КУРБОНОВ САЛМОН

911
ТЫ НЕ ОДИН

Общественный деятель · Волонтер · Юрист ·
Основатель центра поддержки подросткам



Салмон Курбонов

911–ТЫ НЕ ОДИН

«Автор»
2026

Курбонов С.

911–ТЫ НЕ ОДИН / С. Курбонов — «Автор», 2026

Тебе тяжело, страшно или кажется, что тебя никто не понимает? Эта книга для подростков и их родителей. Её написал Салмон Курбонов, основатель центра поддержки подросткам, который сам прошёл через буллинг и одиночество. Здесь честный разговор о тревоге, самооценке, дружбе, любви, семье, травле и границах, а в конце каждой главы есть совет для родителей. Без нравоучений, только живые истории и простые шаги. Читай в любом порядке и помни: ты не один.

© Курбонов С., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора 8
Глава 1 9
Что на самом деле с тобой происходит 10
Кто я такой и почему это так сложно 11
Маленькие шаги, которые помогают уже сегодня 12
Совет родителям: как принять, что ребёнок взрослеет 13
Главное из этой главы 14
Глава 2 15
Соцсети, сравнение с другими и зависимость от телефона 16
Учёба, экзамены и давление ожиданий 17
Вредные привычки и зависимости 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Салмон Курбонов
911–ТЫ НЕ ОДИН

Сайман, для тебя мой маленький друг… с любовью! от всего сердца

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 7
Глава 1. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ: ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН И ПОИСКА СЕБЯ 9
Что на самом деле с тобой происходит 9
Кто я такой и почему это так сложно 10
Маленькие шаги, которые помогают уже сегодня 12
Совет родителям: как принять, что ребёнок взрослеет 12
Главное из этой главы 14
Глава 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ 14
Соцсети, сравнение с другими и зависимость от телефона 15
Учёба, экзамены и давление ожиданий 17
Вредные привычки и зависимости 18
Куда обратиться, если не справляешься в одиночку 19
Совет родителям: как заметить, что ребёнку тяжело 19
Главное из этой главы 20
Глава 3. ТРЕВОГА И СОМНЕНИЯ: КОГДА ОДНОГО ДРУГА МАЛО 20
История одной девочки 21
Почему одного друга недостаточно 22
Что делать, если тревога не отпускает 22
Совет родителям: как поддержать тревожного ребёнка 23
Главное из этой главы 24
Глава 4. САМООЦЕНКА И ПРИНЯТИЕ СЕБЯ 24
Откуда берётся низкая самооценка 25
Что можно сделать уже сейчас 26
Принятие себя не значит перестать расти 27
Совет родителям: как хвалить и не сравнивать 27
Главное из этой главы 28
Глава 5. ОДИНОЧЕСТВО: КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ С СОБОЙ 29
Почему одиночество так больно 29
Одиночество не равно слабости 30
Как научиться быть с собой 30
Как находить людей и не бояться первого шага 31
Когда одиночество становится тяжёлым 31
Совет родителям: как заметить, что ребёнку одиноко 32
Главное из этой главы 32
Глава 6. ДРУЖБА, ДОВЕРИЕ И ПРЕДАТЕЛЬСТВО 33
Что такое настоящий друг 33
Как пережить предательство 34
Как снова научиться доверять 34
Совет родителям: как говорить о дружбе 35
Главное из этой главы 36
Глава 7. ЛЮБОВЬ, ОТНОШЕНИЯ И РАССТАВАНИЯ 36
Что такое первая любовь 36

