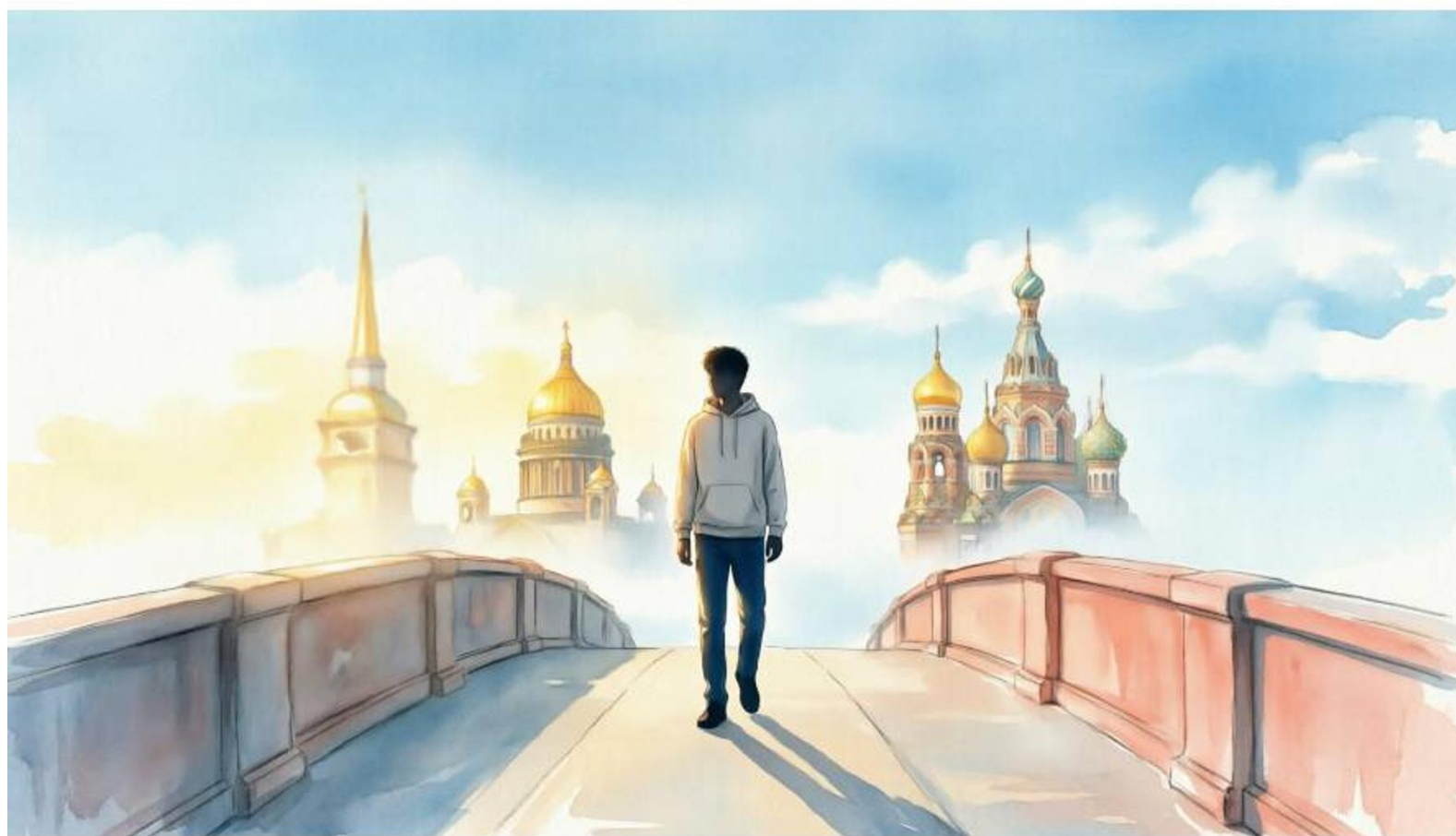


**Александра Позднякова**



**Мне 16 лет. Но  
ментально я ещё  
не вырос**

Александра Позднякова

**Мне 16 лет. Но ментально  
я ещё не вырос**

«Автор»

2026

## **Позднякова А.**

Мне 16 лет. Но ментально я ещё не вырос / А. Позднякова —  
«Автор», 2026

Шестнадцать лет. ОГЭ позади, ЕГЭ впереди, а в душе — страх и ощущение, что время остановилось. Саша чувствует себя «ментальным восьмиклассником», пока мир требует взросления. Весенние каникулы, поездка в Петербург, первая любовь — и главный вопрос: как повзрослеть, не потеряв себя? Честный роман о подростковом кризисе без прикрас. Здесь нет готовых ответов, но есть важное понимание: бояться — нормально, не знать — честно, искать себя — необходимо. Книга для тех, кто боится будущего, чувствует себя «не таким» и ищет понимания. И для родителей, которые хотят услышать своих детей. Петербургские достопримечательности становятся декорацией для главного путешествия — внутрь себя. История, которая лечит. Текст, который понимает. Книга, которая нужна именно сейчас. Ты не один. Тебя понимают. Всё будет хорошо.

