

18+

Елена Нечаева

# Застенчивый ПОДРОСТОК:

задача для родителя



Елена Нечаева

**Застенчивый подросток:  
задача для родителя**

## **Нечаева Е.**

Застенчивый подросток: задача для родителя / Е. Нецаева —

Вы или кто-то называет вашего ребенка «застенчивым»? Проблема может быть не в нем. Психолог объясняет: застенчивость подростка — часто сигнал о напряжении в семье. Книга для родителей, готовых начать с себя. Теория, опросники, практики, клинические случаи. Подростковый возраст — последнее окно возможностей. Не упустите его.

## Содержание

Предисловие: Возвращение к себе через ребенка	6
Предисловие второе: Неожиданное	11
Глава 1. Информационная база	15
Застенчивость подростка: норма, защита, сигнал для родителей	15
Границы нормы: когда застенчивость становится неврозом	17
Глава 2. Работа над собой	21
Практики снижения родительской тревоги	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Застенчивый подросток: задача для родителя**

**Елена Нечаева**

*«Подростковый возраст не повторится. Это последнее окно возможностей – не пропустите его», – Автор*

© Елена Нечаева, 2026

ISBN 978-5-0069-8460-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Предисловие: Возвращение к себе через ребенка «Меня никто не учил быть хорошим родителем!» – такую фразу я нередко слышу в своем кабинете. Она произносится с разной интонацией.**

Иногда с оправданием, словно это универсальная индульгенция, снимающая вину за ошибки. Иногда с искренней растерянностью и болью, когда человек действительно чувствует себя беспомощным перед лицом собственных детей.

А иногда в этом звуке слышится скрытый упрек миру, судьбе, собственным родителям или даже самому ребенку, который своим поведением заставляет чувствовать некомпетентность.

Когда я слышу эти слова, понимаю, что за ними скрывается гораздо больше, чем просто констатация факта отсутствия «образования и обучения». Ведь если вдуматься, это утверждение не совсем соответствует действительности.

Нас всех чему-то учили. Мы все росли в семьях, наблюдали за своими матерями и отцами, впитывали модели поведения, реакции на стресс, способы проявления любви и агрессии. Мы учились быть родителями задолго до того, как взяли на руки своего первого ребенка.

Мы учились бессознательно, впитывая атмосферу родительского дома как губка. Поэтому, когда человек говорит «меня не учили», чаще всего он имеет в виду другое: «Меня не учили так, как я хочу сейчас», «То, чему меня учили, не работает». Или, что еще глубже: «Я не хочу быть таким родителем, как мои родители, но я не знаю, как быть другим».

В этой фразе звучит крик о помощи, замаскированный под констатацию отсутствия навыков. Это признание того, что старый сценарий, полученный по наследству, дал сбой, а нового еще нет.

И все-таки, если отбросить эмоции и посмотреть на ситуацию трезво, возникает закономерный вопрос. Что помешало родителю научиться?

Допустим, вы были растеряны в первый месяц жизни ребенка. Это нормально. Новорожденный – это загадка, даже для опытных матерей. Допустим, вы не знали, как справиться с коликами, с первым кризисом трех лет, с поступлением в школу.

У вас было много времени, чтобы научиться. Мы живем в эпоху информации. У нас есть доступ к тысячам книг, статьям и курсам. У нас есть возможность сделать выводы на опыте своих родителей – увидеть, что было болезненным для нас, и пообещать себе не повторять этого. У нас есть возможность обратиться к специалистам.

Почему же родитель не делает этого? Почему часто вместо поиска знаний выбирается путь сопротивления? Почему проще отправить ребенка к психологу, чем записаться на терапию самому? Почему проще купить еще один гаджет, чтобы занять подростка, чем найти время для разговора?

Я думаю, что ответ лежит не в плоскости лени или недостатка времени. Ответ лежит в плоскости психологии защиты. Обучение родительству – это не про получение новой информации. Это изменение личности. Чтобы научиться быть другим (не таким, как свои, например) родителем, нужно сначала изменить себя. А это болезненный процесс.

Когда вы читаете книгу о воспитании и понимаете, что описанный там «неправильный» метод – это именно то, как поступаете вы, возникает чувство вины. Вина – это тяжелое чувство, и психика стремится от него избавиться.

