

КАТЕРИНА МУРАШОВА  
ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

# ПОВОРОТЫ ВЗРОСЛЕНИЯ



СУПЕРСИЛА ПОДРОСТКА ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ  
ПОБЕДУ ТРУДНОСТЕЙ

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

МИОФ

Эта книга принадлежит

---

Контакты владельца

---

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

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Знакомство .....	7
РАЗГОВОР ПЕРВЫЙ	
Пубертат — это надолго? .....	13
РАЗГОВОР ВТОРОЙ	
Родители (и вообще взрослые) .....	39
РАЗГОВОР ТРЕТИЙ	
Сверстники, дружба, отношения .....	61
РАЗГОВОР ЧЕТВЕРТЫЙ	
О любви .....	91
РАЗГОВОР ПЯТЫЙ	
Школа, учеба и будущая профессия .....	107
Заключение .....	137

The background features a complex network of black lines and arrows. A central circle with a smaller solid black circle inside it is positioned at the top. Various lines branch out from this central point, some ending in arrowheads pointing in different directions. The overall aesthetic is clean, modern, and technical, resembling a circuit board or a flowchart.

# ВВЕДЕНИЕ

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



Иногда нам всем бывает нужно просто поговорить с кем-нибудь о том, что волнует. Только не с мамой или папой — они сразу начинают сходить с ума от волнения. И не со сверстниками: вдруг подумают, что ты какой-то странный. Ну что ж, тогда поговори с нами! Мы — психологи Екатерина Мурашова и Виктория Шиманская. Мы очень разные, часто не сходимся во мнениях — но это нормально. Даже здорово, что у тебя будет сразу два взгляда на одну и ту же проблему.

Познакомимся?

## **Екатерина Мурашова**

По первому образованию я биолог, по второму — психолог. Уже очень много лет работаю и с подростками, и с их родителями, пишу книги и веду блог о детско-родительских отношениях и возрастной психологии. Учти: я росла совершенно в другом мире, без гаджетов и ЕГЭ, зато с двором, игрой в ножички и самодельными роликами. Мой опыт поможет тебе чуть лучше понять твоих родителей — а может, и убедиться, что подростки во все времена примерно одинаковы.

В этой книге меня будут звать **Мудрый Психолог**. Моя позиция не всегда окажется тебе приятна — но точно будет полезна.

## Виктория Шиманская

Я тоже психолог, работаю с подростками вот уже более 15 лет, но моя работа больше напоминает коучинг: я обучаю ребят разного возраста легче справляться со сложными задачами. И знаешь, за счет чего? За счет их собственных чувств. Эмоции — это же не только сжатые кулаки и пылающие щеки, не только очередной скандал с родителями или замечание в дневнике. Это еще и колоссальный источник энергии, которую при желании можно использовать себе на благо. Вот этому и учу — эмоциональному интеллекту.

Я — за поддерживающий подход и за то, чтобы было трудно, но интересно. Меня в книге будут звать **Бодрый Практик**.

Для начала давай создадим обстановку. Представь, что мы сидим втроем где-нибудь у ночного костра, или у реки с удочками, или на морском берегу в уютных полосатых шезлонгах. Вокруг тишина и покой. Нет ни родителей, ни одноклассников, никуда не надо спешить, времени полно... И мы начинаем отвечать на вопросы, которые нам изо дня в день задают такие же ребята, как ты. Многие из них прямо сейчас учатся в седьмом-восьмом классе, ссорятся с родителями, получают двойки или пятерки... А некоторые совсем выросли, и у них уже есть работа, любимый человек, свои дети. Да, подростки вырастают во взрослых, а вопросы так и остаются. Теперь пришла пора тебе и твоим сверстникам их задать.

Предупреждаем: вопросы о тебе и твоей жизни — это не совсем то же самое, что квадратные уравнения. Тут нет одного правильного ответа: их сотни — может

быть, даже тысячи. Каждая из нас даст свой ответ, но тебе обязательно к нему прислушиваться. Даже наоборот: ни за что не слушайся нас! Лучше постарайся найти собственный ответ, не похожий ни на чей. Так будет интереснее и полезнее всего.

Итак, первый вопрос, наверное, будет о том самом переходном возрасте, в котором ты находишься.





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

