



Юлия Косагаева

**Дашины  
советы для  
девочек**

Юлия Косагаева

**Дашины советы для девочек**

«Автор»

2026

## **Косагаева Ю.**

Дашины советы для девочек / Ю. Косагаева — «Автор», 2026

Название: Советы для девочек от Даши  
Жанр: подростковая нон-фикшн /  
психологическая поддержка с юмором  
Возрастная аудитория: 11–16  
лет  
Главная героиня (голос): Даша — обычная девочка-подросток,  
которая иронизирует над собой, не стесняется своих ошибок и говорит с  
читательницей на равных.

© Косагаева Ю., 2026

© Автор, 2026

# Юлия Косагаева

## Дашины советы для девочек

**Привет! Думаешь взрослеть –это сложно? Я тоже так думала пока не стала в этом разбираться. И мне кажется будет и тебе интересно.** Меня зовут Даша, и я такая же как ты. У меня тоже вскакивают прыщи перед важным событием, я теряла блеск для губ в собственной комнате и тоже очень боялась отвечать у доски. Как ответить маме, что комната –это «творческий беспорядок с элементами археологии». Короче моя задача – разбудить в тебе без будильника то, что тщательно спрятано. А спрятано не мало, уж поверь мне. А самое главное ты поймешь, что ошибаться не страшно! Ну, продолжим с юмором и душой! Ты когда-нибудь просыпалась от того, что будильник орёт как пожарная сирена, а тебе кажется, что ты только легла? И вот ты открываешь один глаз, потом второй.... и понимаешь: сегодня точно будет тот самый день. Тот самый, когда всё идёт не по плану. А план был такой : 1. Встать сразу красивой ( ну или хотя бы не с гнездом на голове « Сорокам бы очень понравилось»). 2. Позавтракать творожной запеканкой ( странно почему мама не догадалась испечь её по рецепту из Тик-тока). 3. Успеть на первый урок. Реальность: 1. Ты проспала на 20 минут, потому что вчера залипла в сериале. 2. Волосы никак не хотели улечься в причёску. 3. Запеканка не зашла ( оочень «нужное» слово в лексиконе, по словам моей мамы.) Если утро началось с косяков, ты уже в дамках ( шутка) . Короче, неизбежное уже произошло. Теперь надо как-то это принять. **Про микрошаги или как избежать ( лень, сопротивление, ну или что там тебя накрыло).** Во первых помни – ты не одна, а во вторых – ты точно не одна! Идеальных девочек не существует. Есть с причёской которую ты сделала с вечера, а на утро на голове ....ну ты поняла. С пакетом от «Пятёрочки», который можно выдать за эко-сумку. Случайно оторвавшейся пуговицей. Ну ты меня поняла. Начнём, как мне кажется с одной из главных ситуаций. Когда хочется всё бросить и не выходить из комнаты.

Есть дни, когда чистить зубы — подвиг. Собрать рюкзак — марафон. А выйти в школу — научная фантастика.

Ты просто лежишь лицом в подушку. Или зависаешь в телефоне, но без всякого удовольствия, просто чтобы не думать. Всё кажется бессмысленным: учёба, друзья, будущее, та самая косметичка, которую ты хотела — всё серым и плоским.

И самое жуткое: ты не можешь объяснить, почему. Просто «всё». И мама говорит: «Возьми себя в руки». А ты не можешь. Руки не слушаются.

### **Совет от Даши:**

Это не лень. Это выгорание. Или депрессия. Или гормоны. Или просто так бывает. Главное — ты не одна.

Когда нет сил на подвиги, делай микрошаги:

1. Микрошаг №1: сядь на кровати. Всё. Не надо вставать и идти умываться. Просто сядь.
2. Микрошаг №2: поставь ноги на пол. Молодец. Ты сделала уже два шага.
3. Микрошаг №3: открой окно. Минутку вдохни другой воздух.
4. Микрошаг №4: выпей стакан воды. Или съешь яблоко.
5. Микрошаг №5: если есть силы — умойся.

Потом можно не делать ничего остальное. Можно снова лечь. Но ты уже встала. Ты уже сдвинулась с мёртвой точки. А завтра сделаешь на микрошаг больше.

