



Твой ход: инструкция для подростков

Марина Федагина

**Твой ход: инструкция
для подростков**

«Автор»

2026

Федагина М. А.

Твой ход: инструкция для подростков / М. А. Федагина —
«Автор», 2026

Эта книга для тех, кто устал от «должен» и «надо». Для тех, кто хочет сам управлять своей жизнью, но не знает, с чего начать. Мама-психолог и её сын-подросток создали эту книгу вместе. Без воды. Без нравоучений. Только конкретные инструкции: Как ответить на травлю и насмешки Как справиться с тревогой и злостью Как договориться с родителями, чтобы тебя услышали Как принять себя, если ты «не такой, как все» Написано на «ты». Проверено на себе. Твой ход. Сделай его. #

© Федагина М. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Добро пожаловать в пубертат	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Марина Федагина

Твой ход: инструкция для подростков

Глава 1. Добро пожаловать в пубертат

Однажды такое случается с каждым: ты смотришь на себя в зеркало и не понимаешь, кто это. Или ловишь себя на мысли: "Почему я опять сказал это, когда хотел совсем другое?" Или вдруг осознаешь, что твой лучший друг стал чужим, и ты не знаешь, как это случилось.

Хочется закричать: "Кто я? Что со мной? Почему все вокруг такие понятные, а я нет?"

Спокойно. С тобой всё нормально. Это ты растешь.

Почему ты вдруг стал другим

Твое тело меняется. Голос ломается. Руки и ноги становятся длиннее, чем нужно, и ты постоянно за что-то задеваешь. В зеркале лицо то знакомое, то совсем чужое. И это не просто внешность. Это мозг. Он сейчас перестраивается, как компьютер, на который ставят новую операционную систему. Старые программы еще работают, новые еще не установились, и всё иногда виснет.

Поэтому ты можешь смеяться до слез, а через минуту хотеть закрыться в комнате и никого не видеть. Это не истерика. Это химия. Гормоны скачут, нейронные связи перестраиваются. Твой мозг учится быть взрослым. И это утомительно.

Почему другие кажутся другими

Ты смотришь на одноклассников и думаешь: "У них всё понятно. Они знают, кто они. Они уверенные. Они не сомневаются".

Но это иллюзия. Ты видишь их снаружи. Они видят себя изнутри. И внутри у каждого из них такой же хаос, как у тебя. Просто они научились это прятать. Или делают вид, что прячут.

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.