

12+

♡ Скворцов Алексей ♡

КРИНЖОВОЕ Взросление

Кринж

Лол

Атака
Титанов

Мама
орёт

Изи

Харош

Секретный дневник девочки,
которую вечно ругают

Алексей Скворцова

Кринжовое взросление

<https://litres.ru/74286817>

ISBN 9785007078504

Аннотация

Каждая девочка хоть раз чувствовала себя «не такой»: когда мама взрывается из-за разбросанных носков, папа кричит за двойку, а весь мир, кажется, ополчился против тебя. Эта книга — голос той самой «старшей подруги», которая уже прошла через всё это и готова выдать секретный код выживания в мире вечно уставших взрослых.

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
Вступление (От автора) Привет, бро!	6
Глава 1. «Атака титанов»: почему они вообще орут?	9
Глава 2. Словарь родительского языка (перевод с взрослого на детский)	17
Глава 3. Что происходит в твоей голове в этот момент?	27
Глава 4. Режим «Турбо-тишина»: как не усугубить, когда орут	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Кринжовое взросление

**Алексей Владимирович
Скворцова**

Редактор Алексей Владимирович Скворцов

© Алексей Владимирович Скворцова, 2026

ISBN 978-5-0070-7850-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление (От автора) ... 2

Глава 1. «Атака титанов»: почему они вообще орут? ... 4

Глава 2. Словарь родительского языка ... 11

Глава 3. Что происходит в твоей голове в этот момент? ...

18

Глава 4. Режим «Турбо-тишина» ... 15

Глава 5. Зачем им это «публичное унижение»? ... 20

Глава 6. Конструктор «Как сказать то же самое, но без скандала?» ... 25

Глава 7. Твоя «Тревожная кнопка» ... 30

Глава 8. Про «Маму тоже жалко» ... 35

Глава 9. Чек-лист «Идеальная дочь» ... 40

Глава 10. Если ругают несправедливо ... 45

Глава 11. Тайный орден «Зрелых людей» ... 50

Глава 12. Финальный босс: «Семейный совет» ... 55

Эпилог. «Я не идеальна, но я кайфовая» ... 61

Приложение (Блокнотная часть) ... 65

Вступление (От автора) Привет, бро!

Ну что, узнала себя? Стоишь посреди комнаты, а мама с папой устроили концерт с оркестром, и ты — главная солистка, на которую орут, потому что ты не выключила свет, или порвала колготки, или просто не так посмотрела? Знакомо, да?

Я тоже через это прошла. И не раз. И даже не сто. Я — та самая девочка, которую вечно ругают. За что? Да вроде бы ни за что. Ну, почти ни за что. Просто родители иногда превращаются в злых монстров из мультиков, и кажется, что они тебя ненавидят.

И знаешь что? Я решила разобраться в этом раз и навсегда.

Вот представь: однажды я сидела в своей комнате после очередного скандала (опять я не закрыла тубик с пастой, лол) и думала: «Почему они орут? Я же не делаю ничего ужасного! Я же не поджигаю дом и не взрываю школу!». И тогда я начала своё собственное расследование. Я стала наблюдать за родителями, записывать их фразы, анализировать их поведение и даже подсматривать, что у них там в головах творится. А потом я придумала эту книгу.

Так что это не просто книга. Это твой **секретный днев-**

ник-выручалка. Тут нет нудных нравоучений (фу, скукота!), никакой «правильной» психологии от тётъ с дипломами. Тут только то, что я выяснила сама, на своём опыте. На понятном языке. С мемами, приколами и реальными историями.

Здесь я расскажу тебе **ГЛАВНОЕ**:

— **Почему они вообще срываются?** (Спойлер: это не ты кринжовая, это у них просто мозг взрывается от усталости, забот и перегрузки. Как старый телефон, который лагает от сотни открытых приложений).

— **Что они на самом деле имеют в виду**, когда орут? (Я переведу их с «взрослого непонятного» на «детский нормальный» язык).

— **Как выжить**, когда они уже завели свою «пластинку»? (Есть крутые техники, проверенные на практике).

— **Как не загоняться** после ссоры и не думать, что ты плохая? (Ты — не ошибка, ты — просто человек).

— **Как наладить всё** так, чтобы они орали меньше, а ты была спокойнее?

Здесь будет и смешно, и грустно, и иногда кринжово (потому что жизнь — она такая). Но главное — тебе станет **ЛЕГЧЕ**. Потому что когда ты понимаешь, **ПОЧЕМУ** они орут, ты перестаёшь бояться. Ты перестаёшь думать, что ты «не такая». Ты начинаешь видеть, что это просто их усталость, их страхи и их «тараканы».

И это изи, когда ты знаешь секретный код.

Я, кстати, по ходу книги буду давать тебе задания. Это не скучная домашка, а челленджи — чтобы ты могла проверить, работает ли то, что я говорю. Проверено на себе — работает! Харош!

Так что бери блокнот, карандаш (или просто открой заметки в телефоне) и давай разбираться вместе. Я буду с тобой на каждой странице. Мы — команда. Мы — Тайный орден «Зрелых людей». Ну, или хотя бы «Тех, кто устал от крика и хочет мира».

Готова? Погнали!