Самый простой способ избавиться от вины – найти виноватого вовне: «Это не я неправильно воспитываю, это он слишком сложный», «Это не я тревожная, это мир сейчас опасный», «Это не я не отпускаю, это он еще маленький».

Ребенок становится удобным контейнером для нашей некомпетентности: «Если проблема в нем, значит, со мной все в порядке. Если его нужно „починить“, значит, я не обязан меняться». Это бессознательный сговор, в который мы вступаем, сами того не замечая.

Мы готовы платить огромные деньги репетиторам, тренерам, детским психологам, лишь бы не прикасаться к собственной внутренней боли, которая активизируется рядом с ребенком.

Есть еще один аспект, о котором принято молчать. Многие родители, дети которых только входят в подростковый период, испытывают откровенный ужас и беспомощность. «Кажется, началось!» – говорят они мне, и в их голосе звучит страх перед неизбежной катастрофой. Будто подростковый возраст – это болезнь, которую нужно пережить, как карантин.

Откуда берется этот страх? Ведь вы сами были подростками. Вы пережили этот период. Казалось бы, память должна быть свежей. Вы помните, как хотелось свободы, как болело сердце от первой влюбленности, как хотелось кричать от непонимания.

Но иногда возникает ощущение, что некоторые родители либо сразу родились взрослыми, либо у них получилось резко забыть о своем детском и подростковом опыте. Психонализ называет это вытеснением.

Если ваш собственный подростковый период был болезненным, если вы чувствовали себя одиноким, непонятым, отвергнутым, психика могла «запечатать» эти воспоминания, чтобы защитить вас от боли. Вы выросли, стали взрослыми, построили жизнь.

Но когда ваш ребенок достигает того же возраста, печать срывается. Его поведение, его бунт, его замкнутость, его застенчивость – все это будит ваши собственные незавершенные процессы. Вы видите в нем не отдельного человека, а себя в том возрасте. И реагируете не на него реального, а на свою собственную травму.

Именно поэтому вам страшно. Не потому, что с ним что-то не так. А потому, что внутри вас поднимается то, что вы когда-то не смогли пережить. Вы запрещаете ему то, что запрещали вам. Или разрешаете ему то, о чем сами мечтали, но не могли получить. Вы живете его жизнью, потому что свою собственную подростковую историю так и не прожили до конца.

Хочу обозначить свою профессиональную позицию и этические границы. Это поможет вам правильно настроить ожидания и получить максимум пользы от информации, которую предлагаю. Я не хочу создавать иллюзий, которые потом приведут к разочарованию.

Я – психоаналитик, и моя клиническая практика направлена на работу со взрослыми людьми. Я работаю с теми взрослыми, которые когда-то были детьми. Это значит, что у вас есть опыт быть ребенком и быть подростком. Этот опыт никуда не делся, он записан в вашем теле, в ваших реакциях, в ваших снах, в ваших отношениях.

Тем удивительнее, что иногда мы ведем себя так, будто этого опыта не существует. Мы требуем от детей невозможного, потому что забыли, каково это – быть зависимым, уязвимым, растущим человеком.

В психоаналитической традиции мы исходим из понимания, что ребенок не существует в вакууме. Он находится внутри семейной системы. Он наиболее уязвимая часть этой системы, часто становящийся «носителем симптома». Что это значит?

Представьте себе мобиль, висящий над детской кроваткой. Если вы потянете за одну деталь, в движение придут все остальные. Семья – это такой же мобиль. Родители, дети, бабушки, дедушки – все связаны невидимыми нитями.

Если в системе возникает напряжение (конфликт между супругами, неразрешенная травма у родителя, потеря смысла жизни), это напряжение должно где-то проявиться. Психика

системы ищет баланс. И часто самым удобным местом для проявления дисбаланса становится ребенок.

Ребенок более чувствителен. Он еще не сброс защитными слоями цинизма и взрослой рациональности. Он считывает атмосферу мгновенно. Если маме тревожно, ребенок будет беспокойным. Если папа подавлен, ребенок может стать агрессивным или, наоборот, слишком тихим.

