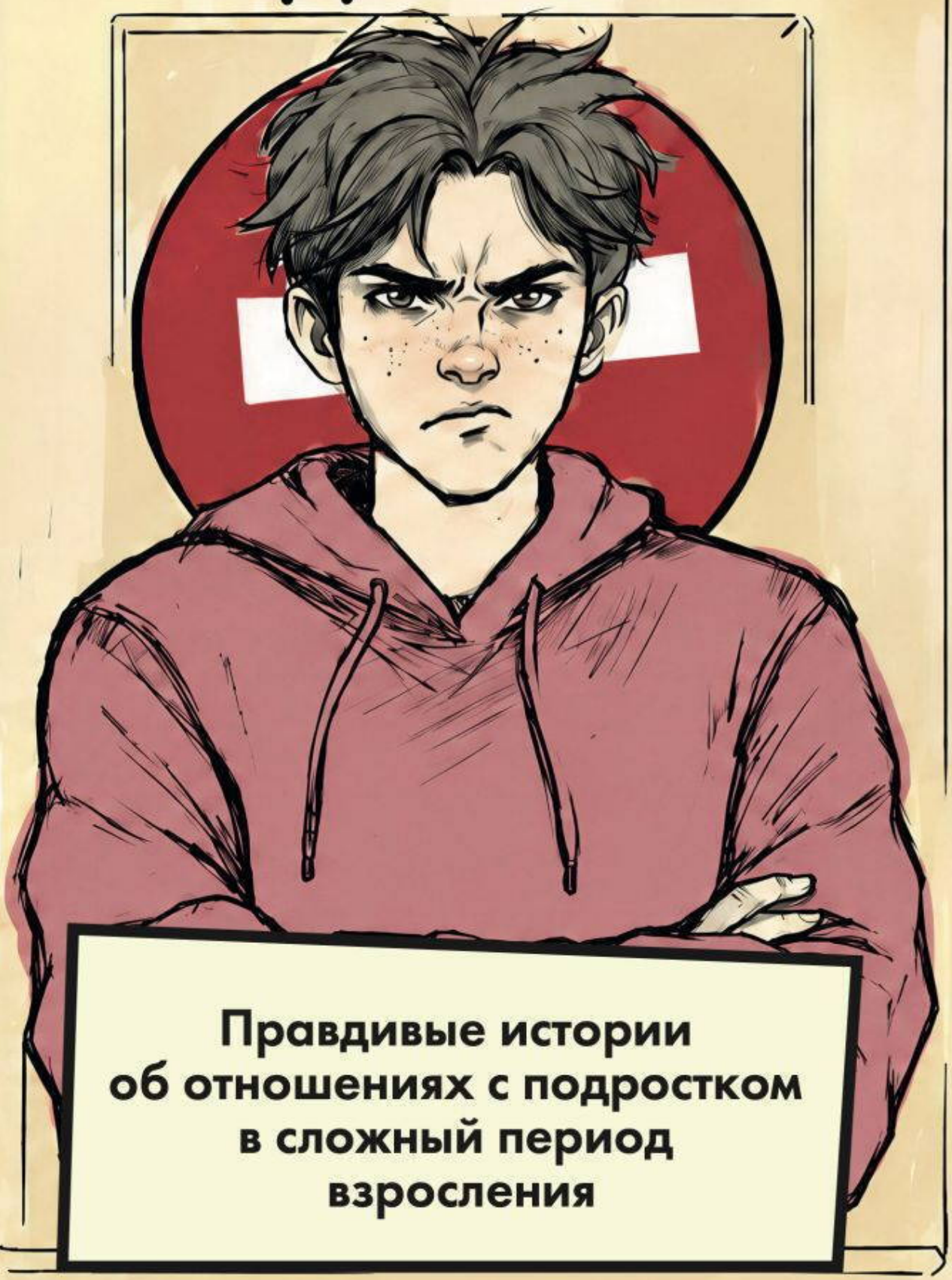
Лена Юрина

МАМА, ЗАКРОЙ ДВЕРЬ!



Правдивые истории
об отношениях с подростком
в сложный период
взросления

Лена Юрина

Мама, закрой дверь! Правдивые истории об отношениях с подростком в сложный период взросления

«Эксмо»
2026

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Юрина Л.

Мама, закрой дверь! Правдивые истории об отношениях с подростком в сложный период взросления / Л. Юрина — «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-258267-7

