

Арина Павловская



Подросток. Инструкция к применению

Арина Павловская

Подросток. Инструкция

к применению

<https://litres.ru/74485812>

SelfPub; 2026

Аннотация

Подросток в доме — это стихийное бедствие или точка роста? «Подростки, инструкция к применению» — это настольная книга для родителей, которые устали бороться и хотят понять. Автор разбирает типичные конфликты, странное поведение и резкие перепады настроения с уважением к обеим сторонам. Вы узнаете, как выжить в переходном возрасте, сохранить контакт с ребенком и не сойти с ума. Практично, честно, без нравоучений.

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 раздражен-
ное «Отстань».

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

Вы устали чувствовать себя то надсмотрщиком, то банко-
матом, то пустым местом.

И, если честно, вам просто хочется иногда, чтобы он сно-
ва стал тем смешным мальчиком или девочкой, которые бе-
жали 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 ре-
бенка из рекламы.

Но она даст вам другое — понимание, опору и инструмен-
ты, которые помогут вам не сойти с ума и не разрушить от-
ношения навсегда.

Мы не будем притворяться, что быть родителем подрост-
ка — это легко. Это тяжело, иногда невыносимо. Но в этом
хаосе есть система. В этом бунте есть смысл. И в этом «мон-

стре» 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.