Здоровые и тревожные отношения 37
Личный опыт: когда человек приходит счастьем 37
Как пережить расставание 39
Совет родителям: как говорить о любви 39
Главное из этой главы 40
Глава 8. СЕМЬЯ И ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ 40
Почему возникают конфликты поколений 41
Как говорить с родителями, чтобы тебя услышали 41
Что делать, если дома не понимают 42
Совет родителям: как слушать, а не только говорить 42
Главное из этой главы 43
Глава 9. СТРАХИ, ТРЕВОГИ И ВНУТРЕННИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ 43
Чем страх отличается от тревоги 44
Что помогает, когда внутри тревожно 44
Когда пора обратиться к специалисту 45
Совет родителям: как поддержать тревожного ребёнка 46
Главное из этой главы 47
Глава 10. БУЛЛИНГ, ОСУЖДЕНИЕ И ДАВЛЕНИЕ ОБЩЕСТВА 47
Что такое буллинг и как он выглядит 47
Что чувствует человек, которого травят 48
Что делать, если тебя травят 49
Давление общества и страх осуждения 50
Совет родителям: как не дать ребёнку остаться с травлей наедине 50
Главное из этой главы 51
Глава 11. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ» 51
Что такое личные границы 52
Как заметить, что границы нарушены 52
Как говорить «нет» спокойно 53
Когда нужна помощь 54
Совет родителям: как уважать границы ребёнка 54
Главное из этой главы 55
Глава 12. МОТИВАЦИЯ, ЦЕЛИ И САМОРАЗВИТИЕ 55
Откуда берётся мотивация 56
Как ставить реальные цели 56
Как не выгореть 57
Саморазвитие без сравнения 57
Совет родителям: как поддерживать без давления 58
Главное из этой главы 58
Глава 13. ОШИБКИ, НЕУДАЧИ И УМЕНИЕ НАЧИНАТЬ ЗАНОВО 59
Почему мы так боимся ошибаться 59
Что делать, когда что-то пошло не так 60
Как не застрять в самокритике 61
Истории людей, которые начинали заново 61
Совет родителям: как реагировать на ошибки ребёнка 62
Главное из этой главы 62
Глава 14. БУДУЩЕЕ: ВЫБОР СОБСТВЕННОГО ПУТИ 63
Почему так сложно выбрать 63
Как понять, чего хочешь ты сам 64
Что делать, если пока не знаешь, кем быть 64

Как принимать решения и не бояться ошибиться 65
Совет родителям: как помогать с выбором, не решая за ребёнка 65
Главное из этой главы 66
Глава 15. ТЫ ВАЖЕН: НАУЧИСЬ ЦЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ 66
Почему ценность не зависит от достижений 67
Как найти опору в себе и в людях 67
Что делать, когда кажется, что ты никому не нужен 68
Совет родителям: как показать ребёнку, что он важен 68
Благодарность 70
Музыка для чтения 71

От автора

Привет, я не знаю, кто ты и почему эта книга оказалась у тебя в руках, может, тебе сейчас тяжело, может, ты ищешь ответы, а может, ты родитель и хочешь лучше понять своего ребёнка, но в любом случае я рад, что ты здесь.

Сначала скажу, кто я, когда-то я был подростком, который прошёл через буллинг, унижения и через то, о чём мне и сейчас нелегко говорить, и мне казалось, что я один, что никто меня не поймёт и что так будет всегда, поэтому, если ты чувствуешь что-то похожее, знай, что это не навсегда и что ты не виноват в том, что с тобой происходит.

Я не могу сделать так, чтобы ни один подросток не проходил через боль, но я могу быть рядом, в восемнадцать лет я основал онлайн-центр помощи подросткам, и за эти годы к нам обратились больше тысячи ребят, а эта книга собрана из их историй и из моего опыта, я хочу, чтобы она стала для тебя тем, чего когда-то не хватало мне, письмом от человека, который тебя понимает.

Читай в любом порядке и бери то, что откликается, а если тебе сейчас очень плохо, не оставайся с этим один, поговори с близким человеком или позвони на детский телефон доверия, 8-800-2000-122, звонок бесплатный и полностью анонимный, тебе не нужно называть своё имя, рассказывать, где ты живёшь, и никто не станет тебя осуждать, а с мобильного можно набрать и короткий номер 124, и, родители, эта книга и для вас, в конце каждой главы есть совет, написанный специально для вас.

А теперь переворачивай страницу и читай в своём темпе, не торопясь, я очень надеюсь, что в этой книге ты найдёшь то, что давно искал, хотя бы одну мысль, которая согреет, и хотя бы одно слово, после которого станет чуть легче дышать, приятного тебе чтения, и помни, что ты не один.

Все истории в книге настоящие, но имена изменены, а детали подправлены, чтобы никто не мог узнать себя или другого человека, суть и чувства остались прежними, а конфиденциальность для меня святое.

Глава 1

Подростковый возраст: время перемен и поиска себя

Знаешь, когда я вспоминаю свой подростковый возраст, мне кажется, будто меня посадили в поезд, который несётся на огромной скорости, окна запотели, за ними ничего не разобрать, и при этом никто не объяснил, куда он едет и где в нём вообще находится тормоз, поэтому первое, что я хочу тебе сказать в этой главе, то, что мне самому тогда очень не хватало услышать, ты не сломан, не странный и не какой-то неправильный, ты просто растёшь, а рост, как бы красиво о нём ни говорили взрослые, бывает шумным, неудобным и порой по-настоящему болезненным.

