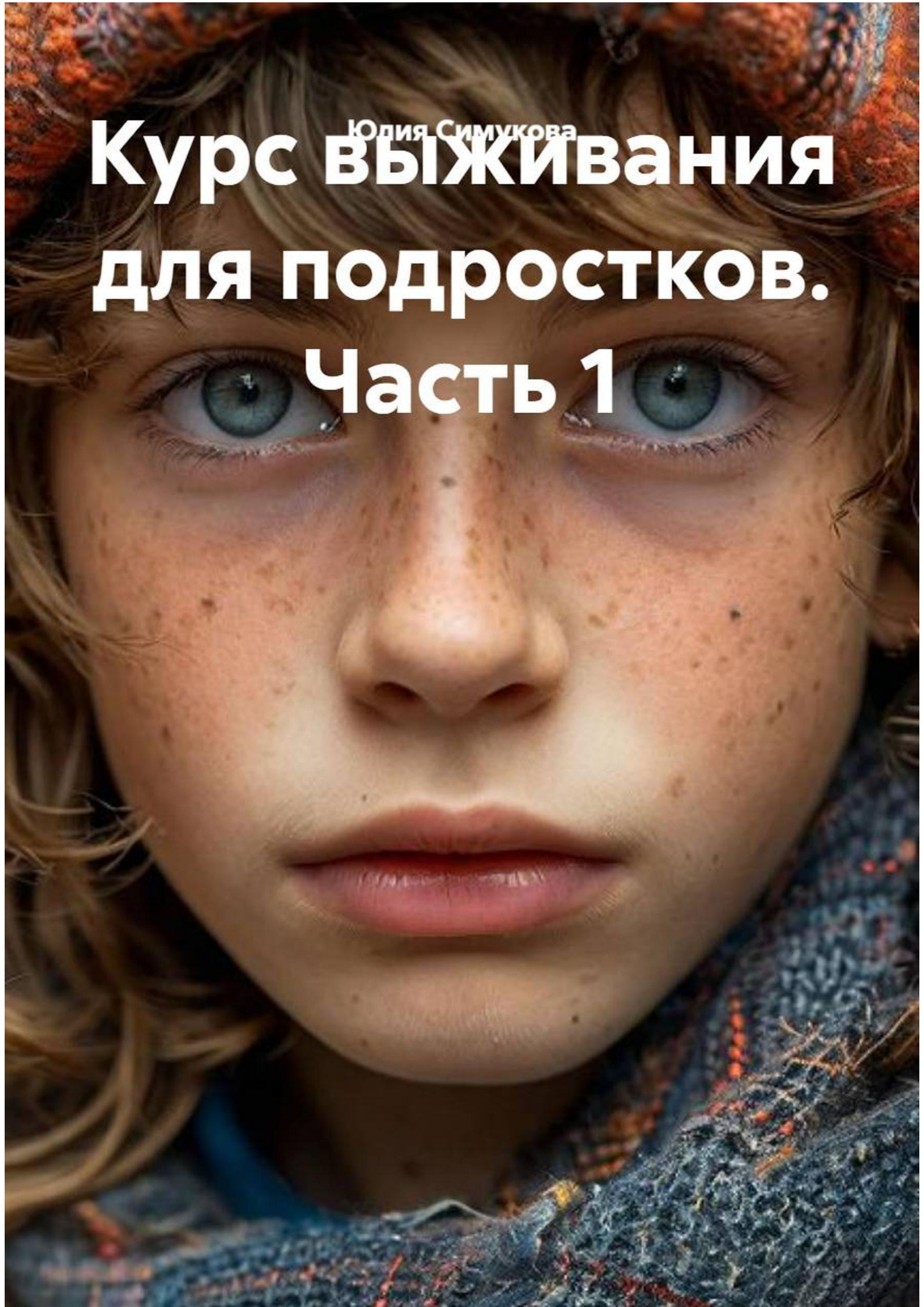




Юлия Симукова

Курс **ВЫЖИВАНИЯ** для подростков. Часть 1

Юлия Симукова

**Курс выживания для
подростков. Часть 1**

«Автор»

2026

Симукова Ю. А.

