



Светлана Ефремова

Где я себя в лучшем свете покажу

Светлана Ефремова

**Познай себя в
подростковом возрасте**

«Автор»

2026

Ефремова С. В.

Познай себя в подростковом возрасте / С. В. Ефремова —
«Автор», 2026

Иногда подросток не знает, что с ним происходит. И это нормально. Почему сегодня всё раздражает, а завтра хочется закрыться от всех? Почему чужое мнение так сильно задевает? Почему кажется, что все вокруг увереннее, красивее и успешнее? Почему трудно объяснить родителям, чего хочется на самом деле? Воркбук «Познай себя в подростковом возрасте» создан для того, чтобы постепенно разобраться в себе. Внутри — простые объяснения и практические задания о чувствах, эмоциях, тревоге, злости, самооценке, сравнении с другими, границах и саморефлексии. Не нужно быть идеальным. Не нужно сразу знать все ответы. Можно просто начать с одного вопроса: «Что со мной сейчас происходит?» Мы отдаём этот воркбук бесплатно, чтобы у подростка был понятный инструмент для самопознания и поддержки.

Содержание

Глава	5
СОДЕРЖАНИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
С тобой не обязательно что-то не так	7
1. ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?	8
Почему настроение может меняться	9
Жизненная ситуация	10
Практический инструмент: «Что со мной сейчас?»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Светлана Ефремова

Познай себя в подростковом возрасте

Глава

Практический воркбук о чувствах, мыслях, самооценке и саморефлексии

Светлана Ефремова

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Что со мной происходит? Подростковый возраст простым языком

2. Мои чувства и эмоции Как замечать, называть и проживать свои чувства

3. Я, мои мысли и внутренний голос Как понять, почему ты иногда думаешь о себе хуже, чем есть на самом деле

4. Самооценка и сравнение Как не измерять себя чужой линейкой

5. Тревога, стресс и перегруз Как понять, что тебе слишком много

6. Злость и раздражение Как проживать сильные эмоции безопасно

7. Границы и личное пространство Как говорить о своих потребностях и защищать их

8. Саморефлексия без самокритики Как разбираться в себе, а не обвинять себя

9. Практика на 14 дней Маленькие шаги к лучшему пониманию себя

Приложение

Чек-листы Карты наблюдения за собой Готовые фразы Страницы для записей Когда стоит обратиться за помощью

ВВЕДЕНИЕ

С тобой не обязательно что-то не так

Подростковый возраст может быть странным.

Иногда тебе кажется, что ты хорошо понимаешь себя. А иногда — наоборот: непонятно, почему ты вдруг злишься, почему какая-то мелочь так сильно задевает, почему хочется закрыться от всех или почему ты начинаешь сравнивать себя с другими.

Ты можешь одновременно хотеть самостоятельности и нуждаться в поддержке.

Хотеть, чтобы тебя не трогали, и через несколько часов очень нуждаться в разговоре.

Считать себя уверенным человеком, а потом сильно переживать из-за одного комментария.

Это не делает тебя странным, слабым или «неправильным».

Ты меняешься. И сейчас ты учишься лучше понимать себя.

Этот воркбук именно об этом.

Здесь не будет сложных терминов и длинных лекций о психологии.

Вместо этого ты будешь разбираться:

что происходит с твоими чувствами;

почему появляются сильные эмоции;

как мысли влияют на настроение;

почему ты начинаешь сравнивать себя с другими;

что делать, когда тревожно или слишком много всего;

как выражать злость без вреда себе и другим;

как понимать свои границы;

как размышлять о себе без самоунижения.

Как пользоваться воркбуком

Не нужно проходить его за один вечер.

Лучше читать небольшой блок, останавливаться и отвечать на вопросы.

Здесь нет правильных и неправильных ответов.

Если на какой-то вопрос сейчас не хочется отвечать, его можно пропустить и вернуться позже.

Главное правило: будь с собой честнее, чем стараешься казаться другим.

И ещё одно.

Этот воркбук не заменяет поддержку близких или помощь специалиста. Если тебе действительно плохо, ты чувствуешь себя в опасности или не справляешься один, важно обратиться к взрослому, которому доверяешь.

Просить о помощи — не слабость. Это один из способов заботиться о себе.

1. ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?

Подростковый возраст простым языком

Подростковый возраст — это не кнопка, которая однажды переключает ребёнка во взрослого.

Это период постепенных изменений.

Меняется тело.

Меняется круг общения.

Меняется отношение к родителям.

Появляется больше желания самостоятельно принимать решения.

Одновременно может оставаться потребность в помощи, поддержке и ощущении безопасности.

Из-за этого внутри может возникать противоречие:

«Я хочу сам!»

и одновременно:

«Мне страшно ошибиться».

Это нормально.

Почему настроение может меняться

Иногда кажется:

«Ещё пять минут назад всё было нормально, а теперь меня всё раздражает».

На настроение могут влиять усталость, недосып, стресс, конфликты, давление со стороны сверстников, учёба, ожидания родителей и множество других вещей.

Поэтому полезно не спрашивать себя:

«Почему я опять такой?»

а попробовать другой вопрос:

«Что со мной происходит прямо сейчас?»

Это маленькое изменение формулировки помогает не обвинять себя, а наблюдать за собой.

Жизненная ситуация

Ты приходишь домой после тяжёлого дня.

Родитель спрашивает:

«Почему ты такой недовольный?»

Ты резко отвечаешь:

«Отстань».

Через час тебе уже спокойнее, и ты понимаешь, что на самом деле дело было не только в вопросе.

Ты устал.

В школе был неприятный разговор.

Ещё нужно делать домашнее задание.

А внутри накопилось слишком много напряжения.

Что произошло?

Ты отреагировал не только на одну фразу.

Твоя реакция могла быть результатом нескольких вещей сразу:

усталость + стресс + накопленное раздражение + ощущение давления.

Поэтому иногда полезно смотреть чуть глубже.

Практический инструмент: «Что со мной сейчас?»

Попробуй остановиться и ответить на четыре вопроса:

Что произошло?

Что я сейчас чувствую?

Что мне сейчас нужно?

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.