

Арина Павловская

The image features a solid red background. Overlaid on this background are the black silhouettes of a group of teenagers walking in profile from left to right. The group is diverse in appearance, with various hairstyles and clothing. The silhouettes are arranged in a staggered line, creating a sense of movement. The title text is positioned in the lower half of the image, partially overlapping the silhouettes.

**Подросток. Инструкция к  
применению**

Арина Павловская

**Подросток. Инструкция  
к применению**

«Автор»

2026

**Павловская А.**

Подросток. Инструкция к применению / А. Павловская —  
«Автор», 2026

Подростки в широких штанах, с взлохмаченными волосами на улице идут шумной толпой . Красный фон, сючерные фигуры .

© Павловская А., 2026

© Автор, 2026

# **Арина Павловская**

## **Подросток. Инструкция к применению**

## Глава 1

Почему эта книга не сделает вашего ребенка удобным  
Вы устали.

Вы устали от того, что каждое утро начинается с войны: «Вставай, опоздаешь», — а в ответ тишина или раздраженное «Отстань».

Вы устали от того, что ваш некогда ласковый ребенок теперь смотрит на вас, как на врага, который мешает жить.

Вы устали чувствовать себя то надсмотрщиком, то банкоматом, то пустым местом.

И, если честно, вам просто хочется иногда, чтобы он снова стал тем смешным мальчиком или девочкой, которые бежали к вам обниматься.

Эта книга не сделает вашего подростка удобным.

Она не научит его всегда убирать в комнате, не заставит полюбить школу и не превратит в идеального вежливого ребенка из рекламы.

Но она даст вам другое — понимание, опору и инструменты, которые помогут вам не сойти с ума и не разрушить отношения навсегда.

Мы не будем притворяться, что быть родителем подростка — это легко. Это тяжело, иногда невыносимо. Но в этом хаосе есть система. В этом бунте есть смысл. И в этом «монстре» все еще живет ваш ребенок — испуганный, растерянный и очень нуждающийся в вас, даже если он кричит обратное.

Мы разберем, что происходит в голове у подростка с точки зрения физиологии и психологии.

Мы научимся переводить его «Ненавижу» как «Мне очень плохо, помоги».

Мы научимся говорить так, чтобы нас слышали, и слушать так, чтобы нам доверяли.

Мы научимся держать границы без крика и наказаний.

И, самое главное, мы научимся оставаться на стороне ребенка, даже когда он отталкивает нас обеими руками.

## **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.