Ты — не одна. И ты — не виновата. Запомни это. А теперь — вперёд, разбираться с этим странным миром взрослых, которые почему-то забыли, как это — быть детьми.

Держись, бро! Всё будет хорошо. Не сразу, но будет.

P.S. Если твои родители не понимают твой сленг — не парься. Эта книга для тебя. А для них я спрятала специальную памятку в самом конце. Вырежешь — и пусть читают, лол.

P.P.S. А ещё... если ты сейчас сидишь и плачешь после очередной ссоры — обними себя. Я знаю, как это больно. Но это пройдёт. Прочитай эту книгу — и станет легче. Обещаю.

Глава 1. «Атака титанов»: почему они вообще орут?

Привет, бро!

Знаешь, что меня бесит больше всего? Когда мама с папой начинают орать как ненормальные, а я стою и вообще не понимаю, за что мне прилетело. Ну, вроде бы ничего такого не сделала — просто задержалась на пять минут во дворе или не закрыла тубик с зубной пастой. А они уже взбесились, как будто я разбила машину соседа или подожгла школу. Сначала я думала, что я просто кринжовая и всё делаю не так. Но потом я провела своё собственное расследование (да, я типа детектив) и поняла: **это не всегда я виновата!** (ну, почти не я, лол).

В этой главе я расскажу тебе про их «тараканов» — настоящие причины, почему они срываются. Спойлер: у них просто крыша едет от жизни, а мы иногда попадаем под раздачу, как случайные прохожие в игре в «Марио», когда на них падает пирамида. Так что расслабься, возьми чипсы (только не кроши на диван, а то опять прилетит) и читай. Мы разберём 4 главные причины их «атаки титанов». Погнали!

Причина №1. У них «сгорел проц» (перегрузка)

Ты когда-нибудь пыталась открыть на своём телефоне

сразу сто приложений? Играешь в роблокс, параллельно смотришь ютуб, ещё и мама звонит по видео, а телефон начинает лагать, греться, тормозить и в итоге выключается. Вот так же и с родителями. Только у них в голове не телефон, а целый компьютер, и он постоянно работает без перерыва.

Представь: у мамы в голове открыто 100500 вкладок.

— Вкладка №1: «Работа — сдать отчёт до вечера, а то шеф сожрёт».

— Вкладка №2: «Что приготовить на ужин, чтобы все не плевались».

— Вкладка №3: «Деньги — скоро платить за кружки, а зарплата только через неделю».

— Вкладка №4: «Уборка — в гостиной бардак, а скоро приедет бабушка».

— Вкладка №5: «Твои уроки — ты опять не выучила таблицу умножения, а завтра контрольная».

— И так до бесконечности.

А тут ещё ты приходишь и начинаешь: «Мам, дай телефон», «Мам, я хочу новую кофту», «Мам, а почему у нас нет мороженого?». И в этот момент у мамы в голове всё зависает, как тот самый лагающий телефон. Она не может обработать ещё один запрос, потому что её «проц» перегрелся. И она взрывается — орёт на тебя за любую мелочь: за то, что ты не выключила свет, за то, что кроссовки стоят не ровно, за то, что ты дышишь слишком громко (да, такое тоже бывает, лол).

Что делать?

Если ты видишь, что мама мечется по кухне как белка в колесе, хмурится и бормочет под нос списки дел — **не лезь к ней с просьбами**. Это не тот момент. Лучше тихонько подойти, сказать: «Мам, я могу помочь? Может, картошку почистить или пыль протереть?» — и она сразу немного остынет. Потому что ты не добавляешь ей забот, а наоборот, закрываешь одну вкладку. Или просто дай ей пять минут тишины. Пусть выдохнет. И тогда её «проц» перезагрузится, и она снова станет доброй мамой, а не злым боссом из компьютерной игры.

Причина №2. Страх за твою шкуру

Это самая хитрая причина. Сначала тебе кажется, что родители просто злые и хотят тебя уничтожить. Но на самом деле за их криком часто прячется... **УЖАС**. Да-да, настоящий животный страх, который они не умеют показать по-человечески.

Вспомни случай: ты выбегаешь на дорогу, чтобы перейти на другую сторону, потому что там твоя подруга. Машина тормозит в трёх сантиметрах от тебя. И тут мама начинает орать так, что уши закладывает: «ТЫ ЧТО, ДУРА?! ТЕБЯ ЖЕ МОГЛИ РАЗДАВИТЬ!». В этот момент она похожа на фурию, но на самом деле у неё внутри всё сжалось, сердце колотится, и она чуть не упала в обморок от страха. Она просто не умеет сказать: «Дочка, я так испугалась, что чуть не

умерла, пожалуйста, никогда так не делай». Вместо этого её мозг выдаёт команду «ОРАТЬ!», потому что так быстрее до тебя доходит.

Или когда ты трогаешь горячую плиту (я тоже так делаю, ой). Они орут: «ОТОЙДИ, ОБОЖЖЁШЬСЯ!» — и это опять страх, а не злость. Им кажется, что если они скажут спокойно, ты не воспримешь серьезно. Крик для них — как сирена пожарной машины: громко, чтобы ты точно услышала и отпрыгнула.

Что делать?

