

Виктория Шиманская
Александра Чканикова

33 Важных почему

Как организовать свою жизнь,
разобраться с эмоциями и выстроить
отношения с друзьями и родителями



МИФ
ДЕТСТВО

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

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Быть 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 напрямиком 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 серьезные 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 17, и дочь Вита, ей 8. С Глебом мы много обсуждали эту книгу, а в некоторых главах я описываю реальные случаи, которые с нами происходили.



Обращайся ко мне, если будут вопросы: victory@skillfolio.ru или в инстаграм [@victoria.shimanskaya](https://www.instagram.com/victoria.shimanskaya)

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 14, Анне 11, а Юне 3. 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 Facebook: alexandra.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.