© Позднякова А., 2026

© Автор, 2026

# Александра Позднякова

## Мне 16 лет. Но ментально я ещё не вырос

*Питерская история о том, как повзрослеть, не теряя себя.*

### ГЛАВА I

*«Мне всё ещё четырнадцать»*

— Сань, ты куда смотришь? Саша!

*Я вздрогнул и чуть не уронил телефон. Над нами нависала Марья Ивановна, наш классный руководитель, с тем выражением лица, которое обычно предшествует длительной лекции о важности ЕГЭ и поступлении в вуз.*

— Я... э-э-э... — я лихорадочно пытался вспомнить, о чем она говорила последние пять минут.

— Я спрашиваю, все ли вы принесли согласие родителей на поездку в Санкт-Петербург? — повторила она, выдыхая так, будто только что пробежала марафон. — Весенние каникулы, два дня, культурная программа. Это важно для вашего общего развития!

*Класс зашевелился. Кто-то закивал, кто-то начал шептаться. Я посмотрел на Алину. Она сидела через ряд, что-то рисовала в тетради, и солнечный луч играл в ее волосах. Волосы у нее были темно-каштановые, почти черные, и всегда немного растрепанные, будто она только что встала с кровати. Мне это безумно нравилось.*

— Саша, ты сдал согласие? — Марья Ивановна уже стояла прямо надо мной.

— Да-да, конечно, — соврал я, лихорадочно соображая, успел ли мама подписать бумагу. Вроде бы да. Вчера вечером она что-то подписывала, пока смотрела сериал.

— Отлично. Значит, так: встречаемся послезавтра в семь утра на Ленинградском вокзале. Не опаздывать! Это не шутки. Поезд не ждет.

*Класс облегченно зашумел. Звонок. Все рванули к выходу.*

— Саш, подожди! — это Алина.

*Она подошла, и я почувствовал, как ладони начинают потеть. Вот же блин. Шестнадцать лет, а веду себя как... как четырнадцатилетний. Черт, мне же реально четырнадцать! Нет, шестнадцать. Но чувствую себя на...*

— Ты идешь в Питер? — спросила она, поправляя рюкзак на плече.

— Ага. Если мама согласие подписала.

— Подписала, я видела, — она улыбнулась. — Ты вчера в чате писал, что она забыла.

— А, точно.

*Мы пошли к выходу из школы вместе. Март. Снег уже начал таять, но по утрам еще было холодно. Я засунул руки в карманы куртки — старая, еще с восьмого класса, немного тесновата, но выбросить жалко.*

— Знаешь, — начала Алина, перешагивая через лужу, — я никогда не была в Питере.

— Я тоже.

— Говорят, там красиво. Эрмитаж, Невский проспект, мосты...

— Ага. И белые ночи, — добавил я, хотя понимал, что белые ночи только летом, а сейчас март.

*Она рассмеялась.*

— Белые ночи в марте? Ты серьезно?

— Я пошутил, — соврал я. Не пошутил, а просто ляпнул, не подумав.

*Мы дошли до ее дома. Она жила в пятиэтажке через три квартала от моей школы. Стандартная такая пятиэтажка, с облезлыми стенами и вечно сломанным домофоном.*

— Саш... — она остановилась, повернулась ко мне. — Ты пойдешь со мной гулять завтра? Ну, после школы. До того, как мы соберемся в Питер.

*Сердце заколотилось. Вот оно. Тот самый момент. Я посмотрел на нее. Глаза у нее были карие, с зелеными искорками. Я всегда это замечал, но никогда не говорил. Ростом она была чуть ниже меня, худенькая, но не тощая. Одевалась просто — джинсы, свитер, куртка. Ничего особенного, но мне нравилось.*

— Да, — сказал я. — Конечно.

*Она улыбнулась, и на секунду мне показалось, что мир вокруг стал ярче. Потом она наклонилась и поцеловала меня. Быстро, в щеку, но от этого не менее неожиданно.*

— До завтра, — сказала она и побежала к подъезду.

