

Светлана Ефремова

**КОГДА ТЕБЯ НЕ
ПОНИМАЮТ Воркбук
для подростка о себе,
родителях, друзьях,
гаджетах и сложных
ситуациях**

Светлана Ефремова

КОГДА ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ
Воркбук для подростка о
себе, родителях, друзьях,
гаджетах и сложных ситуациях

«Автор»

2026

Ефремова С. В.

КОГДА ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ Воркбук для подростка о себе, родителях, друзьях, гаджетах и сложных ситуациях /
С. В. Ефремова — «Автор», 2026

Подростковый возраст бывает непростым: настроение меняется, отношения с родителями становятся сложнее, друзья начинают значить больше, а внутри появляется много чувств и вопросов, на которые не всегда есть ответы. «Когда тебя не понимают» — практический воркбук для подростков, который помогает лучше понять себя и свои реакции без сложной психологии и назиданий. Внутри — простые объяснения и практические задания о чувствах, тревоге, злости, самооценке, сравнении с другими, личных границах, отношениях с родителями, гаджетах, дружбе, школе и ситуациях, когда становится действительно тяжело. Здесь можно не быть идеальным и не искать «правильные» ответы. Можно остановиться, подумать и честно спросить себя: что со мной происходит, что я чувствую, что мне нужно и что я могу сделать дальше? Этот воркбук — не инструкция о том, каким подростком нужно быть. Это пространство, где можно постепенно научиться лучше понимать себя, поддерживать себя и вовремя обращаться за помощью.

© Ефремова С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
СОДЕРЖАНИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Ты не обязан уже сейчас во всём себе разобраться	7
1. ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ	8
Можно хотеть свободы и одновременно нуждаться в поддержке	9
Жизненная ситуация	10
Практический инструмент: «Что со мной сейчас?»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Светлана Ефремова
КОГДА ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ Воркбук
для подростка о себе, родителях,
друзьях, гаджетах и сложных ситуациях

Глава

Светлана Ефремова

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Ты не обязан уже сейчас во всём себе разобраться

1. Что со мной происходит Почему настроение меняется, хочется самостоятельности и иногда всё раздражает

2. Когда кажется, что родители тебя вообще не понимают Контроль, запреты, вопросы и конфликты

3. Когда дома начинается ссора Как не потерять себя в разговоре и что делать, когда все уже на пределе

4. Телефон, игры и «ещё пять минут» Почему трудно остановиться и как постепенно вернуть себе контроль

5. Друзья, школа и ситуация, когда тебя задевают Обычный конфликт, травля, давление и когда нужно рассказать взрослому

6. Как не потерять себя среди других Сравнение, внешность, популярность, соцсети и ощущение «я хуже»

7. Когда внутри слишком много Тревога, злость, усталость и эмоциональный перегруз

8. Как говорить о том, что тебе действительно важно Просить о помощи, говорить о границах и объяснять себя

9. Самопознание без самокритики Как понимать свои реакции и учиться на ошибках

10. Когда нужна помощь взрослого

Практика на 14 дней

Приложение Чек-листы · готовые фразы · карты наблюдения · страницы для записей

ВВЕДЕНИЕ

Ты не обязан уже сейчас во всём себе разобраться

Иногда тебе кажется, что взрослые слишком много требуют.

Иногда — что друзья вообще не понимают, что ты чувствуешь.

Иногда ты сам не понимаешь, почему сегодня всё нормально, а завтра любая мелочь выводит из себя.

Может быть, ты хочешь, чтобы тебя оставили в покое.

А потом вдруг хочется, чтобы кто-нибудь сам спросил:

«Что с тобой?»

И чтобы действительно выслушал.

Такое бывает.

Ты взрослеешь, но это не происходит за один день.

Ты постепенно узнаёшь:

что тебе нравится;

что тебе не подходит;

с какими людьми тебе хорошо;

где твои границы;

чего ты хочешь;

чего ты боишься;

как ты реагируешь на стресс;

что помогает тебе справляться.

И в этом процессе нормально иногда путаться.

Зачем этот воркбук

Эта книга не про то, как стать «идеальным подростком».

Тебе не нужно стать удобнее для родителей.

Не нужно всегда быть спокойным.

Не нужно соглашаться со всеми.

И не нужно делать вид, что тебе никогда не бывает страшно, обидно или тяжело.

Этот воркбук помогает в другом:

понять, что с тобой происходит, научиться замечать свои реакции и находить более полезные способы справляться с трудностями.

Здесь будут вопросы, ситуации, таблицы и небольшие задания.

Не обязательно заполнять всё сразу.

Главное правило

Не оценивай себя за ответы.

Твоя задача — не написать «правильный» ответ.

Твоя задача — заметить правдивый.

1. ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ

Ты меняешься — и это может быть непривычно

Подростковый возраст — время, когда хочется всё больше самостоятельности.

Ты можешь начать сильнее отстаивать своё мнение.

Не хотеть рассказывать всё родителям.

Раздражаться, когда тебя контролируют.

Хотеть больше личного пространства.

Это не обязательно означает, что ты перестал любить близких.

Иногда это просто означает:

«Я хочу, чтобы со мной считались».

Можно хотеть свободы и одновременно нуждаться в поддержке

Ты можешь сказать:

«Я сам разберусь».

А потом понять, что тебе всё-таки нужна помощь.

Это не делает тебя слабым.

Самостоятельность не означает:

«Я должен всё уметь один».

Настоящая самостоятельность постепенно включает и другой навык:

«Я понимаю, когда могу справиться сам, а когда лучше попросить помощи».

Жизненная ситуация

Родитель спрашивает:

«Как дела в школе?»

Ты отвечаешь:

«Нормально».

Родитель продолжает:

«А почему ты такой? Что случилось? Ты с кем-то поссорился? А оценки? А что с контрольной?»

Ты раздражаешься:

«Отстаньте от меня!»

Иногда за такой реакцией стоит не желание обидеть близкого.

Возможно, тебе просто нужно немного пространства.

Попробуй перевести реакцию в слова

Вместо:

«Отстаньте».

можно сказать:

«Я сейчас не хочу говорить. Давай позже».

Это всё ещё граница.

Но теперь другой человек лучше понимает, что с тобой происходит.

Практический инструмент: «Что со мной сейчас?»

Когда тебе трудно понять своё состояние, остановись на минуту.

Что произошло?

Что я чувствую?

О чём я сейчас думаю?

Что мне нужно?

Что я могу сделать прямо сейчас?

Не обязательно сразу решить проблему.

Иногда первым шагом будет:

немного побыть одному;

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.