Когда родителю кажется, что у ребенка есть проблема (застенчивость, агрессия, неуспеваемость, игровая зависимость), психоанализ предлагает взглянуть на это иначе. Чаще всего проблема находится не в самом ребенке, а в поле отношений вокруг него. Симптом ребенка – это сообщение семье. Это крик о помощи, который звучит на языке поведения.

Застенчивость, о которой мы будем много говорить в этой книге, – это не всегда врожденная особенность темперамента. Часто это способ адаптации к условиям, в которых растет подросток.

Если в семье запрещено проявлять агрессию, ребенок станет тихим. Если в семье требуют быть успешными любой ценой, ребенок может отказаться от деятельности вообще, чтобы не потерпеть неудачу. Если родители не отпускают ребенка во взрослую жизнь, застенчивость становится алиби: «Я не могу уйти, я слишком боюсь людей».

Дети бессознательно «обслуживают» тревоги родителей, воплощая их в своем поведении. Они жертвуют своим комфортом ради стабильности семьи. Это звучит трагично, но это так. Ребенок любит родителей больше, чем родители любят себя.

И он готов заболеть, чтобы мама не ушла от папы. Он готов быть неудачником, чтобы папа чувствовал себя нужным экспертом. Он готов молчать, чтобы не ранить маму своей независимостью.

Поэтому, если вы обеспокоены состоянием подростка, самая эффективная помощь, которую вы можете ему оказать – это начать психоаналитическую работу с собой. Это не значит, что вы плохой родитель. Это значит, что вы готовы взять ответственность за свою часть пространства.

Взрослый, который лучше понимает свои собственные детские травмы, свои страхи и проекции, становится для ребенка безопасной средой. Когда вы разбираетесь со своей тревожностью, ребенку не нужно быть симптомом, чтобы удерживать ваше внимание.

Когда вы наполняете свою жизнь смыслом, ребенку не нужно жертвовать своим будущим, чтобы заполнять вашу пустоту. Когда вы разрешаете себе быть живым, ошибающимся, разным, ребенок получает разрешение быть собой.

В этой книге я буду говорить о подростках, но адресую эти тексты вам – взрослым, которые когда-то тоже были детьми (хотя и сами подростки не останутся без внимания и откровенного разговора – в отдельной главе, адресованной подросткам).

Я знаю, что это может вызвать сопротивление: «Почему опять я? Почему не он?». Я понимаю это сопротивление. Я слышу его в кабинете каждый день.

Но я также вижу результаты. Я вижу, как меняются семьи, когда меняется один взрослый. Я вижу, как исчезают симптомы у детей, когда родители начинают заниматься своей жизнью.

Эта книга не является инструкцией по «починке» детей. Здесь вы не найдете волшебных таблеток, скриптов разговоров, которые заставят подростка слушаться, или тестов, которые поставят диагноз вашему ребенку. Здесь вы найдете инструменты для исследования себя.

Мы пройдем через темы, которые могут быть болезненными. Мы будем говорить о вашем нарциссизме – не в смысле оскорбления, а в смысле того, как вы используете ребенка для своей самооценки.

Мы будем говорить о сепарации – о том, почему вам может быть страшно отпустить ребенка во взрослую жизнь. Мы будем говорить о границах – о том, где заканчиваетесь вы

и начинается он. Мы будем говорить о вашей собственной застенчивости, о вашем теле, о вашем праве на жизнь отдельно от роли родителя.

Я написала эту книгу, потому что верю в возможность изменений. Не быстрых, не легких, но настоящих. Семейные сценарии передаются из поколения в поколение, как эстафета. Тревога вашей бабушки стала тревожностью вашей мамы. Тревожность вашей мамы стала вашей тревогой. И сейчас вы передаете ее своему ребенку.

Но вы можете стать тем звеном, которое разорвет эту цепь. Вы можете стать тем родителем, который скажет: «Со мной это заканчивается». Это не значит, что вы станете идеальным. Идеальных родителей не существует. Это значит, что вы станете осознающим. Вы станете живым.

