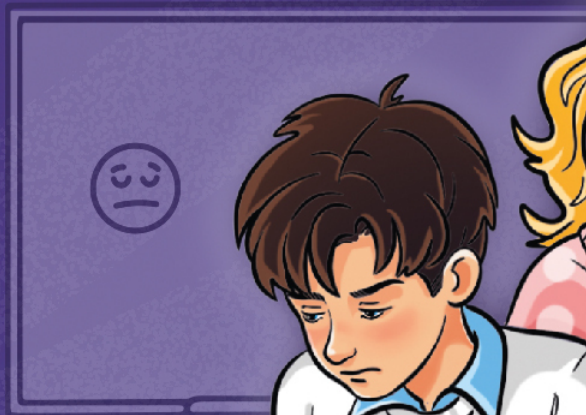


# ПОДРОСТОК ТОЖЕ ЧЕЛОВЕК

ИСТОРИИ О ТОМ, КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ  
И ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ



Я  
НЕУДАЧНИК

МЕНЯ  
НЕ ЛЮБЯТ!

ВСЁ  
НАДОЕЛО!

Я  
НЕКРАСИВАЯ



Большая книга подростка: курс на взросление

Юлия Венедиктова

**Подросток тоже человек.  
Истории о том, как понять  
себя и обрести уверенность**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 821.161.1-053.2  
ББК 84(2Рос=рус)6

**Венедиктова Ю. А.**

Подросток тоже человек. Истории о том, как понять себя и обрести уверенность / Ю. А. Венедиктова — «Издательство АСТ», 2026 — (Большая книга подростка: курс на взросление)

ISBN 978-5-17-180653-8

В книге собраны истории, которые раскрывают важный секрет успешной школьной жизни и веры в себя. Так сложно бывает найти своё место в классе, получить удовольствие от учёбы! Иногда чувствуешь себя одиноким в кругу друзей и близких. Рассказы о школе, дружбе, первой любви не выдумка, они основаны на реальных событиях. Задания и подсказки психолога в конце каждого раздела помогут разобраться в своих чувствах и подскажут, как найти общий язык с окружающими. Книга подарит вдохновение и внутреннюю силу, научит верить в себя и ценить каждую минуту! Для среднего школьного возраста.

УДК 821.161.1-053.2

ББК 84(2Рос=рус)6

ISBN 978-5-17-180653-8

© Венедиктова Ю. А., 2026

© Издательство АСТ, 2026

## Содержание

Предисловие	6
Свой среди своих, или Как наладить контакт с окружающими	8
Е. Земляничкина, Е. Пушкова. Даня и разбитый цветок	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Подросток тоже человек! Истории о том, как понять себя и обрести уверенность**

В оформлении использованы материалы, предоставленные фотобанком Shutterstock/  
FOTODOM.

- © Венедиктова Ю. А., текст, 2026
- © Владимирова М. Г., текст, 2026
- © Земляничкина Е. Б., текст, 2026
- © Иванова Н. А., текст, 2026
- © Киселёв С. С., текст, 2026
- © Кривушенкова Ф. С., текст, 2026
- © Лисицкая А. Ю., текст, 2026
- © Пушкова Е. В., текст, 2026
- © Королькова Ю. Ю., ил., 2026
- © Крашенинникова С. А., ил., 2026
- © Ситникова Д. В., ил., 2026
- © ООО «Издательство АСТ», 2026



## Предисловие

Дорогой друг!

Если ты читаешь эти строки, значит, ты ищешь ответы на вопросы о тебе самом, о твоём месте в мире. Откроем небольшой секрет: все люди в юности переживают такое состояние, когда кажется, что ты одинокий путник в пустыне и неоткуда ждать помощи. Родители заняты только своими проблемами, карьерой и заработком, учителя и одноклассники бесят, дружба разочаровывает, любви нет совсем...

Надеемся, эта книга станет для тебя другом и советчиком. Возможно, ты даже встретишь здесь истории, близкие твоему опыту. Ведь все они не выдуманные, а основанные на реальных событиях из жизни твоих сверстников. Героям этой книги повезло. Они смогли найти друзей, которые готовы были их выслушать, поддержать, разделить с ними горе и радость. А ещё они узнали удивительную вещь, что сами для себя являются источником поддержки и вдохновения.

Давным-давно один из мудрейших греческих учёных Архимед сказал: «Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю!». Так же и ты можешь стать для себя точкой опоры, определив свои мечты, цели и ценности, чтобы перевернуть свою жизнь к лучшему. Возможно, тогда и окружающие тебя люди не будут казаться такими странными, скучными, смешными, противными...

