

ЕЛЕНА РАЗЕПИНА

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПОДРОСТКА,



ИЛИ Я
НЕ КОМПЛЕКСУЮ

Откровенный и поддерживающий
путеводитель по взрослению

ЕЛЕНА РАЗЕПИНА

**С точки зрения подростка
или я не комплексую**

«Автор»

2026

РАЗЕПИНА Е. С.

С точки зрения подростка или я не комплексую /
Е. С. РАЗЕПИНА — «Автор», 2026

С точки зрения подростка, или Я не комплексую» — откровенный, современный и поддерживающий путеводитель по взрослению в эпоху бесконечного онлайн, высоких ожиданий и постоянного информационного шума. Быть подростком в XXI веке непросто: мир требует самостоятельности, но сохраняет контроль, а социальные сети навязывают стандарты внешности и успеха. Эта книга честно и без нравоучений говорит о самом важном: как справиться с усталостью и перегрузками, отстоять личные границы в семье и учебе, пережить травлю, одиночество и давление сверстников. Автор подробно разбирает трансформацию гендерных ролей, право каждого на уязвимость, аутентичность и свободу от стереотипов. Особое внимание уделено психологии отношений: от первых свиданий и страха быть отвергнутым до распознавания токсичной привязанности, экологичного проживания расставаний и построения безопасных, взаимных чувств. Книга станет надежным ориентиром для родителей и педагогов, стремящихся говорить с новым поколением на одном языке.

© РАЗЕПИНА Е. С., 2026

© Автор, 2026

ЕЛЕНА РАЗЕПИНА
С точки зрения подростка
или я не комплекую

Содержание. Введение. Пролог.

Содержание

Введение.

Часть I. Подросток в мире XXI века

1. Кто такой современный подросток
2. Мир, который всегда онлайн
3. Взрослые, дети и исчезающая граница между ними
4. Свобода, выбор и ответственность
5. Почему подростки устают, даже если «ничего не делают»
6. Информационный шум и умение думать самостоятельно

Часть II. Отношения с окружающей средой

1. Семья: поддержка, контроль и попытки понять друг друга
2. Школа, колледж и университет как пространство взросления
3. Дружба в эпоху социальных сетей
4. Одиночество среди людей
5. Конфликты, травля и давление группы
6. Личные границы и уважение к чужим границам

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.