Я приглашаю вас к самому себе. Потому что путь к ребенку лежит только через себя. Когда вы встретитесь с собой настоящим, вы сможете увидеть своего ребенка реальным. Не как проект, не как продолжение себя, не как носителя симптома. А как отдельного человека, у которого есть своя судьба.

И тогда застенчивость, страхи, конфликты – все это перестанет быть проблемой, которую нужно решать. Это станет просто частью жизни, с которой можно справляться. Вместе, но каждый на своем месте. Вы – на месте взрослого, ответственного за свою жизнь. Он – на месте ребенка, имеющего право на свой путь.

Вы можете справедливо спросить: на чем основаны мои слова? В основе этой книги лежит мой клинический опыт, который я накапливаю с 2007 года. Это тысячи часов сеансов и сотни историй семей. Этот опыт научил меня главному: поверхностные методы не работают в долгосрочной перспективе.

Можно временно снять симптом, но если семейная система остается неизменной, он вернется. Ребенок не может выздороветь в больной среде.

Фундаментом книги стала глубокая теоретическая база: классический и современный психоанализ, теория объектных отношений, семейная системная терапия. Это знания, проверенные десятилетиями. Психоанализ не стремится убрать симптом быстро, он стремится понять причину. Он спрашивает не «Как заставить?», а «Что происходит?».

Мы живем в эпоху быстрых решений, но человеческая психика так не устроена. Травмы формировались годами и не исчезнут по щелчку. Теория нужна нам как карта, чтобы не заблудиться в лесу собственных реакций. Однако карта – не территория. Книги не знают вашей конкретной семьи. Я даю инструменты, но применять их будете вы.

Эта книга – синтез теории и практики. Она о корнях, о том, что скрыто в бессознательном. О том, как ваша история становится историей ребенка. Я сознательно избегаю сложных терминов, но не упрощаю суть, потому что вы взрослые люди, способные выдержать правду.

Знания, которыми делюсь, проверены временем. Но они оживают только тогда, когда вы применяете их к себе. Когда вы поймете, откуда растут ноги у вашей тревоги, вы станете свободнее. А ваша свобода станет свободой вашего ребенка. Это не метафора. Это механизм работы психики. И это то, во что я верю.

Эта книга – попытка протянуть вам руку помощи. Не для того, чтобы вытащить вас из чего-то, а для того, чтобы помочь вам встать на ноги. Чтобы вы могли опереться на себя. Потому что только устойчивый взрослый может дать опору растущему ребенку.

Читайте эти страницы медленно. Возвращайтесь к ним. Спорьте со мной. Соглашайтесь. Злитесь. Если текст вызывает эмоцию – это хороший знак. Значит, вы затрагиваете что-то важное.

Используйте опросники не для оценки ребенка, а для диагностики своего состояния. Будьте честны. Вранье себе здесь не имеет смысла, потому что здесь нет оценок. Есть только вы и ваша жизнь.

Я хочу, чтобы вы знали: вы не одни. То, что вы чувствуете – растерянность, вину, страх, усталость – это нормально. Быть родителем – это самая сложная работа в мире, и у нее нет инструкций. Но у вас есть вы. У вас есть ваш опыт. У вас есть ваша способность чувствовать и думать. И у вас есть возможность изменить историю своей семьи.

Начните с себя. Это самый короткий путь к вашему ребенку.

## ПРОЕКЦИЯ ТРЕВОГИ

- Мир опасен, будь осторожнее!
- Мир опасен или это твой страх?



## **Предисловие второе: Неожиданное**

### **Как понятно из названия главы, я её не планировала. Прежде чем вы перейдете к первой главе, я хочу поделиться одним экспериментом. Он не был частью клинического исследования, это была скорее попытка понять социальный контекст темы, которую поднимаю в этой книге и «перепроверить» себя, как автора.**

Когда текст уже был практически готов полностью, я решила провести небольшой опрос среди своих друзей и знакомых. Важно подчеркнуть: это не были мои клиенты или коллеги. Это обычные люди, родители, у которых есть или были дети-подростки. Я хотела «уточнить запрос», услышать живые вопросы, которые кипят внутри родителей, но которые они, возможно, не решаются задать вслух.