Когда они орут из-за опасности, не обижайся. Это значит, что они тебя безумно любят и боятся за тебя больше, чем за что-либо на свете. Лучше скажи: «Мам, пап, я поняла, это было опасно, я больше так не сделаю». Обними их (если они уже остыли). И главное — в следующий раз реально будь осторожнее, чтобы они не сидели раньше времени. Потому что их сердечки не резиновые.

Причина №3. «Зеркало» (они видят в тебе свои тараканы)

Слышала выражение «в чужом глазу соринку видим, а в своём — бревно не замечаем»? Так вот, это про родителей в моменты ссор. Часто они ругают тебя за то, что сами в себе ненавидят. Это называется «зеркало». Они смотрят на тебя и видят свои собственные недостатки, которые их бесят, и срываются на тебя, потому что на себя орать как-то странно.

Пример: мама вечно не может собраться с мыслями, всюду опаздывает, разбрасывает вещи. А когда она видит, что ты не убрала свои фломастеры или опять потеряла сменку, она взрывается. Но на самом деле она злится на себя за то, что сама такая же неорганизованная. Но признать это трудно, проще накричать на ребёнка.

Или папа терпеть не может свою лень, а когда видит, что ты не хочешь делать уроки и откладываешь их на потом, он начинает заводится: «Ты совсем обленилась! Ничего тебе не надо!» — а внутри он ругает себя за то, что сам не может заставить себя пойти в спортзал или доделать ремонт.

Это несправедливо, да. Но это объясняет, почему они могут наброситься на тебя из-за пустяка. Ты просто напоминаешь им о том, что им в себе не нравится.

Что делать?

Не вступай в спор и не кричи в ответ: «А ты сама такая же!» — это только разозлит их ещё больше. Лучше мысленно скажи себе: «Окей, это не про меня, это про них». А потом, когда они успокоятся, можно аккуратно сказать: «Я стараюсь быть аккуратной, но иногда забываю. Может быть, ты мне напомнишь, но только без крика?» Это переключит их с «зеркала» на реальную помощь.

Причина №4. «Громоотвод» (ты — мишень для их плохого настроения)

Это самая нечестная причина. Бывает, что родители по-

ругались друг с другом, или у папы на работе что-то пошло не так, или мама устала как собака, и они оба ходят злые как тучи. И тут они ищут, на ком бы сорвать злость. И кто всегда рядом? Ну конечно, ты! Потому что ты маленькая, беззащитная и не дашь сдачи. Так ты становишься «громоотводом» — в тебя направляют всю молнию их плохого настроения.

Например, папа приходит с работы с плохими новостями, он нервный. Он видит, что ты не вынесла мусор, и начинает: «Ты совсем обнаглела! Тебе лишь бы в телефоне сидеть!» А на самом деле он злится на начальника, но начальнику он сказать не может, а тебе — легко.

Или мама поссорилась с бабушкой, теперь она ходит и цепляется ко всему: «Что за бардак в твоей комнате? У тебя нет совести!» А на самом деле она просто хочет выплеснуть злость, которая накопилась от ссоры.

Это самое обидное, потому что ты вообще ни при чём. Ты просто оказалась под рукой в неподходящий момент.

Что делать?

Тут сложно. Если ты видишь, что они оба ходят хмурые и не разговаривают друг с другом, лучше стать «невидимкой» — уйти в свою комнату и не попадаться на глаза до вечера. Не проси ничего, не спорь, просто будь тише воды ниже травы. А если они всё равно налетают, скажи спокойно: «Я знаю, что ты сейчас не на меня злишься. Если хочешь, я могу послушать тебя». Иногда это работает — они выдыхаются и

даже извиняются. А иногда нет. Тогда просто помни: это не ты, это они свои проблемы вымещают. Ты не виновата, окей?

Итог: кто на самом деле титан?

Итак, запомни главное: когда родители орут, это почти всегда не про тебя. Это про их усталость, про их страхи, про их собственные тараканы и про их плохое настроение. Ты всего лишь кнопка, на которую нажимают, когда всё достало. Но это не значит, что ты плохая или кринжовая. Просто взрослые иногда не умеют справляться со своими эмоциями, и им нужен кто-то, кто поймёт их и не будет обижаться.

В следующий раз, когда мама взорвётся из-за разбросанных носков, попробуй мысленно поставить ей диагноз: «Ага, у мамы сейчас перегруз», или «Ага, это она испугалась», или «Ага, это она на себя злится». И тебе сразу станет легче. Потому что ты знаешь правду. А знание — это сила, бро! (и даже немного читерство в игре под названием «жизнь с родителями»).

Секретное задание для тебя (супергеройский уровень):

В ближайший день, когда родители начнут орать, попробуй определить причину по нашему списку. А потом скажи им (когда они замолчат) одну из фраз:

— «Мам, я вижу, что ты устала. Давай я помогу?»

— «Пап, я поняла, что это опасно. Я больше не буду.»

— «Мам, ты сейчас не на меня злишься, да? Если хочешь, мы можем поговорить.»

И наблюдай за их реакцией. Часто они даже теряются от такого взрослого ответа и перестают орать. Проверено на себе! Удачи, и помни: ты — огонь, просто иногда рядом искрит.

