме того, все советы и практики, которые мы даём, проверены мной лично: я сама видела, как помогают упражнения, как работают игры, как важно знать кое-что о своём мозге, чувствах, ощущениях, чтобы легко выходить из сложных ситуаций.

У меня есть сын Глеб, ему 19, и дочь Вита, ей 10. С Глебом мы много обсуждали эту книгу, а в некоторых главах я описываю реальные случаи, которые с нами происходили.



Обращайся ко мне в Telegram, если будут вопросы:  
[@ShimanskayaEQ](https://www.instagram.com/ShimanskayaEQ).

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

## АЛЕКСАНДРА ЧКАНИКОВА

Привет! Меня зовут Саша, я детский социолог и копирайтер. Вот уже 15 лет я изучаю детство и пишу об этой теме: об играх, фантазиях, учёбе, развитии, общении, отношениях между детьми и родителями. А ещё я пишу о взрослении: о том, как бывает страшно, трудно, больно, и о том, как приятно наконец осознавать, что ты всё-таки вырос и стал тем, кем стал.

Мои главы в книге – про твои отношения с другими людьми: «Дома», «Общение», «Друзья и отношения».

У меня три дочки: Варваре 16, Анне 13, а Юне 5. Варвара помогала мне формулировать вопросы, Анна консультировала по поводу мемов и аниме, а Юна часто отвлекала от работы и в итоге помогла нам с Викторией сделать книгу не слишком длинной.



Мой аккаунт в Telegram: @chkanikova. Пиши, если появятся вопросы, захочется что-то мне рассказать или поспорить. Всё самое ценное, что я знаю, мне в своё время рассказали именно дети и подростки, так что буду очень рада пообщаться.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