И самое главное: если такие дни становятся неделями — надо идти к врачу. Не потому что ты «сумасшедшая». Потому что у тебя может болеть голова, сердце, горло — тебе же не стыдно идти к лору? Вот и тут: психическое здоровье — такое же. Оно может болеть. Его надо лечить. Словами, таблетками, разговорами — как решит доктор.

А ещё запомни: это временно. Да, сейчас не верится. Я тоже не верила, когда мне было плохо. Но это проходит. Не сразу. Не магически. Но проходит.

Каждый раз, когда ты выбираешь завтрак вместо того, чтобы провалиться до вечера — ты побеждаешь. Каждый раз, когда выходишь на улицу, хотя хочется выключить свет — ты побеждаешь.

И ты заслуживаешь того, чтобы тебе стало легче.

**Как пережить, что на тебя смотрят.** В школе самое страшное — это не контрольная. Самое страшное — это когда учитель говорит: «А теперь выйди к доске и расскажи нам про не правильные глаголы». И тут ты понимаешь, что глаголы это , что- то на русском ,а сейчас английский и про всё про это ты забыла ещё на прошлой неделе. Хлопая глазами ты смотришь то на учителя то на класс и в голове по только одна мысль- все сейчас смотрят только на тебя. Поверь мне все заняты только собой. Серьёзно. Пока ты переживаешь, что ответила какую-то глупость, твой со сед по парте мысленно выбирает себе кроссовки,а девчонка со второго ряда прокручивает в голове, как она красит волосы в розовый цвет. А учитель (она же тоже человек) вспомнила в этот момент, что пора полить рассаду. Никто не запомнит твою ошибку, кроме тебя самой. Так что перестань себя мучать и сохрани эту энергию на более важное.

**Сплетни, дружба, волк в овечьей шкуре.** Дружба- это круто. До тех пор, пока твоя подруга не скажет: «Я сейчас тебе скажу, но ты не кому». Ты сразу понимаешь: ты сундучок с тайнами. Состояние так себе. А бывает и так: Ты делишься самым сокровенным, а на следующий день пятиклассник Серёжка, у тебя спрашивает: «А, что это правда?». Ты конечно удивляешься или даже обидеться можешь (твое право), а тебе отвечают: « Да это же просто шутка». Ты не хочешь идти гулять, и приходится придумывать легенду про "головную боль", хотя на самом деле ты просто хочешь досмотреть шоу про экстрасенсов и чипсы. Если подруга слила твой секрет — это не подруга. Это спойлер к твоей личной жизни. В следующий раз проверяй людей маленькой тайной. Например: «А вот представь, я один раз надела носки разного цвета и пошла в школу». Если через день об этом говорит весь класс — ты всё поняла.

А ещё: нормально иногда хотеть побыть одной. Ты не обязана быть всегда доступной. Ответ «Я сейчас не в ресурсе» работает лучше, чем «У меня умер хомяк» (особенно если хомяка у тебя никогда не было).

**Любовь- морковь, розовые сопли и первый краш.**

Ох уж этот краш. Ты его замечаешь в столовой, и внутри будто включили миксер на максимальной скорости. Ты начинаешь:

Резко интересоваться его хобби (даже если это смотреть, как сохнет краска). Случайно оказываться рядом (прямо за углом, с очень важным видом). Писать сообщения, а потом удалять написанное 15 раз, потому что "это слишком много восклицательных знаков".

И самое смешное: с тобой всё это происходит, даже если ты вообще не планировала влюбляться. А потом оказывается, что он:

- Смешно ест (и это мило).
- Носит ту же шапку, что и твой дедушка (это сомнительно).
- Или вообще влюблён в кого-то другого.

Первая любовь — это как впервые попробовать лимон. Сначала морщишься, потом при-выкаешь, а потом тебе нравится ощущение, что ты живая. Не бойся выглядеть глупо. Вся исто-рия человечества держится на глупостях.

Но запомни главное: никто не стоит того, чтобы ты забыла про себя. Если тебе не нра-вится, как к тебе относятся — это красная тряпка, а не розовые очки.

