

Алла  
Озорнина

Я — ПОДРОСТОК!



# МОИ ПРАВИЛА

КАК ЗАЩИЩАТЬ  
СВОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Каждый ребенок желает знать

Алла Озорнина

**Мои правила. Как защищать  
свои личные границы**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 159.9  
ББК 88.8

**Озорнина А. Г.**

Мои правила. Как защищать свои личные границы /  
А. Г. Озорнина — «Издательство АСТ», 2025 — (Каждый  
ребенок желает знать)

ISBN 978-5-17-167729-9

Автор приводит реальные истории из жизни, показывая, что трудности с границами - это нормальный этап взросления. Практические советы и упражнения помогут обрести уверенность в себе и научиться ценить собственные потребности. Тебе трудно выстроить личные границы. Тебе кажется, что все против тебя. Тебя никто не понимает и не может оценить по достоинству, ни родители, ни учителя, ни одноклассники, ни друзья. И главное, это происходит только с тобой, у всех остальных все нормально. Не переживай, ты попал в надежные руки. Прочитав нашу книгу, ты обязательно разберешься и поймешь, что подобное происходит со всеми в подростковом возрасте. Но есть и хорошая новость — с этим можно справиться! Советуем, обратить особое внимание на примеры, которые приводит автор, ведь они основаны на личном опыте. Для среднего и старшего школьного возраста. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9  
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-167729-9

© Озорнина А. Г., 2025  
© Издательство АСТ, 2025

## Содержание

Как выстроить личные границы и приобрести надежных друзей	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9



**Алла Озорнина**  
**Мои границы. Как защищать**  
**свои личные правила**

Серия «Каждый подросток желает знать»



© Озорнина А.Г., текст, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

## **Как выстроить личные границы и приобрести надежных друзей**

Если ты подросток, то я тебе не завидую. Из-за гормональной перестройки организма эмоциональные бури взрывают мозг: ты то несешься куда-то, не разбирая дороги от радости, то погружаешься в пучину отчаяния... А чего только стоит ссора с друзьями! А первая влюбленность, во время которой ты чувствуешь себя ничтожным. Она – Королева, а ты кто?

А родители!

– Да плюнь ты на это! – говорят они (причем неважно, на что именно). – В будущем в твоей жизни будут еще тысячи возможностей (неважно каких).

«Да я могу до этого будущего не дожить, – думаешь ты. – Может, это случится через сто лет, а мне надо сейчас, сейчас! Ну как они не понимают!»

Не понимают!

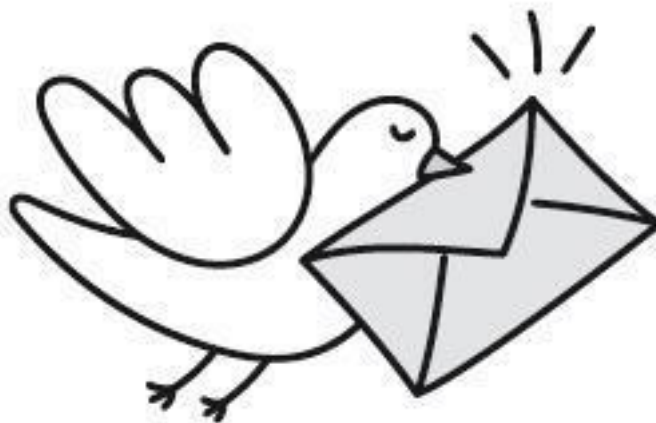


Я была подростком очень давно. Причем подростком не очень счастливым. Один только высокий рост чего стоил! Когда ты выше всех девочек в классе, чувствуешь себя, хм... некомфортно. Чтобы быть хотя бы на полтора-два сантиметра ниже, я сильно сутулилась и подгибала колени. Возможно, «унизиться» на полтора сантиметра мне и удавалось, а вот слово «дылда», которое порой несло вдогонку, особенно от отвратительного Адоськина, преследовало постоянно. И все-таки Адоськин не так доставал меня, как... Впрочем, об этом чуть позже. Пока же остановлюсь на непонимании со стороны родителей. Похоже, они забыли, что когда-то тоже были подростками.

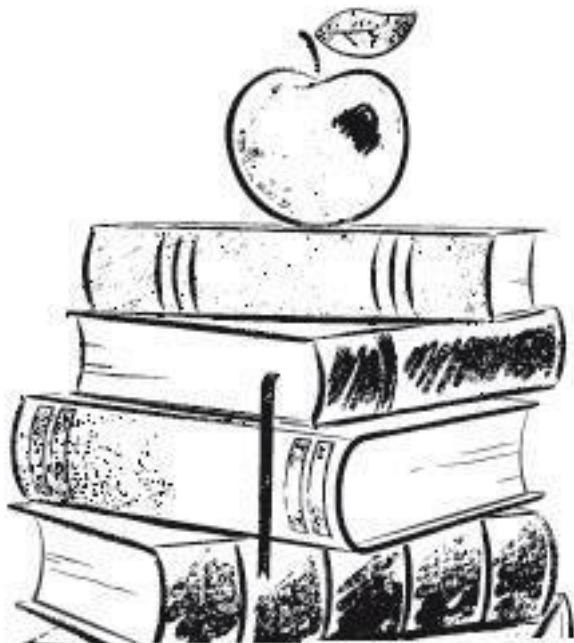
«Мне бы твои заботы», – говорил папа.

«Мне бы твои заботы», – думала я. Ведь решать взрослые проблемы гораздо легче. И сейчас, когда я сама стала взрослой, причем довольно давно, убедилась, что была права.

С тех пор прошло много лет, появилась мобильная связь, интернет, социальные сети, возможностей – море, но подростковый возраст проще не стал. И в подтверждение тому – письма, которые приходят в наше издательство.



Да-да, до сих пор подростки отправляют в нашу редакцию «Аванта» письма, правда, не в бумажных конвертах, как прежде, а на электронную почту. И оказывается, что у современных тинейджеров точно проблем ничуть не меньше, чем у их предшественников много лет назад.



Вот одно из таких писем.

**Тюха-матюха**

*«Дорогая редакция!*

*У меня большая неприятность, такая, что я не знаю, что делать.*

*Я всегда была убеждена в том, что людям надо помогать. По крайней мере, меня так учили родители. И я помогала, не всем, конечно, но многим в классе: списать домашку, помочь решить задачу, подсказать на контрольной, пока не видит учительница.*



## **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.