Глава 2. Словарь родительского языка (перевод с взрослого на детский)

Привет, бро! Снова я — твой тайный агент в мире взрослых.

В прошлой главе мы разобрались, почему они вообще срываются. Но это была теория. А теперь — самая крутая часть! Мы научимся переводить их кричалки с «взрослого бессмысленного» на «детский понятный». Это как если бы у тебя был переводчик с языка эльфов на русский, только полезнее.

Потому что, честно, когда мама орёт: «Ты что, дура?!» — у меня в голове сразу шок и обида. Хочется забиться в угол и рыдать. Но если я вспоминаю, что это просто их «странный код» — становится легче. Это как игра в шпионов: они говорят одно, а значат совсем другое. И сегодня я раскрою все их секретные шифры. Запоминай, это будет изи (легко), но очень мощно.

Поехали разбирать топ-5 фраз, которые они используют чаще всего. И запомни: когда они это говорят, они не хотят тебя уничтожить, они просто паникуют. Ну, или у них снова «сгорел проц».

Фраза №1: «Ты что, дура?!» (или «Бестолочь», «Ничего не понимаешь»)

Перевод: *«Я в дикой панике, что ты не справишься в этой жизни без моей подсказки, и мне страшно, что ты будешь страдать, а я не смогу помочь».*

Разбор по полочкам:

Окей, представь: ты решила сделать бутерброд с маслом и ножом. Мама видит, как ты держишь нож тупой стороной и режешь хлеб, под углом 45 градусов, да ещё и пальцы торчат. И она сходу выдаёт: «Ты что, дура?! Ножом надо держать правильно! Отрежешь себе палец!» И ты думаешь: «Ну мам, я же просто хлеб режу, зачем так орать?»

А на самом деле в её голове в этот момент прокручивается ужасный фильм: как ты поранилась, как тебя везут в больницу, как она винит себя. Но она не говорит: «Доченька, я боюсь за твои пальчики, научись правильно держать нож, пожалуйста». Она кричит, потому что её мозг перегружен страхом, и он выдаёт самую громкую и простую команду — «СТОП!».

Или когда ты не можешь решить задачку по математике, а папа рядом начинает: «Ты совсем ничего не соображаешь?» На самом деле он боится, что ты не сдашь экзамены, не поступишь в крутую школу, и твоя жизнь будет сложной. Ему кажется, что если он покажет своё беспокойство тихо, ты не поймёшь серьёзности. Вот он и переходит на крик.

Лайфхак, как реагировать (чтобы не рыдать):

Ты мысленно переводишь: «Окей, мам, я слышу твой страх. Я поняла, что дело не во мне, а в твоей фантазии, где я страдаю». И вместо того чтобы обидеться и зареветь, ты спокойно говоришь: «Мам, я поняла, как правильно, спасибо за подсказку. Я буду аккуратнее». И всё! Она выдыхает, потому что ты услышала её сигнал тревоги. И даже если она ещё поворчит, в душе она подумает: «Ай, дочка молодец, понятливая».

Фраза №2: «Вечно ты разбрасываешь вещи!» (или «У тебя в комнате свинарник»)

Перевод: *«Я так устала от этого беспорядка, что мои глаза уже дёргаются, а спина болит оттого, что я каждый день нагибаюсь за твоими носками. Я хочу, чтобы ты была самостоятельной, и я наконец отдохнула».*

Разбор по полочкам:

Эта фраза — классика жанра. Мама заходит в твою комнату, видит гору одежды на стуле, разбросанные фломастеры, огрызок яблока на полке и открытые тетради — и её просто клинит. Она начинает: «Вечно у тебя бардак! Сколько можно повторять!»

Но, бро, она не ненавидит твой беспорядок. Она ненавидит, что этот беспорядок — ещё одна работа для неё. У неё и так голова идёт кругом от работы, готовки, уборки всей квартиры. А тут ещё и твоя комната — как маленький филиал филиала ада. Она думает: «Я же не горничная, почему

я должна постоянно убирать за взрослым человеком?» (она считает тебя уже большой, лол).

И когда она орёт «вечно», она не имеет в виду, что ты всегда такая. Это просто эмоциональное преувеличение. Ей хочется, чтобы ты наконец взяла ответственность за своё пространство. Она мечтает, чтобы ты сама закинула вещи в шкаф, и она бы могла просто сесть на диван и посмотреть сериал без чувства вины.

Лайфхак, как реагировать:

Не говори: «Ну и что, я потом уберу!» — это как бензин в огонь. Скажи: «Мам, я понимаю, что тебе надоело смотреть на этот хаос. Я сейчас быстренько всё разложу по местам, это изи. А ты пока отдохни». И реально наведи порядок. Даже если тебе лень, просто сделай это. Ты увидишь — мама буквально растает. Она даже может не сказать спасибо, но внутри она будет счастлива. И потом, когда ты это сделаешь несколько раз, она перестанет пилить, потому что увидит, что ты слышишь.

Фраза №3: «Смотри, что у тебя в дневнике!» (или «Опять двойка?»)