**Как пережить семейный ужин, когда хочется провалиться сквозь землю.**

Ситуация классическая. Все сидят за столом. Ты ешь макароны и молишься, чтобы никто не спросил:

- А как у тебя с учёбой?
- А почему ты не в кружке балльных танцев — у Леночки же получается!
- А это правда, что ты кому-то там нравишься? (смотрит бабушка, поправляя очки)

Ты краснеешь как помидор. Папа пытается разрядить обстановку шуткой про хомячка (снова этот хомяк). А мама вдруг решает показать всем твои детские фотографии, где ты без переднего зуба и в ободке с ушами.

Совет от Даши:

Заранее подготовь три универсальных ответа на семейные вопросы:

1. «У меня всё отлично. А как у вас на работе?» (переводит стрелки).
2. «Ой, кто это там?» (показываешь в окно).
3. «Мне очень вкусно, спасибо. Можно мне добавки, а потом я пойду делать уроки?» (работает безотказно).

И запомни: твои родные задают дурацкие вопросы не потому, что хотят тебя достать. А потому, что они не знают, о чём ещё с тобой поговорить. Им тоже иногда страшно, что ты вырастаешь слишком быстро. А детские фотки — это их способ сказать: «Мы тебя любим».

**Как пережить, что ты не в тренде** (и все слушают какую-то группу, а ты слушаешь саундтреки из аниме).

В классе всё только и обсуждают:

- Новый трек Инстасамки (или кто там сейчас популярен — я уже сбилась со счёта).
- Штаны клёш (которые пять лет назад были у твоей мамы и она от них избавилась на барахолке).
- И модное слово «вайб», которым теперь называют вообще всё — от погоды до борща.

Ты сидишь и думаешь: «А что не так с моими джинсами? Почему я не знаю этого тиктока? И главное — почему мне вообще не интересно?»

А потом включаешь свои любимые саундтреки из аниме, и тебе становится хорошо. Но в голове сидит червячок: «А вдруг я какая-то не такая?» Настоящий вайб — это когда тебе кайфово, а не когда модно. Серьёзно. Тренды меняются быстрее, чем ты успеваешь доесть пиццу. Сегодня клёш, завтра скинни, послезатра все ходят в пижамах. А твой вкус — он твой. И если тебе нравится слушать оперу, пересматривать «Короля Льва» в двадцатый раз или рисовать в блокноте мангу — это круто. Потому что это не для лайков. Это для души. Кстати, большинство тех, кто гонится за трендами, сами не понимают, зачем им это. Просто страшно выпасть из стаи. А ты — смелая. У тебя есть свой мир. Оберегай его.

Первая косметика и не умелые штрихи на лице (и что с этим делать). Итак, ты решила: всё, я взрослая. Крашусь!

Берёшь мамину тушь, ну или тётину. Бабушкину не бери (она точно не из трендовых, хотя сейчас такие бабушки). Красишь ресницы. Получается один глаз нормально, а второй как будто у панды из местного зоопарка. Потом тональный крем — ты намазалась им, а он... оранжевый. Теперь ты похожа на мандаринку в парике. Дальше — тени. И тут ты понимаешь, что синее с зелёным — это не «креативно», это «синяк».

Итог: ты смотришь в зеркало и думаешь: «Кто это? И куда делась я?»

Первое правило макияжа: меньше — лучше, чем больше. Второе правило: практика. Никто сразу не умеет рисовать стрелки с первого раза. Даже визажисты начинали с того, что выглядели как куклы из фильма ужасов.

**Мой тебе лайфхак:**

1. Для начала купи себе самую простую косметику — тушь, блеск для губ и корректор (чтобы прятать прыщи). Всё. Остальное — когда набьёшь руку.

2. Смотри уроки на ютубе. Лучше тех девушек, у которых такие же глаза и форма лица, как у тебя.

3. Не краситься перед выходом, если у тебя 5 минут. Краситься надо в спокойном режиме. Иначе получится белка переевшая орехов. 4. И главное: макияж — это не шлем. Ты не обязана красить лицо каждый день. Твоя кожа без тоналки — это тоже красиво.

А если кто-то скажет «ты бледная» — ответь: «Это называется "благородная бледность". Не всем дано».

**Оценки и почему тройка — это не конец света.**

Представь: ты учишь, учишь, учишь. Зубришь формулы. А на контрольной — бац! — и голова пустая. Как будто кто-то взял и выключил свет. В итоге — тройка.

## **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.