«Тревога заразительна, Оля, – психотерапевт Яна посмотрела на нее внимательно из-под очков. – Ты делаешь из Макса центр Вселенной, и поэтому он всерьез думает, что она, Вселенная, размером с его комнату, в которой он закрывается… Не надо делать из ребенка "проект" и постоянно убирать с его пути камни. Попробуй начать жить свою жизнь! Скажи, когда ты последний раз делала что-нибудь для себя, для Ольги?...» Отзывы: Наталия Франкель, предприниматель, ивент-продюсер, автор проекта «Связи решают», мама двух сыновей подростков: «Я читала Ленину книгу не глазами рецензента, не глазами пишущего автора — я читала ее глазами мамы подростков. Нас никто не учит, как правильно быть мамой, как сдать этот сложнейший экзамен длиною во всю жизнь. Ленина книга читается залпом, быстро — и в этом чтении есть и узнавание, и сопереживание, и слезы, и понимание, что ни одна мама не одинока, что мы проходим общий путь. И что на этом пути мы всегда остаемся опорой и поддержкой нашим детям. Несмотря на все сомнения, переживания — мы достаточно хорошие мамы. Ленина книга поддерживает это осознание, и за это ей огромное спасибо». Елена Шляхетко Елена, врач психотерапевт, к.м.н., гештальт терапевт, супервизор: «Эта книга бесценна для родителей подростков. В ней описан трудный путь взросления молодого человека и не менее трудный путь мамы, которая его воспитывает. Удивительным и важными являются описанные сессии с психологом. Они становятся ориентиром, "маячками", на которые можно опираться, чтобы проживать этот сложнейший период. Книга тронула меня до слез. Я вспомнила период взросления моего сына... Книга помогла мне разделить с героиней свои переживания: страх, злость, чувство вины и бессилия, и в тоже время радости, гордости и всеобъемлющего чувства

любви. Эта книга поддержит Вас своей теплом и добротой и в тоже же время поможет понять, на что лучше опираться в этот сложный период».

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-258267-7

© Юрина Л., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Глава 1 7
Глава 2 8
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Лена Юрина
Мама, закрой дверь!
Правдивые истории об отношениях с подростком в сложный период взросления

© Юрина Л., текст, 2026
© Жовноватая Е., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Моему сыну. Тому, кто закрыл дверь, чтобы я наконец открыла сердце.
С любовью, благодарностью и верой: у тебя все получится.

«Мама, закрой дверь!» – книга-откровение о взаимоотношениях с подростком в сложный период взросления и сепарации. Автор не дает советов и рекомендаций – он делится правдивыми историями и переживаниями, основанными на личном опыте, через искренние диалоги главных героев: четырнадцатилетнего Макса, его мамы Ольги и психотерапевта Яны.

Глава 1
Вибрация

«Мама, закрой дверь. Оставь меня, пожалуйста!»

18 февраля

Звук был не просто громким. Тяжелый удар двери о косяк прошел вибрацией по стенам коридора, словно внутри панельной коробки взорвалась небольшая бомба. С потолочного плинтуса осыпалась пыль, мелкая, серая, как пепел.

Ольга стояла в коридоре, прижав ладонь к груди. Сердце колотилось, мешая дышать. Ее трясло. Не от холода – в квартире было очень тепло, – а от внутреннего напряжения, которое копилось неделями, месяцами. Каждый раз, когда сын захлопывал дверь, она вздрагивала. Внутри нарастал страх.

В комнате Макса повисла тишина. Тягучая, давящая, вязкая, будто смола.

– Сколько можно… издеваться… – прошептала Ольга. Голос сорвался на крик: – У меня опять из-за тебя голова раскалывается!

Она закрыла глаза. В висках пульсировала знакомая боль – тугая, не дающая мыслям пробиться наружу. Мигрень. Ольга сделала глубокий вдох, пытаясь набрать воздуха, которого не хватало, и выдохнула.

– Макс, – слова прозвучали искусственно спокойно, – сырники будешь? Со сгущенкой, как ты любишь…

Ответа не было. Ольга приоткрыла дверь. Сквозь щелочку в коридор пробежала тонкая полоска света от настольной лампы. Спустя вечность из комнаты донесся голос, глухой, без эмоций:

– Мама, закрой дверь. Оставь меня, пожалуйста.

Ольга замерла. Рука, лежащая на холодной металлической ручке, дрогнула. Она хотела сделать шаг вперед, ворваться, объяснить, что сырники остынут, что жизнь не ждет, что он не может просто так запираться и сидеть сутками напролет один, без общения. Но пальцы разжались.

Она отошла от двери. Шаг, второй. Коридор казался бесконечным туннелем.

Глава 2
Заразная тревога



25 февраля

В кабинете психотерапевта пахло травяным чаем, конфетами, бумагой. Здесь было уютно до такой степени, что хотелось свернуться калачиком и уснуть. Яна, женщина лет пятидесяти пяти, с ярко-рыжими волосами и внимательным взглядом, наливала чай из керамического заварника.

Ольга сидела напротив, на краю кресла, сжимая край кофты так, что побелели костяшки.

– Что прямо сейчас сделало бы твою жизнь легче, Оля? – спросила Яна. Голос у нее был спокойный, с легкой хрипотцой.

Ольга вспыхнула. Вопрос показался ей неуместным. Легче? Какая легкость, когда дом превращается в поле боя!

– Чтобы он наконец вышел из комнаты! – выпалила она. – Чтобы поел нормально! Чтобы перестал прогуливать школу! Чтобы не хлопал дверью так, что у меня стены ходят ходуном!

Яна поставила чашку на блюдце. Звук был негромким, но в тишине кабинета прозвучал отчетливо.

– А что с ним сейчас происходит, как думаешь? Что он чувствует?

Ольга растерялась. Она знала про расписание Макса, его оценки, размер обуви и аллергию на клубнику. Но о том, что он чувствует…

– Я не знаю… – Она опустила взгляд на колени. – Яна, я очень стараюсь. Я все решаю, во всем ему помогаю. Ему ведь надо учиться, спортом каким-то заниматься, кушать нормально, а не этот… фастфуд… И он вообще ни с кем не общается!

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.