Я не буду обещать, что после этой главы всё сразу станет лёгким, потому что так не бывает и ты бы мне не поверил, но я могу пообещать другое, что мы вместе спокойно разберёмся, что с тобой происходит и почему, ведь когда понимаешь, откуда берётся то или иное чувство, оно перестаёт быть таким страшным, почти как комната, в которой включили свет и в которой оказалось, что чудовище в углу всего лишь куча одежды на стуле.

Что на самом деле с тобой происходит

Начнём с тела, потому что именно оно первым даёт знать, что детство заканчивается, ты вдруг вытягиваешься за одно лето так, что не узнаёшь себя в зеркале, меняется голос, меняется кожа, появляются прыщи, о которых хочется думать целыми днями, меняются запах и пропорции, и всё это происходит не тогда, когда ты готов, а тогда, когда решили гормоны, причём у всех в свой срок, у кого-то в двенадцать, у кого-то в пятнадцать, и никакого правильного расписания тут нет, хотя из-за сравнений с одноклассниками кажется, что оно есть и что ты почему-то опоздал или, наоборот, вырвался вперёд.

Параллельно с телом перестраивается мозг, и это, как мне кажется, одна из самых важных вещей, которую стоит знать, потому что те части мозга, которые отвечают за эмоции, за азарт, за желание быть в компании и пробовать новое, созревают раньше, а та часть, которая отвечает за планирование, за обдумывание последствий и за умение притормозить, дозревает гораздо позже, по оценкам учёных, где-то до середины третьего десятка лет, поэтому ты можешь реагировать резче, чем хотел бы, обижаться сильнее, чем стоило бы, и делать вещи, о которых через неделю сам спросишь себя, зачем ты это сделал.

Кто я такой и почему это так сложно

Где-то в этот период у многих из нас возникает вопрос, на который взрослые, как ни странно, тоже не всегда знают ответ, а кто я вообще такой, и вот что я хочу сказать об этом очень честно, сомнения не признак того, что ты потерялся, а признак того, что ты ищешь, а ищет человек только тогда, когда ему действительно важно найти.

Ты можешь за один год сменить три увлечения, поссориться со старыми друзьями и подружиться с теми, кого раньше не замечал, перекрасить волосы, изменить стиль, пересмотреть взгляды, с которыми вырос, и это не предательство самого себя и не нестабильность, это примерка, как в магазине одежды, где нельзя понять, твоё это или нет, не надев, и точно так же с интересами, профессиями, компаниями и убеждениями, иногда нужно попробовать, чтобы понять, что это не про тебя, и такой опыт тоже ценен.

Единственное, на что я бы советовал обращать внимание, это на то, где ты меняешься ради себя, а где ради того, чтобы тебя приняли, потому что бывает, что мы надеваем маску, чтобы понравиться компании, смеёмся над тем, что нам не смешно, делаем то, чего не хотим, и вроде бы всё хорошо, нас приняли, но внутри становится всё тише и пустее, потому что принимают не тебя, а маску, и если после общения с людьми ты чувствуешь себя выжатым и чужим, это повод задуматься, твои ли это люди.

Есть простой способ нащупать своё настоящее, задай себе три вопроса и не торопись с ответами, что мне интересно, даже если никто за это не похвалит, что меня злит или ранит, потому что за злостью часто прячутся мои ценности, и после чего я чувствую себя собой, а не уставшим актёром, можешь записать ответы в заметки на телефоне и вернуться к ним через месяц, ты удивишься, как много они о тебе расскажут.

И позволь себе не знать ответа прямо сейчас, тебе не обязательно в пятнадцать или шестнадцать лет понимать, кем ты станешь, какую профессию выберешь и какие у тебя взгляды на всё на свете, взрослые, которые кажутся тебе уверенными, тоже продолжают искать себя, просто делают это тише.

Маленькие шаги, которые помогают уже сегодня

Если тебе хочется чего-то совсем практичного, вот несколько вещей, которые реально помогают, во-первых, постарайся высыпаться, потому что от сна зависит настроение сильнее, чем кажется, во-вторых, найди хотя бы одного человека, с которым можно говорить по-настоящему, это может быть друг, старший брат, учитель, тренер или специалист, в-третьих, записывай, что ты чувствуешь, хотя бы пару строк в день, потому что чувство, которое вынесли на бумагу, становится меньше, в-четвёртых, двигайся, прогулка, зал или обычная пробежка очень хорошо перестраивают эмоциональный фон, и в-пятых, постарайся сравнивать себя только с собой вчерашним, потому что чужая жизнь в соцсетях это всегда витрина, а ты видишь свою жизнь изнутри, со всеми закулисьями.