*Я стоял как вкопанный. Сердце колотилось где-то в горле. Ладони вспотели так, будто я только что пробежал стометровку. В ушах шумело.*

*И тут до меня дошло.*

*Она меня поцеловала.*

*По-настоящему.*

*Не в щеку, как подруга. А... ну, почти в губы. Почти.*

*И в этот момент что-то щелкнуло у меня в голове. Точнее, не щелкнуло, а наоборот — что-то выключилось. Как будто внутри меня сидел маленький Саша четырнадцати лет и кричал: «Стоп! Ты не готов! Мы еще дети!»*

*Я развернулся и почти побежал домой.*

*Дома было тихо. Мама на работе, отец тоже. Я зашел в свою комнату, бросил рюкзак на кровать и сел за стол. На столе лежал учебник истории России — толстый, скучный, с портретами царей на обложке. Рядом — тетрадь по литературе, исписанная моим почерком. На стене — постер с какой-то группой, которую я слушал в восьмом классе. Тогда мне казалось, что это вершина музыкального искусства. Сейчас я понимал, что это был просто этап.*

*Но почему-то хотелось, чтобы все осталось как тогда. В восьмом классе. Когда единственной проблемой было сдать ОГЭ и не получить двойку по алгебре. Когда не нужно было думать о ЕГЭ, о поступлении, о том, кем я хочу стать. Когда Алина была просто одноклассницей, с которой иногда переписывался в чате.*

*Я достал телефон. В чате класса уже обсуждали поездку в Питер.*

*Катя: Ребят, а мы в Эрмитаж пойдем?*

*Дима: Надеюсь, что да. Хочу увидеть все эти картины.*

*Алина: Я больше по архитектуре. Хочу на Невский сходить, посмотреть здания.*

*Я прочитал и отложил телефон.*

*Мне шестнадцать лет. Через год ЕГЭ. Потом университет. Потом... потом взрослая жизнь. Работа, семья, ипотека, дети.*

*А я чувствую себя так, будто мне до сих пор четырнадцать. Нет, даже не так. Будто я доучился до восьмого класса и... остановился. Как будто время для меня замерло. Все вокруг растут, взрослеют, строят планы, а я... я застрял.*

*В дверь позвонили.*

*— Саш, ты дома? — голос матери.*

*— Да!*

*Она зашла в комнату, держа в руках пакет с продуктами.*

*— Привет. Как в школе?*

— Нормально.

— Согласие отдал?

— Ага.

Она поставила пакет на стол и посмотрела на меня.

— Что-то случилось? Ты какой-то...

— Нормальный я, — отрезал я. — Просто устал.

— Понимаю. — Она подошла, поцеловала в макушку. — Знаешь, Саш, я вижу, что ты переживаешь из-за поездки. Не бойся. Это будет интересно. Новый город, новые впечатления...

— Я не боюсь.

— Тогда в чем дело?

Я пожал плечами. Как объяснить, что дело не в Питере? Что дело в том, что я не чувствую себя готовым ко всему этому? К шестнадцати годам, к первой любви, к мыслям о будущем?

— Мам, а ты когда поняла, что выросла?

Она удивленно подняла брови.

— В смысле?

— Ну... поняла, что ты уже взрослая. Не подросток, а именно взрослая.

Мама задумалась, присела на край кровати.

— Интересный вопрос. Знаешь, я думаю, что такого момента не было. Нет такого дня, когда просыпаешься и понимаешь: «О, я взрослая!» Это происходит постепенно. И знаешь что? — она улыбнулась. — Я до сих пор иногда чувствую себя девочкой. Особенно когда прихожу к своей маме, к твоей бабушке. В такие моменты мне снова десять лет.

— И это нормально?

— Более чем. Взрослость — это не про то, чтобы перестать чувствовать себя ребенком. Это про ответственность. Про то, чтобы принимать решения и отвечать за них.

Она встала.

— Ладно, я пойду ужин готовить. Ты голоден?

— Немного.

— Тогда через полчаса зову к столу.

Она вышла, а я остался сидеть.

Ответственность. Принимать решения.

Звучит просто. Но почему тогда мне так страшно?

Вечером я лежал на кровати и листал телефон. Наткнулся на статью о психологии подростков. Начал читать.

«Одной из самых интересных особенностей подросткового мозга является возможность изменять связи между разными отделами в ответ на события, которые происходят в жизни. С одной стороны, это способствует огромному скачку в развитии мышления и восприимчивости. В то же время, постоянное изменение структуры приводит к эмоциональной неустойчивости и рискованному поведению.»

Я перечитал еще раз.

Эмоциональная неустойчивость. Рискованное поведение.

Звучит как про меня.