Перевод: *«Я переживаю, что из-за плохих оценок тебя будут унижать, ты будешь хуже всех, не поступишь в университет и будешь работать дворником, а я не смогу тебе помочь, потому что я сама не знаю, как это исправить».*

Разбор по полочкам:

Ох, эта фраза — самый большой триггер. Ты приносишь дневник, мама открывает, видит там «тройку» или даже «двойку» (даже если она по физре, лол) — и начинается: «Что это такое?! Ты вообще учишься? Ты думаешь, кто будет тебя кормить?»

На самом деле она не хочет, чтобы ты стала отличницей ради галочки. Она боится, что ты отстанешь от программы, будешь чувствовать себя глупой в классе, одноклассники начнут смеяться, а учительница будет тебя вызывать к доске и стыдить. Она видит в этих оценках твою будущую неуверенность. В её голове рисовалка: «Если сейчас двойка по математике — значит, она не сдаст ОГЭ, не поступит в институт, не найдёт хорошую работу — и всё, жизнь пропала». Конечно, это полный бред и преувеличение (все взрослые так думают, проверено), но они реально так переживают.

А ещё они боятся, что ты не научишься справляться с трудностями, а это им кажется самым важным навыком. Поэтому они орут, а не говорят: «Дочка, давай сядем и разберём тему, потому что мне важно, чтобы ты не пасовала перед проблемами».

Лайфхак, как реагировать:

Не прячь дневник (это вообще худшая идея, они найдут и будет атомный взрыв). Скажи: «Мам, я знаю, что оценка плохая. Я расстроена не меньше тебя. Давай посмотрим, что я не поняла, и мы вместе разберёмся». Предложи план: завтра подойду к учительнице, попрошу объяснить. Или попро-

си её помочь тебе с темой. Если ты покажешь, что ты не забиваешь, а хочешь исправить, она успокоится. А если она просто орёт, не вступай в перепалку. Скажи: «Я тебя услышала, я подумаю, что можно сделать». И уйди. Иногда им надо просто выпустить пар, а не решать задачу.

Фраза №4: «Ты совсем обнаглела!» (или «Рот закрой!»)

Перевод: *«Я чувствую, что теряю над тобой контроль, и это меня пугает, потому что мне кажется, что ты становишься неуправляемой, и я не знаю, как тебя направить».*

Разбор по полочкам:

Например, ты споришь с мамой, что пойдёшь гулять не на час, а на два, потому что там будут все друзья. И она говорит: «Нет, только час!». А ты: «Ну маам, ну пожалуйста, все же идут, я не маленькая». И она взрывается: «Ты что, обнаглела совсем?! Я сказала — нет!».

Что у неё в голове? Она думает, что если один раз уступит, ты сядешь ей на шею и будешь всегда делать, что хочешь. Она боится, что ты перестанешь её слушаться, попадешь в плохую компанию, сделаешь глупость. Ей кажется, что если она сейчас не поставит жёсткий барьер, то потеряет авторитет. И ещё она злится, что ты не принимаешь её слово как последнюю инстанцию — а для неё это больно, потому что она старается для тебя.

Но она не умеет сказать: «Я боюсь, что там может быть

опасно, или что ты не вернёшься вовремя, и я буду с ума сходить». Вместо этого она повышает голос и обвиняет тебя в наглости.

Лайфхак, как реагировать:

Вместо того чтобы спорить и доказывать свою правоту, сделай паузу. Скажи: «Мам, я не хочу, чтобы ты думала, что я обнаглела. Я просто очень хочу пойти, потому что это важно для меня. Может быть, мы договоримся? Я приду ровно через час и сорок минут, и поставлю тебе геолокацию на телефоне». Покажи, что ты готова к компромиссу, а не просто «хочу и всё». Если она увидит, что ты взросло подходишь к вопросу, она может смягчиться. А если нет — прими её решение. Не нагнетай. Лучше перенеси разговор на завтра, когда у неё будет нормальный настрой.

Фраза №5: «Иди в свою комнату и подумай» (или «Не показывайся мне на глаза»)

Перевод: *«Я сейчас на взводе и могу наговорить лишнего, поэтому дай мне остыть. И я надеюсь, что ты сама в тишине проанализируешь своё поведение, потому что у меня нет сил тебя учить прямо сейчас».*

Разбор по полочкам:

Это не «ты мне противна» или «я тебя ненавижу». Это просто их способ избежать драмы, когда эмоции зашкаливают. Они отправляют тебя в комнату, чтобы ты не видела их злых лиц, а они не видели твои слёзы, которые их ещё боль-

ше бесят. Это как тайм-аут в игре — всем нужно перезагрузиться.

Иногда они сами уходят в свою комнату и хлопают дверью — это то же самое. Они знают, что если они продолжают, то будет кринж полнейший — с воплями и битьём посуды. Поэтому они выбирают «изоляцию». Это на самом деле очень мудро, хоть и обидно.

Лайфхак, как реагировать:

Не воспринимай это как изгнание. Прими это как шанс. Иди в комнату, сядь, выдохни. Можно включить наушники и послушать музыку, порисовать или пописать в блокнот свои эмоции. Через 15—20 минут выйди и спокойно скажи: «Я подумала. Мне жаль, что так вышло. Я больше не буду (или сделаю то-то)». Обычно к тому времени они уже остыли, и ты выглядишь как супер-зрелая личность. Харош!