Конечно, в историях этой книги есть доля художественного вымысла. Но мы постарались сохранить самое ценное – тот личный выбор, который сделали герои. Именно их собственное свободное решение помогло справиться с непростыми ситуациями. Они встали на самый главный путь в жизни – путь к себе.

В конце каждого раздела мы добавили подсказки и задания опытного психолога Наталии Ивановой. Они помогут тебе применить на практике полученные знания и, возможно, инсайты. Помни, что в любой ситуации есть выбор, который зависит от нас! Читай с пользой и удовольствием! И верь в себя!

*С заботой о тебе и верой в гармонию, редакторы книги*



## **Свой среди своих, или Как наладить контакт с окружающими**



## Е. Земляничкина, Е. Пушкова. Даня и разбитый цветок



Даня недавно переехал из другого района и пришёл в нашу школу в начале второй четверти. Марина Николаевна представила его классу и сказала сесть на свободное место – за парту к Кириллу. Даня пошёл к своему месту не спеша, помахивая руками, и умудрился задеть и чуть не уронить со стола Марины Николаевны её любимый цветок, который она даже поливать никому не доверяла. Даня плюхнулся на стул, повернулся к Кириллу, тыкнул его пальцем под рёбра и улыбнулся:

– Привет!

Кирилл, не ожидавший такого приветствия, взмахнул рукой и скинул с парты пенал. Тот шлёпнулся на пол, ручки и карандаши разлетелись по классу. Все засмеялись.

Даня Кириллу сразу не понравился. С первого дня он стал цепляться к нему:

– Ты чего такой лохматый? Мама денег на стрижку не даёт?

– Ты где эту шапку нашёл? У бабушки взял?

– Ты что вместо рубашки в пижаме пришёл?

Всё в Дане вызывало у Кирилла насмешки. Даже во время уроков он не давал Дане покоя. Вызовут Даню к доске стихотворение рассказать, тот не успеет и рта открыть, как Кирилл уже название выкрикивает – как будто Даня его забыл. Или начнёт Даня параграф рассказывать, только запнётся или на секунду задумается – дату вспомнить, как Кирилл тут же её подсказывает. Да ещё что-нибудь обидное добавляет:

– Даню просто мама в детстве уронила, у него с тех пор память отшибло – ни одной даты запомнить не может.

Даня терпеть насмешки не стал и отвечал Кириллу тем же. Постепенно наш класс стал настоящим полем боя между Даней и Кириллом.

Когда Кирилл незаметно поменял в Даниной ручке синюю пасту на красную, Дане пришлось писать контрольную красной ручкой. На следующей перемене Даня сбегал в буфет, купил банан, почистил его и запихнул в пенал Кирилла. Все ручки и карандаши покрылись потемневшей липкой банановой кашей.

Даня в ответ на выкрики ухмылялся:

– Не обращайтесь на Кирилла внимания, у него с детства словесное недержание.

Любая насмешка вызывала ответную насмешку, любое действие – ответное действие. Мы не вмешивались: никому не хотелось вставать между ними или принимать чью-то сторону.

Однажды Марина Николаевна, наша классная, попросила Кирилла и Даню остаться после уроков.

– Мальчики, я должна сходить в учительскую. А вы помогите, пожалуйста, навести порядок в классе. Нужно стереть с доски, расставить стулья и полить цветы. Только на моём столе цветок не трогайте. Справитесь?

Даня и Кирилл кивнули, и Марина Николаевна вышла из класса. Как только за ней закрылась дверь, Кирилл подошёл к доске, взял грязную мокрую тряпку и швырнул в Даню со словами:

– Ну что, готов к грязной работе?

Тот не успел увернуться, тряпка шлёпнулась ему на плечо и засыпала школьный пиджак белой пылью. Даня сбросил тряпку на пол, схватил мусорное ведро, стоявшее под раковиной, и надел его Кириллу на голову. Из ведра посыпались пластиковые стаканчики, смятые бумажки, яблочные огрызки, фантики, сломанные карандаши.

– Ты совсем уже? – крикнул Кирилл, скинул ведро и огляделся по сторонам.

На глаза попался цветочный горшок со стола Марины Николаевны. Недолго думая, он запустил его в Даню. Тот успел увернуться, и горшок, с грохотом ударившись о дверь, разбился, осколки вперемешку с землёй разлетелись по классу. Дверь в кабинет распахнулась, и на пороге появилась Марина Николаевна. Увидев погром, она нахмурилась и строго спросила:

– Что здесь происходит?

– Всё из-за него! – воскликнул Кирилл, кивнув в сторону Дани. – Это он не хотел стирать с доски!

– Ага, – мрачно ответил Даня. – А ты? Ведро не хотел выносить?

Кирилл опустил голову и замолчал.

## **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.