

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ  
АЛЕКСАНДРА ЧКАНИКОВА



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

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Зачем читать эту книгу? ..... | 4 |
| Для родителей .....           | 5 |
| Давай знакомиться .....       | 6 |

## Глава 1. КТО Я

### И ЧТО ИЗ МЕНЯ ПОЛУЧИТСЯ

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Почему обязательно                  |    |
| кем-то становиться? .....           | 10 |
| Почему я такой бездарный? .....     | 13 |
| Почему плохо мечтать о том,         |    |
| чтобы не работать                   |    |
| и быть богатым? .....               | 15 |
| Почему мне ничего не хочется? ..... | 19 |
| Почему я такой? .....               | 26 |

## Глава 2. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Почему я всё время что-то забываю? .. | 32 |
| Почему так скучно учиться? .....      | 37 |
| Почему каждый день                    |    |
| нужно делать одно и то же? .....      | 42 |
| Почему нельзя всё время               |    |
| сидеть в своей комнате? .....         | 46 |

## Глава 3. ЭМОЦИИ

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Почему жизнь такая унылая? ..... | 52 |
| Почему меня всё бесит? .....     | 57 |
| Почему мне обидно,               |    |
| когда выигрываю не я? .....      | 64 |
| Почему мне кажется,              |    |
| что кругом опасность? .....      | 67 |
| Почему я чувствую себя           |    |
| то супергероем,                  |    |
| то полным лузером? .....         | 71 |

## Глава 4. ДОМА

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Почему родители ссорятся? ..... | 78 |
| Почему обязательно любить своих |    |
| братьев и сестёр? .....         | 83 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Почему родителям можно              |    |
| сидеть в телефоне, а мне нет? ..... | 89 |
| Почему мне запрещают                |    |
| играть в компьютерные игры? .....   | 94 |
| Почему нельзя ложиться спать,       |    |
| когда хочешь? .....                 | 99 |

## Глава 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ВЗРОСЛЕНИЕ

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Почему родители мне не доверяют? .. | 104 |
| Почему мной всегда недоволен? ....  | 111 |
| Почему нужно убираться в комнате,   |     |
| хотя мне и так нормально? .....     | 114 |
| Почему родители никак не признают,  |     |
| что я уже взрослый? .....           | 119 |

## Глава 6. ДРУЗЬЯ И ОТНОШЕНИЯ

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Почему так сложно извиняться? ..... | 124 |
| Почему мне никто не нравится? ..... | 130 |
| Почему я никому не нравлюсь? .....  | 134 |
| Почему все вокруг                   |     |
| помешаны на сексе? .....            | 138 |
| Почему вредно смотреть порно? ....  | 142 |

## Глава 7. ОБЩЕНИЕ

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Почему меня никто не слушает? ..... | 146 |
| Почему на меня обижаются,           |     |
| когда я говорю правду? .....        | 153 |
| Почему я не могу сдержаться         |     |
| и говорю грубости? .....            | 159 |
| Почему мы в компании не можем       |     |
| ни о чём договориться? .....        | 164 |
| Почему стыдно говорить              |     |
| о деньгах? .....                    | 169 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Полезные контакты на всякий случай | 173 |
| Где найти ответы,                  |     |
| если ты в сложной ситуации .....   | 174 |

# 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, рецензии 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](https://t.me/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 и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

