

ЕКАТЕРИНА КОКОРИНА

автор канала «Мать двух чертят»

ПОДРОСТОК ОБЫКНОВЕННЫЙ



**КАК ЖИТЬ, А НЕ ВЫЖИВАТЬ
С РЕБЕНКОМ ОТ 11 ДО 17 ЛЕТ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Есть контакт. Книги для родителей подростков

Екатерина Кокорина

**Подросток обыкновенный.
Как жить, а не выживать
с ребенком от 11 до 17 лет**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Кокорина Е. И.

Подросток обыкновенный. Как жить, а не выживать с ребенком от 11 до 17 лет / Е. И. Кокорина — «Эксмо», 2026 — (Есть контакт. Книги для родителей подростков)

ISBN 978-5-04-256043-9

Ваш милый ангелочек вдруг начал превращаться в подростка? Спорит по любому поводу, закрывается в комнате, требует свободы и заставляет вас сомневаться в каждом своем решении? Вы не одиноки. Эта книга — честная и полная самоиронии поддержка мамы двух подростков. О том, как пережить непростой период взросления ребенка и при этом сохранить доверие и контакт. Автор не дает универсальных рецептов и не обещает идеальных отношений. Вместо этого она делится ошибками, страхами, открытиями и маленькими победами, знакомыми каждому родителю подростка. Эта книга поможет вам: • понять, почему подросток отдаляется от родителей; • научиться отличать заботу от контроля; • выстраивать здоровые границы без конфликтов; • сохранить доверие даже в самые непростые моменты; • перестать стремиться быть идеальным родителем; • поддержать ребенка на пути к самостоятельности. Внутри — искренние истории, много юмора, родительской мудрости и поддержки. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-256043-9

© Кокорина Е. И., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Мнение подросткового психолога	7
Вступление	8
Глава 1	9
А мамам сомневающимся мне хотелось бы сказать вот что...	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Екатерина Кокорина
**Подросток обыкновенный. Как жить, а
не выживать с ребенком от 11 до 17 лет**

*Моему мужу Андрею, моим детям Насе и Саше, без которых эта
книга была бы готова на год раньше*



Серия «Есть контакт. Книги для родителей подростков»



© Кокорина Е.И., текст, 2026

© Корюшкин Г.М., Бортник В.О., художественное оформление, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Мнение подросткового психолога

Это офигенская книга, без преувеличений. Она прям под бокальчик, или даже вместо. Когда подростки заколебали уже и руки трясутся.

Екатерина пишет очень живо и весело. Прям по-настоящему все. И пишет о своем опыте (обдуманном и систематизированном). Автор не психолог, а журналист и мама. Ну и отлично, а то психологов развелось. При этом мне не придраться к рекомендациям. Ну разве что про дружбу с подростками я бы подискутировал.

Да, важно, что книга не про «как это устроено», этих книжек хватает. А там прям «че делать», от матери подростка – матерям подростков.

Важный акцент – на том, что книга для сомневающихся мам без белого пальто. Все мы немного такие в моменты трудные.

Несмотря на то, что книга для мам, а подростки как объекты – это очень любимые объекты. И в каждом личном примере это чувствуется.

В общем, для поправки психического здоровья и вдохновения на дальнейшие попытки справляться – родителям подростков рекомендую.

Никита Карпов детский и подростковый психолог, автор бестселлера «#Чертовы подростки»

Вступление

Я мать. Но не из тех, которые с 32 винами, идеальной укладкой и домом, где можно есть с пола. Не из счастливых обладательниц «двух ангелочков» или «трех богатырей», какающих, вероятно, ванильной радугой.

Я обычная мать двух подростков в нескончаемом цейтноте, которая регулярно борется с желанием завывать или заорать, или хлопнуть дверью, выходя из комнаты, и не возвращаться до совершеннолетия своих детей. Назвать их ангелочками язык не повернется ни у меня, ни у мужа, ни у любого, кто знаком с нашими отпрысками.

Пару лет назад я начала вести блог «Мать двух чертят». Там без прикрас и с юмором, когда он мне не отказывает полностью, описываю свою жизнь с двумя «подростками обыкновенными». А, да! Еще с мужем, который тоже частенько подкидывает поводы настроичить пару ласковых. Иногда мне кажется, что специально.

За время ведения блога я поняла, что все мамы делятся на две категории. Первая – мамы-всезнайки. Те, которые убеждены, что они, и только они, знают, как правильно жить, думать, воспитывать. С ними лучше не спорить – последнее слово всегда за ними, и лишь оно единственно верное. Вторая – мамы сомневающиеся. Те, которые прислушиваются, ищут, терзаются. Их голоса, как правило, тонут в потоке агрессивных комментариев мам из первой категории.

Эта книга – для мам сомневающихся. Я и сама такая, как несложно догадаться: не знаю, как правильно воспитывать детей и что надо делать (это, пожалуй, никому не известно). Но кое-что я все-таки знаю! Как неправильно и чего делать не надо.

И этого, как показывает мой опыт, более чем достаточно, чтобы строить близкие и доверительные отношения со своими подростками. По мере их взросления я в этом неоднократно убеждалась. Знаете, каким образом?

Если у детей происходило или происходит что-то, по их меркам, просто ужасное, первая мысль в их голове не «Мать меня убьет!», а «Надо позвонить маме!».

Кстати, чтобы вам было веселее, в каждой главе вас ждет комментарий от мамы мечты любого подростка (сокращенно – ММЛП) – она просто уверена, что каждый ребенок мечтает о такой матери, как она. Это собирательный образ всех мам-всезнаек, которых вы встречали на детских площадках и на родительских собраниях, читали их комментарии в блогах и чатах. ММЛП всегда точно знает, как надо. Она вам расскажет. А потом расскажу я – и это будет немного другая история.

Проходите, располагайтесь и чувствуйте себя как дома. Только с пола не ешьте – с моего точно нельзя.

Глава 1

Не готовьтесь – и не проспите



От лица мам-всезнаек комментирует мама мечты любого подростка: *«Не понимаю, к чему этот шум-гам. Подростковый возраст – это что, стихийное бедствие? Землетрясение? Цунами? Нет же! Абсолютно естественный этап взросления, через который проходят все дети. Все. Без исключения. И мы тоже прошли – и ничего, живы-здоровы.*

Меня, если честно, поражают мамы, которые начинают трястись от страха, когда их ребенку исполняется 10–11 лет. Скупают книжки, записываются на какие-то курсы, ходят к психологам. Зачем?! Вы не в состоянии сами воспитать своего ребенка?! Я у вас спрашиваю!

А другая крайность бесит меня еще больше! Встречались мне такие клуши, которые, наоборот, впадают в ступор и делают вид, что ничего не происходит. Ребенок уже хамит, прогуливает школу и курит за гаражами, а она все талдычит подругам: “Нет-нет, у нас все хорошо, это просто возраст такой”.

В общем, не понимаю я и не приемлю ни первых, ни вторых. У меня никаких проблем с подростками не было и нет. Может, потому, что я нормальная мать и нормально их воспитываю?»

А мамам сомневающимся мне хотелось бы сказать вот что...

Странно и парадоксально это прозвучит из уст человека, написавшего книгу, которую вы держите в руках, но первое, что вам нужно сделать, – категорически запретить себе представлять жуткие картинки о подростковом периоде своего ребенка.

Не читайте всевозможные книги и статьи по воспитанию подростков (и эту книгу тоже можете спокойно отложить) до «лучших худших» времен, точнее, до момента, когда вы четко осознаете, что у вашего ребенка действительно начался переходный возраст.

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.