Практическое задание от меня (уровень «Профи»)

Теперь твоя очередь! Я же не просто так это пишу. Это книга-тренинг, бро!

Задание:

— Вспомни последнюю фразу, которую тебе сказал кто-то из родителей в гневе. Запиши её прямо здесь (можно в блокнот или в заметки телефона).

— А теперь переведи её по нашему словарю. Напиши, что они на самом деле имели в виду. Какую эмоцию они испытывали: усталость, страх, тревогу или чувство потери контро-

ля?

— Придумай свою «волшебную фразу» для ответа, которая бы показала, что ты всё поняла, и она бы их успокоила.

Пример, как это делаю я:

— Родительская фраза: *«Опять ты залипла в телефоне, а уроки не сделаны!»*

— Мой перевод: *«Я переживаю, что ты не выучишь уроки и завтра будешь у доски краснеть, и мне будет стыдно перед учительницей. И я устала тебя пинать».*

— Моя волшебная фраза: *«Мам, я поставила таймер на 20 минут на игру, потом сразу сяду за уроки. Если я не сделаю, завтра сама пойду к училке, не волнуйся».*

Почему эта глава — твой супер-скилл

Теперь ты знаешь секретный код. Ты не просто девочка, которая получает нагоняй. Ты — переводчик с языка «родительского страха» на язык «человеческого понимания». И когда ты начинаешь переводить их крик, ты перестаёшь бояться. Это как в игре: ты видишь не монстра, а просто текстуру, которая скрывает сундук с сокровищами. Их крик — это ключ к тому, чтобы понять, что у них внутри.

Попробуй завтра применить этот навык хотя бы один раз. Даже если не получится идеально — ты всё равно молодец. Ты уже на шаг ближе к тому, чтобы сделать вашу жизнь тише и спокойнее. И помни: **ты не дура, ты не лентяйка, ты не обнаглевшая. Ты просто человек, который учится по-**

нимать их странный язык. А они — учатся понимать тебя. Но так как они тормозят, мы, умные дети, берём инициативу в свои руки. Изи, правда?

До встречи в следующей главе, где мы разберём, как выживать, когда крик уже начался — и как не превратиться в маленький комок истерики. Держись, бро, ты самая крутая!

Глава 3. Что происходит в твоей голове в этот момент?

(Про физику и психику, но по-сленговому)

Привет, бро!

Представь: ты идешь по коридору, наушники в ушах, напеваешь любимый трек, мир кажется розовым и радужным. А потом бац! — ты случайно задеваешь вазу, она падает, разбивается на тысячу кусочков, и из кухни вылетает мама с криком: «ТЫ ЧТО ТВОРИШЬ?!». И в этот момент всё... ломается.

Ты застываешь как статуя. В голове шум, сердце ухает в пятки, хочется провалиться сквозь землю. Знакомо? Сегодня мы разберем эту магию шаг за шагом. Почему твое тело ведет себя странно, почему хочется то ли драться, то ли убежать на край света, и как не превратиться в маленький комочек истерики прямо посреди ТЦ, где все на тебя смотрят.

Погнали разбирать твой внутренний «бардак» в моменты крика. Это будет и смешно, и грустно, но очень полезно. Иззи!

Пункт №1. «Вайб испорчен» — чувство, что земля уходит из-под ног

Сначала всё было классно. Ты была в ресурсе, как говорят

блогеры. Настроение — огонь! Солнце светит, птички поют, ты думаешь о том, как круто поиграешь после уроков. А потом — крик. И всё, хана.

Это чувство называется **«крушение реальности»**. Ты не ожидала нападения. Твой мозг расслабился, думал, что всё безопасно. И тут резкий громкий звук (мамин голос) — как если бы ты спокойно сидела в кино, а там внезапно взорвался салют прямо на экране. Ты подпрыгиваешь, даже если крик был не на тебя.

Мир переворачивается. Ты стоишь, а ноги ватные. Всё внутри сжимается в комок. Это потому что твой мозг в шоке. Он не успел подготовиться к атаке, и теперь его накрывает волной паники. Ему кажется, что всё вокруг нестабильно, что даже пол сейчас может уйти из-под ног.

Что происходит у тебя в голове:

— «Всё было так хорошо... почему она орёт?»

— «Я не понимаю, что случилось. Где безопасность?»

— «Хочется, чтобы кто-то сказал: „Это шутка, лол“».

Но это не шутка. И твой мозг переходит в режим **«АВАРИЯ!»**.

Лайфхак, как вернуть «вайб»:

Когда земля уходит из-под ног, включи «якорь». Это реально работает, проверено!

— Найди глазами три предмета в комнате (например, стул, лампу, кружку). Скажи про себя: «Это стул. Это лампа. Это кружка».

— Почувствуй ногами пол. Сожми пальцы ног. Это вернет тебя в реальность.

— Скажи себе: «Я на месте. Я стою. Всё не рушится, мне просто страшно».

Это как перезагрузка для мозга. Ты как бы говоришь ему: «Спокойно, мы не в космосе, у нас есть опора». И вайб потихоньку возвращается. Не сразу, но хотя бы не падаешь в обморок.