Курс выживания для подростков. Часть 1 / Ю. А. Симукова —
«Автор», 2026

Самый большой кошмар родителей — потерять связь со своим ребенком и не успеть прийти на помощь. Подростковый возраст — это шторм эмоций, новые вызовы и опасности, о которых дети часто молчат из-за стыда или страха наказания. «Курс выживания для подростков» — это мост доверия между поколениями. Книга учит ребят главному: ни одна вещь в мире не стоит их безопасности. На страницах этого пособия бережно, но емко разбираются темы школьного бойкота, давления из-за брендовых шмоток, конфликтов с учителями и тотального контроля дома. Это пошаговый план, как выключить родительскую тревогу, прокачать реальную харизму и найти выход из любой темной полосы. Подарите подростку личную суперсилу — знание своих прав и уверенность в себе.

© Симукова Ю. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Юлия Симукова

Курс выживания для подростков. Часть 1

Глава 1

КУРС ВЫЖИВАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ЧАСТЬ 1

Вступление

Привет! Мир вокруг тебя стремительно меняется. Ты уже далеко не малыш, которому нужно напоминать помыть руки, но еще и не взрослый, у которого на всё есть готовые ответы. Ты начинаешь сам ходить по городу, сидеть в интернете, заводить друзей и... сталкиваться с ситуациями, от которых иногда становится не по себе.

Бывает так, что в голове крутится дурацкий или даже страшный вопрос, а задать его некому. У родителей куча работы, они уставшие или сразу начинают паниковать и читать лекции. А у друзей в социальных сетях ответы часто такие, что становится только хуже.

Эта книга — твой личный карманный щит. Здесь собраны настоящие вопросы таких же ребят, как ты. И честные, четкие ответы без занудства и нотаций. Только то, что реально работает, если нужно спасти себя, свои нервы, телефон или репутацию. Читать можно с любой страницы. Поехали?

Глава 1. Один в городе и дома

Вопрос 1:

«Я иду один из школы (или тренировки), и мне кажется, что сзади идет какой-то странный человек. Он не отстаёт. Мне очень страшно. Что делать? Бежать домой?»

Мой Ответ тебе:

Слушай, чувствовать страх в такой момент — это абсолютно нормально. Твой страх — это не слабость, это включился твой внутренний радар безопасности. Мозг подсказывает: «Что-то не так». Обязательно слушай этот радар!

Главная ошибка в такой ситуации — со всех ног бежать в темный подъезд или пытаться спрятаться в глухом дворе. Давай договоримся: **домой мы не бежим**. Подъезд — это замкнутое пространство, где нет других людей.

Вот твоя четкая инструкция **«Правило четырех С»**:

СВЕТ И ЛЮДИ (Иди к толпе)

Сразу сворачивай туда, где светло илюдно. Это может быть крупный магазин, супермаркет, аптека, банк или даже остановка автобуса. Зайди внутрь. Преследователь никогда не пойдёт за тобой туда, где есть камеры и свидетели.

СМАРТФОН (Звони)

Достань телефон и громко набери родителей или друга. Не пиши эсэмэски — некогда смотреть в экран, тебе нужно видеть дорогу. Говори громко: *«Мама, привет! Я подхожу к торговому центру, встречу меня у входа через две минуты!»* Даже если телефон разряжен, приложи его к уху и уверенно говори в пустоту.

СПАСИТЕЛЬНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ (Проси помощи)

Если ты зашел в магазин, а человек зашел за тобой, не стесняйся. Подойди к охраннику, кассиру или женщине с ребенком. Скажи четко и громко: *«Здравствуйте. Мне кажется, меня преследует воон тот мужчина. Пожалуйста, побудьте со мной, я боюсь»*. Взрослые обязаны помочь.

СТРАШНЫЙ ШУМ (Если схватили — ори!)

Если человек подошел слишком близко или пытается взять тебя за руку, не молчи от страха. Кричи изо всех сил. Но кричи не «Помогите!» (люди часто думают, что это просто баловство). Кричи: **«Я ЕГО НЕ ЗНАЮ! ЭТО НЕ МОЙ ПАПА!»** или **«ПОЖАР!»**. Это сразу привлечет внимание всех вокруг.

Ты сильнее и умнее, чем тебе кажется. Главное — не стесняйся показаться «глупым» или «паникером». Твоя безопасность — на первом месте.

Вопрос 2:

«Я сижу один дома. В дверь кто-то начинает настойчиво звонить и стучать. В глазок видно мужчину в спецовке. Он говорит, что он из газовой службы или топит соседей снизу. Мне открыть? А вдруг там пожар?»

Мой ответ тебе:

Запомни раз и навсегда главное правило: **твоя квартира — это твоя крепость. Пока родителей нет дома, дверь закрыта для ВСЕХ.** Вообще для всех. Даже если человек за дверью в красивой форме, с рацией, с бородой Деда Мороза или в костюме полицейского.