Совет родителям: как принять, что ребёнок взрослеет

Дорогие родители, этот раздел для вас, и я пишу его не как человек, который знает, как правильно, а как тот, кто много лет слушает подростков и знает, о чём они молчат, и первое, о чём я прошу, постарайтесь не принимать на свой счёт то, что ребёнок вдруг отдаляется, хлопает дверью или отвечает односложно, потому что в большинстве случаев это не отказ от вас, а попытка научиться быть отдельным человеком, и ему при этом по-прежнему очень важно знать, что вы рядом.

Старайтесь не превращать разговоры в допрос, вопрос «как дела» редко работает, зато очень хорошо работают совместные дела, поездка в машине, готовка, прогулка, когда никто не смотрит друг другу в глаза и говорить проще, и если ребёнок наконец что-то рассказал, пусть даже неприятное, постарайтесь первые минуты просто слушать, без лекций, без «я же говорил» и без обесценивания вроде «подумаешь, проблема», потому что то, как вы отреагируете сегодня, определит, придёт ли он к вам с чем-то по-настоящему серьёзным завтра.

Давайте ребёнку выбор там, где это безопасно, пусть сам решает, какую одежду носить, как расставить вещи в комнате, чем заниматься в свободное время, а границы оставьте там, где речь идёт о безопасности, и объясняйте, почему они стоят, потому что подросток, которому объяснили причину, обычно спорит меньше, чем тот, кому сказали «потому что я так сказал», и, пожалуйста, не сравнивайте его с другими детьми, с одноклассниками, с двоюродными братьями или с самими собой в его возрасте, для подростка это звучит как «ты недостаточно хорош».

И, наверное, самое главное, пусть ваш ребёнок знает, что вы любите его не за оценки, не за достижения и не за послушание, а просто потому, что он есть, и что, что бы ни случилось, он может прийти к вам, и вы не отвернётесь, мне довелось слышать много историй, и в самых тяжёлых из них почти всегда был один и тот же страх, что родители разочаруются, а потому такую простую фразу, как «я с тобой, что бы ни случилось», иногда стоит сказать вслух, даже если вам кажется, что это и так понятно.

Главное из этой главы

Если ты запомнишь из всей главы только одно, пусть это будет вот что, всё, что с тобой сейчас происходит, и скачки настроения, и сомнения, и желание то убежать, то спрятаться, это не поломка, а часть большого и важного пути, на котором ты, возможно, чувствуешь себя одиноким, но по этому пути сейчас идёт огромное количество ребят, просто многие молчат об этом, так что береги себя, будь к себе чуточку добрее, чем привык, а я буду ждать тебя в следующей главе, где мы поговорим о проблемах, с которыми сталкиваются многие подростки, и о том, что с ними можно сделать.

Глава 2

Актуальные проблемы и их решения

В прошлой главе мы разобрались, что с тобой происходит изнутри, а теперь давай поговорим о том, что давит снаружи, потому что подростковый возраст сегодня проходит совсем не так, как у наших родителей, у тебя в кармане лежит телефон, который знает о тебе больше, чем ты сам, учёба требует результатов, как будто от них зависит вся жизнь, а вокруг постоянно мелькают чужие идеальные картинки, и я хочу сразу сказать, что если тебе от всего этого тяжело, то это не потому, что ты слабее других, а потому что нагрузка на подростков сейчас действительно огромная.

Соцсети, сравнение с другими и зависимость от телефона

Начнём с того, что есть у каждого в руках, соцсети сами по себе не враг, через них мы дружим, учимся, находим единомышленников и узнаём новое, но у них есть одна ловушка, они показывают только лучшие моменты чужой жизни, отфильтрованные, выбранные из сотни кадров и подправленные, а ты сравниваешь эту витрину со своей обычной жизнью, где есть и усталость, и скука, и плохое настроение, и, конечно, проигрываешь, потому что сравнивать свой черновик с чужим готовым постером нечестно.

Добавь к этому лайки, которые незаметно превращаются в оценку тебя как человека, и станет понятно, почему пост без реакции может испортить весь вечер, ведь мозг так устроен, что одобрение людей для него очень важно, а приложения построены так, чтобы эти одобрения выдавались порциями и непредсказуемо, как в игровом автомате, и поэтому оторваться от ленты так трудно, а дело тут совсем не в слабой воле, просто над тем, чтобы удерживать твоё внимание, работают целые команды людей.