Пункт №2. «Бешеный пульс и ком в горле» — реакция «бей или беги»

А теперь про то, почему у тебя внутри всё трясётся и в горле стоит огромный ком, который мешает дышать и говорить. Это не просто «нервы». Это древняя магия, которую природа зашила в нас ещё когда мы были пещерными людьми.

Представь: девочка-пещерная идет по лесу, а на неё из кустов выпрыгивает саблезубый тигр. Что она делает? У неё нет времени думать: «Ой, какой полосатый». Мозг даёт команду: либо хватай дубину и бей, либо уноси ноги. Это реакция **«Бей или беги» (fight or flight)**. И она включается у всех, даже у тебя, когда мама орёт.

Твой мозг считает мамин крик опасностью! Он думает: «Внимание! Враг! Нужно спастись!». И выбрасывает в кровь специальное вещество — адреналин. Это такой химический допинг, который заставляет:

— Сердце биться быстрее (чтобы качать кровь к мышцам

для драки или бега).

— Дыхание учащается (чтобы больше кислорода в легкие).

— Мышцы напрягаются (ты готова к действию).

— В горле появляется ком (потому что дыхательные пути сужаются, чтобы ты не тратила лишний воздух на крик).

Но! Ты же не в лесу. И вокруг нет тигра. Это просто мама или папа. А твой организм уже запустил реакцию «БЕГИ-СПАСАЙСЯ!». И теперь ты сидишь вся дрожащая, с бешеным пульсом и комом в горле, и даже слово не можешь вымолвить в ответ.

Почему ты не можешь говорить нормально:

Потому что твой мозг переключил все ресурсы на выживание. А центр речи в этот момент отключается, потому что в пещерные времена было не до разговоров с тигром. Вот почему в момент ссоры ты либо молчишь как рыба, либо начинаешь заикаться или плакать. Это норма, бро! Это эволюция, чувак.

Лайфхак, как успокоить пульс:

— **Дыши квадратом.** Вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4. Повтори 3 раза. Это как сбросить бомбу — адреналин выходит, и ты снова начинаешь соображать.

— **Сожми кулаки сильно-сильно, а потом резко разожми.** Это выплеснет напряжение из мышц.

— Если есть возможность — выйди из комнаты или

встань к стене, прислонись спиной. Чувствуешь опору? Теперь не упадёшь. Можно даже присесть на корточки — это помогает телу «свернуться» и успокоиться.

Пункт №3. «Хочется набить морду или убежать» — почему это нормально, но делать этого НЕЛЬЗЯ

Итак, адреналин зашкаливает. Сердце колотится, кулаки сами сжимаются. И в голове проносится мысль: **«Как же хочется заехать ей (или ему) по лбу!»**. Или: **«Бежать! Сейчас же! Закрыться в ванной и никого не видеть!»**.

Это нормально. Да, ты не псих и не злая девочка. Это просто твой древний мозг предлагает тебе два варианта: атака или побег. Твой организм готов к драке, как у боксера на ринге. Или к спринту, как у олимпийской чемпионки.

Но, бро, есть проблема. Ты не на ринге, и это не соревнования по бегу. Если ты ударишь маму (даже в шутку), будет катастрофа. Она может ударить в ответ (даже случайно, от испуга) или будет жуткая обида, которую вы не разгребете потом. А если убежишь хлопнув дверью — это только разозлит их еще больше. Скандал затянется на весь вечер, будет еще кринжовее.

Почему нельзя:

— **Если ударить:** Ты нарушаешь главное правило — нельзя причинять боль близким. Даже если ты очень зла. После этого ты будешь чувствовать себя ужасно, стыд сожрет тебя изнутри. И они никогда не забудут, что ты подняла ру-

ку. Это ломает доверие.

— **Если убежать (хлопнув дверью):** Они воспримут это как неуважение и демонстрацию того, что тебе плевать. Они могут обидеться и не разговаривать с тобой днями, а это еще хуже, чем крик.

Лайфхак, что делать с этим желанием:

Отправить его в «спортзал»! Мысленно представь, что твоя злость — это теннисный мяч. И ты его с силой бросаешь в стену (только в голове). Или скажи себе: «Я сейчас зла, но я НЕ БУДУ это показывать. Я просто пережду».

Есть супер-способ — **«выход в физику»:**

— Сожми пальцы ног так сильно, как можешь (внутри кроссовок, чтобы никто не видел).

— Напряги ягодицы и пресс. Сделай «каменную стену» из своего тела.

— И медленно выдохни через рот со звуком «фуууууух». Это сбросит лишнюю энергию.

И повторяй про себя мантру: **«Я сильнее своей злости. Я не поддамся. Я классная».**

А если хочется плакать — плачь. Слезы вымывают адреналин. Это тоже выход. Только не бей и не беги. Потерпи минуту, и позыв пройдет.

Пункт №4. «Стыд и кринж» — когда мама орёт при посторонних (в ТЦ, в гостях, на улице)

О, это самое болезненное. Дома вы вдвоем — это одно. Но

когда ты стоишь посреди торгового центра, а мама начинает орать, что ты потеряла проездной или испачкала новое платье, и мимо проходят куча тётенок и детей — это просто *кринж года!*

Ты краснеешь как помидор. Хочется провалиться сквозь пол в подземный паркинг. Ты думаешь: «Все смотрят на меня. Все думают, что я плохая, что я тупая, что меня не любят». Внутри всё сжимается от унижения.