Дальше было интереснее:

«Современные исследования говорят нам, что проблемное поведение подростков возникает из-за несбалансированной работы разных систем головного мозга. Речь идет в основном о двух структурах: 1. Лимбическая система отвечает за сферу эмоций, сна и памяти. Она обретает высокую активность в период полового созревания. 2. Префронтальная кора — это отдел коры больших полушарий, который управляет мыслительной деятельностью, вниманием и контролем поведения. В подростковом возрасте эта структура несовершенна, функционирует не в полную силу и достигает окончательного созревания только к двадцати годам.»

Я отложил телефон.

Получается, у меня в голове сейчас... разрыв? Лимбическая система орет: «Хочу! Сейчас! Немедленно!» — а префронтальная кора, которая должна это контролировать, еще не созрела?

И это нормально?

«Получается, у молодых людей происходит «разрыв» между эмоциями и здравым смыслом. Недоразвитие префронтальной области в подростковом возрасте объясняет появление основных поведенческих проблем трудного возраста. Это не признак умственных проблем. Молодые люди не всегда способны верно анализировать ситуацию только из-за того, что важные области их нервной системы еще не работают как надо.»

*Я выдохнул.*

*Значит, я не один такой. Значит, это не со мной что-то не так. Это мой мозг так работает. Точнее, не работает пока.*

*Но почему тогда я чувствую себя застрявшим в восьмом классе?*

*Я снова взял телефон, нашел другую статью. Про мальчиков-подростков.*

*«Одна из самых частых жалоб, которую высказывают родители мальчиков-подростков, — это то, что их сын стал злым и агрессивным.»*

*Ну, злым я не был. Скорее растерянным.*

*«Психология мальчиков-подростков устроена так, что для комфортных взаимоотношений с окружающим миром им необходимо четко осознавать ответственность за свое поведение. Юноша должен понять, что если будет вести себя ответственно, то будет получать привилегии, и наоборот. Подростки очень восприимчивы к наградам и поощрениям.»*

*Ответственность. Опять она.*

*Я закрыл глаза.*

*Завтра встреча с Алиной. Послезавтра — Питер. Два дня в городе, который не спит. Два дня, когда нужно будет... что? Быть взрослым?*

*А если не получится?*

*А если я так и останусь ментальным восьмиклассником?*

*На следующий день я проснулся с ощущением, что что-то должно случиться. Не плохое и не хорошее. Просто... что-то.*

*В школе было как обычно. Уроки, перемены, разговоры о Питере.*

*— Ребят, а вы знаете, что мы в Петергоф поедem? — спросила Катя на перемене.*

*— В Петергоф? — переспросил Дима. — Круто! Там же фонтаны!*

*— В марте? — усмехнулся кто-то. — Они же не работают зимой.*

*— Все равно красиво.*

*Я слушал и думал о том, что сказал Алине. Вернее, о том, что НЕ сказал. Что не сказал, что хочу с ней встречаться. Что не сказал, что она мне нравится. Что не сказал... много чего не сказал.*

*На последнем уроке я не мог сосредоточиться. Учительница литературы говорила о Достоевском, о «Преступлении и наказании», о Раскольникове и его теории.*

— Помните, — говорила она, — Раскольников делит людей на «тварей дрожащих» и «право имеющих». Он пытается доказать себе, что относится ко второй категории. Но что происходит в итоге?

— Он осознает свою ошибку, — ответила Алина.

— Именно. И через что он проходит?

— Через страдание. Через признание.

— Верно. Достоевский показывает нам, что истинное взросление, истинное изменение происходит только через осознание своих ошибок и принятие ответственности.

Я посмотрел на Алину. Она сидела прямо, внимательно слушала, что-то записывала. И вдруг понял: она взрослее меня. Гораздо взрослее.

И это пугало.

После урока она подошла.

— Привет. Ты идешь?

— Ага.

Мы вышли из школы. День был на удивление теплый для марта. Солнце светило, снег таял, с крыши капало.

— Куда пойдем? — спросила она.

— Не знаю. Куда хочешь.

— Тогда давай в парк? Там, возле моего дома. Посидим, поговорим.

— О чем?

— Обо всем.

Мы пошли. Парк был небольшой, с парой скамеек и старой беседкой. Мы сели на скамейку. Немного помолчали.

— Саш, — начала она, — вчерашний день... тебе понравилось?

Вот оно.

— Да, — сказал я. — Очень.

— Тогда... почему ты убежал?

— *Я не убегал.*

— *Убежал. Я видела. Ты развернулся и почти побегал.*

*Я вздохнул. Как объяснить?*

— *Алина... я не знаю, как это сказать.*

— *Попробуй.*

— *Мне... мне кажется, я еще не готов.*

— *К чему?*

— *Ко всему этому. К отношениям. К... к тому, что мы встречаемся.*

*Она посмотрела на меня, и я увидел в ее глазах... не обиду. Скорее понимание.*

## **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.