Ещё одна вещь, которую стоит знать, это страх что-то пропустить, когда кажется, что все где-то были, что-то обсуждали, смеялись, а ты остался за бортом, и этот страх заставляет проверять телефон снова и снова, хотя на самом деле почти все чужие истории были такими же обычными, как и твои, просто их никто не выкладывал.

Как понять, что телефон начал тебя съедать, обрати внимание на несколько вещей, ты берёшь его в руки без всякой цели, просто потому что рука потянулась, тебе тревожно или пусто, когда он далеко, ты сидишь в ленте до глубокой ночи и потом не высыпаешься, пропускаешь дела и встречи с людьми ради экрана, или после просмотра ленты чувствуешь себя хуже, чем до неё.

Хорошая новость в том, что с этим можно справляться без героических жертв, не нужно удалять всё и уходить в лес, достаточно начать с маленьких вещей, например, отключить уведомления у тех приложений, которые тебе не нужны, положить телефон подальше от кровати и не брать его в постель, это сильно помогает со сном, отписаться от тех аккаунтов, после которых ты чувствуешь себя хуже, а не лучше, и назначить себе час или два в день без экрана, в которые ты гуляешь, занимаешься спортом, рисуешь, играешь на гитаре или просто встречаешься с живыми людьми, и со временем ты заметишь, что тишина без ленты перестаёт пугать.

И запомни простую вещь, ты не обязан быть на связи двадцать четыре часа в сутки, ты имеешь право не отвечать сразу, не выкладывать каждый день свою жизнь и не доказывать никому, что у тебя всё хорошо.

Учёба, экзамены и давление ожиданий

Теперь про школу и учёбу, потому что многие ребята рассказывают, что оценки превратились для них в мерило собственной ценности, получил пятёрку, значит, хороший, получил тройку, значит, никто, и это, пожалуй, одна из самых болезненных ловушек, в которую попадают подростки, ведь оценка показывает только то, насколько ты усвоил конкретный материал в конкретный день, но совсем не говорит о том, каков ты как человек, насколько ты добр, талантлив или важен для других.

К давлению оценок часто добавляется давление ожиданий, родители хотят, чтобы ты поступил в хороший университет, учитель говорит, что ты способный и поэтому обязан, и в какой-то момент ты уже учишься не для себя, а чтобы никого не подвести, и это чувство долга, которое невозможно выполнить на сто процентов, может вымотать сильнее самой учёбы, поэтому, если ты замечаешь, что боишься не плохих оценок, а чужого разочарования, попробуй поговорить об этом, потому что чаще всего родители даже не догадываются, насколько тяжело тебе это даётся.

Особенно сильно всё это давит перед экзаменами, когда вокруг говорят, что от баллов зависит будущее, и тревога разрастается до размеров слона, и вот что помогает, во-первых, разбивай большую гору на маленькие холмики, вместо «я должен выучить всё» поставь себе цель на сегодня, одну тему, одну задачу, потому что маленькая цель выполнима, а выполненная цель даёт силы на следующую, во-вторых, делай перерывы, мозг не может работать без отдыха, и сорок минут занятий с десятью минутами передышки обычно приносят больше пользы, чем четыре часа через силу, в-третьих, не жертвуй сном ради зубрёжки, потому что невыспавшийся мозг запоминает хуже, и, в-четвёртых, говори о своей тревоге вслух, родителям, учителю или школьному психологу, потому что когда тревогу держат в себе, она растёт, а когда её делят с кем-то, она уменьшается.

Если же ты чувствуешь, что давление стало слишком тяжёлым и тебе трудно даже встать с кровати, не стоит ругать себя и называть себя ленивым, за этим часто стоит усталость, перегруз или переживания, о которых ты ещё никому не рассказывал, и тут важно не давить на себя ещё сильнее, а остановиться и спросить себя, что с тобой на самом деле происходит, и, если сам не справляешься, обязательно поговорить с близким человеком или со школьным психологом, ведь помощь в такой ситуации совсем не означает слабость.

Вредные привычки и зависимости

Есть проблемы, о которых многие подростки молчат, потому что стыдно, и одна из них это вредные привычки, курение, алкоголь, а иногда и что-то более серьёзное, которое начинается как способ заглушить боль или просто попробовать, чтобы не отстать от компании. Если ты оказался в этой ситуации, знай, что дело не в том, что ты плохой, а в том, что тебе нужна другая опора, и первое, что стоит сделать, это честно признать перед собой, что это стало проблемой, а потом поговорить с человеком, которому доверяешь, или с врачом, потому что зависимость редко отступает сама по себе, а вот с помощью специалиста она гораздо чаще поддаётся.

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.