Злоумышленники часто используют спецодежду или придумывают страшные истории, чтобы ребенок испугался и сам повернул замок.

Вот твой пошаговый план, если за дверью кто-то шумит:

ПОДАЙ ГОЛОС (Но дверь не открывай)

Если в дверь настойчиво звонят или стучат, ни в коем случае не подходи к глазку и не замирай как мышка. Сразу громко и уверенно скажи через закрытую дверь: **«Кто там? Я дверь не открываю, сейчас вызову полицию!»** или **«Папа спит, я не буду открывать»**. Твоя задача — дать понять человеку за дверью, что квартира НЕ пустая. Услышав голос, вор или мошенник в 99% случаев сразу уйдет, потому что ему не нужны лишние проблемы и свидетели.

НЕ ОТКРЫВАЙ ДАЖЕ ДЛЯ «СПАСЕНИЯ»

Если человек за дверью кричит: *«Мы вас топим!»* или *«Проверка газа!»*, ответь через закрытую дверь, **НЕ поворачивая замок**: *«Родители в ванной / спят. Они сейчас выйдут. Я дверь не открываю»*. Если это настоящая аварийная служба, они знают, что делать, и подождут на линии или свяжутся с управляющей компанией.

СРАЗУ ЗВОНИ РОДИТЕЛЯМ

Как только за дверью начали стучать, бери телефон и набирай маму или папу. Говори быстро: *«Я дома один, в дверь стучит незнакомец, говорит, что газовщик. Что мне делать?»* Пусть родители сами позвонят соседям или в диспетчерскую и всё выяснят.

ЕСЛИ ДВЕРЬ ЛОМАЮТ — ЖМИ 112

Если незнакомец игнорирует твои слова и начинает ковырять замок или ломать дверь плечом — не паникуй. Беги в дальнюю комнату, запирайся там и звони в полицию и спасателям по номеру **112**. Четко скажи: *«Мне 11 лет, я один дома, адрес такой-то, в мою квартиру ломается чужой человек!»* Стражи порядка приедут очень быстро.

Никогда не бойся показаться «невежливым» или «трусом». Настоящие сотрудники служб никогда не будут требовать от ребенка открыть дверь, если он один.

Вопрос 3:

«Я гулял и где-то потерял ключи от квартиры (или телефон). Я обыскал всё, но не нашел. Дома меня точно накажут, папа будет сильно орать, а мама расплачется. Мне так страшно и стыдно, что я не хочу идти домой. Может, мне подождать на улице, пока они успокоятся?»

Мой ответ тебе:

Остановись. Прямо сейчас сделай глубокий вдох и выдох. И запомни самое главное правило в твоей жизни: **ни одна вещь в мире — ни самый дорогой айфон, ни ключи — не стоит твоей безопасности. Ты намного дороже.**

Родители могут расстроиться из-за денег, это правда. Но их злость быстро пройдет, а вот если ты пропадешь — это будет для них настоящей трагедией. Самый большой кошмар мамы и папы — потерять тебя. Если ты будешь прятаться, они сойдут с ума от страха.

Вот твоя безопасная инструкция:

НЕ ЖДИ ТЕМНОТЫ И НЕ ХОДИ К ЧУЖИМ ДОМОЙ

Никогда не пытайся переждать «бурю» на улице или в заброшках. И самое главное: если чужой взрослый увидит, что ты плачешь, и позовет тебя к себе домой «попить чаю и позвонить маме» — **говори твердое «НЕТ»**. Уходить с незнакомцами нельзя ни при каких обстоятельствах.

ИЩИ «ОСТРОВOK БЕЗОПАСНОСТИ»

Если у тебя нет телефона, не проси его у прохожих на улице (это небезопасно). Зайди в ближайший торговый центр или Банк, или крупный сетевой магазин вроде «Пятёрочки» или Перекрестка. Подойди к сотруднику, кассиру или охраннику. Скажи: *«Я потерял телефон, помню номер мамы наизусть, помогите мне ей позвонить»*. Тебе обязательно помогут.

ГОВОРИ ЧЕСТНО И СРАЗУ

Когда услышишь в трубке голос мамы или папы, не придумывай истории про грабителей. Скажи честно: *«Мама, привет. Я жив и здоров, стою в магазине по такому-то адресу. Но я потерял телефон/ключи. Пожалуйста, встретить меня, я очень боюсь, что вы будете ругаться»*

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.