Почему тебе так стыдно:

Потому что ты — социальное существо. Ты хочешь, чтобы другие люди считали тебя хорошей. Когда мама кричит, она как бы объявляет всему миру: «Посмотрите на эту плохую девочку! Она неправильная!». Твой мозг воспринимает это как угрозу твоему статусу в стае. «А вдруг эти чужие тёти подумают, что я чудовище, и будут меня бояться?» — думаешь ты. И тебе становится ужасно стыдно.

А ещё страшно, что кто-то из твоих друзей или знакомых увидит это, и завтра в школе будут дразнить: «Ой, а твоя мама тебя отлупила в „Ашане“!». Кринж, полный кринж.

Лайфхак, как пережить публичный позор (экстренный план):

— **Не смотри на людей.** Сделай лицо «кирпичом» и смотри в одну точку на стене или на мамин лоб. Не оглядывайся на зрителей. Им всё равно на тебя, через 5 минут они забудут твоё лицо. А ты себя накручиваешь.

— **Дыши.** Вдох-выдох. Не плачь навзрыд при всех, если

можешь сдержаться. Лучше закуси губу и считай до десяти.

— **Тихим голосом скажи маме:** «Мам, я понимаю, что виновата. Но можно мы это обсудим дома? Мне очень некомфортно, когда все смотрят». Иногда это отрезвляет маму, потому что она вспоминает, что ты не просто «ребёнок», а человек с чувствами.

— **После того как она замолчала,** скажи себе: «Я пережила это. Я выстояла. Эти люди даже не знают, как я крута на самом деле. Они видели только одну плохую минуту из миллиона моих классных минут».

— Если совсем не могу, представь, что вы в фильме. И эта сцена скоро закончится. Выйти из ТЦ, сесть в машину или автобус — и всё, фильм выключили. Ты снова в безопасности.

Итог: Ты — не робот, ты — человек

В этой главе мы разобрали, что твой организм в момент крика просто сходит с ума. Это древние механизмы, которые не понимают, что перед тобой не саблезубый тигр, а родители.

Запомни главное:

— **Вайб испорчен** — это норма, просто перезагрузи сознание.

— **Сердце колотится** — это адреналин, его можно выдохнуть.

— **Хочется ударить или убежать** — это инстинкты, но

ты сильнее их, ты человек.

— **Стыдно при всех** — это просто игра воображения, на самом деле всем плевать на тебя, у каждого свои проблемы.

Ты справляешься с этим каждый день. Ты герой, даже если ревёшь в подушку после ссоры. Потому что ты не сдаёшься и пытаешься понять этих странных взрослых.

Практическое задание от меня (Супер-наблюдатель)

На следующей неделе, когда родители начнут орать, попробуй проследить за своим телом. Сделай это как эксперимент, как будто ты учёный.

— **Отметь пульс.** Поставь руку на шею или на запястье и посчитай удары. Быстро? Это адреналин, лол.

— **Проверь дыхание.** Оно частое или ты задерживаешь его? Попробуй сделать глубокий вдох.

— **Посмотри на свои руки.** Они сжаты в кулаки? Значит, хочешь драться. Разожми их.

А потом напиши мне (в блокноте) свои ощущения. Например:

«Когда мама орала за разбитую чашку, у меня было сердце как заяц, хотелось убежать в ванную, но я сжала пальцы ног и выдохнула. Вайб не испортился до конца, но стало легче. Изи!»

Ты — молодец, что читаешь эту книгу. Ты уже на полпути к тому, чтобы стать мастером эмоций. В следующей главе мы

научимся технике «Турбо-тишина» — как выживать, когда на тебя орут, и не наделать глупостей. Обещаю, будет хорош!

До встречи, бро! Держись!

Глава 4. Режим «Турбо-тишина»: как не усугубить, когда орут

Привет, бро! Снова я — твой гид по выживанию в джунглях родительского крика.

Представь: ты сидишь в своей комнате, рисуешь что-то крутое, настроение огонь. А потом мама заходит, видит твои разбросанные носки или незакрытую пасту и — бах! — на тебя обрушивается ураган крика. Что ты делаешь в этот момент? Если ты, как и я раньше, начинаешь оправдываться, спорить или плакать — это только подливает масло в огонь, и вместо одного «бомбического» залпа получается целая военная операция на три часа.

Но у меня для тебя есть секретное оружие. Я называю его **«Режим Турбо-тишина»**. Это как невидимый щит, который защищает тебя от лишних нервов и не даёт скандалу разрастись до размеров вселенной. В этой главе я научу тебя главным правилам выживания, когда на тебя орут. Это будет твой экстренный план №1. Запоминай, это изи, но очень мощно.

Поехали!

Пункт №1. Правило «Лягушка»: замри, молчи и смотри в одну точку

Ты когда-нибудь видела лягушку? Она сидит на листочке, и если мимо пролетает муха — она молниеносно хватается её языком. Но перед этим она замирает. Она не дёргается, не квакает, не прыгает — она просто сидит и ждёт. Вот так же надо вести себя, когда на тебя орут. Стань лягушкой!

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.