Вопрос звучал примерно так: «Представь, что ты родитель застенчивого подростка. У тебя есть возможность задать психологу любой вопрос о застенчивости ребенка. О чем бы ты спросил? Накидай „стыдных“ вопросов, о которых обычно молчат. Или представь, что ты сам подросток: что бы ты хотел узнать о своей застенчивости? Или представь гипотетического подростка, которого считают застенчивым, – что бы он спросил или что рассказал бы?».

Пожалуй, я ожидала получить «список тревог и сомнений», просьб о конкретных инструментах. Я ожидала увидеть «что-то скрытое» за формулировками. Но результат оказался совершенно иным. И именно этот результат убедил меня, что «второе предисловие» необходимо, как и вся книга.

Реакцию моих знакомых можно описать несколькими сценариями, и ни один из них не содержал прямого ответа на вопрос.

Значительная часть опрошенных сказала: «Мне надо подумать» – и не ответила вовсе. Предположим, это было избегание. Тема оказалась настолько тревожной, что проще не думать о ней вовсе, чем сформулировать запрос. Например, сославшись на занятость.

Другие признавались, что вопрос ставит их в тупик. Они переспрашивали: «Не совсем понял, приведи пример вопросов, чтобы мне стало понятнее – что отвечать?». Это указывало на отсутствие языка для описания чувств. Застенчивость воспринимается как фон, как данность, а не как предмет исследования.

Некоторые ответили, применяя смеющиеся смайлики: «А что тут спрашивать? Мне кажется, что у каждого родителя только два вопроса – нормально ли это и когда это закончится?». Скорее это было желание магического решения. Надежда, что это «само рассосется» без участия взрослого, без внутренней работы. Или в такой форме выразилось нежелание, сопротивление столкновению с темой.

Были и те, для кого вопрос стал настолько непонятным, а может и травмирующим, что они отвечали на другой вопрос. Они начинали рассказывать «краткую биографию», истории из своей жизни, истории отношений со своим ребенком, но на опрос так и не ответили. То есть не смогли попросту сформулировать свои вопросы. Это была проекция. Тема задела личную травму, и разговор ушел в защиту через биографию.

И только один человек из всех опрошенных ответил: «Я бы прочитал такую книгу!». Но и он не задал своих вопросов.

Такой результат стал для меня полной неожиданностью. Но в психоанализе мы знаем: отсутствие ответа – это тоже ответ. Молчание – это коммуникация. И то, что люди не смогли

сформулировать вопросы о застенчивости детей, говорит об этом явлении больше, чем любые статистические данные.

Почему так произошло? Почему тема, которая касается почти каждой семьи, вызывает столько затруднений?

Ведь (условно) «те же» родители приходят в интернет за тестами для своих «застенчивых» детей-подростков и запросами к интернет-поисковикам «мой ребенок застенчивый, что делать» (о таких запросах – далее).

Полагаю, что первая причина – это **невидимость** застенчивости.

В отличие от агрессии, которая шумит, ломает вещи и требует немедленного вмешательства, застенчивость тиха. Она не мешает соседям. Она не вызывает звонков от классного руководителя (чаще всего). Застенчивый ребенок удобен.

Он не требует внимания, он не создает конфликтов. Поэтому у родителей не возникает срочности. Вопрос откладывается на потом: «Подумаю завтра». Но завтра не наступает, пока ребенок не вырастает и не оказывается один на один с миром, к которому он не готов.

Вторая причина – **нормализация**.

В нашей культуре застенчивость часто путают с воспитанностью, скромностью, глубиной: «Он у меня вдумчивый», «Она у меня принцесса». Эти ярлыки служат анестезией. Пока мы называем застенчивость добродетелью, нам не нужно задавать вопросов.

Вопрос «Нормально ли это?» – это не запрос на диагностику, это запрос на разрешение ничего не делать. Родитель хочет услышать: «Да, это пройдет», чтобы успокоить свою совесть.

Третья причина, и она самая глубокая – **травматичность** темы.

Те люди, которые вместо вопросов начали рассказывать истории о своем детстве, коснулись чего-то важного. Застенчивость ребенка работает как зеркало. Она возвращает нас в наш собственный подростковый возраст. Если у родителя там остались незажившие раны – стыд, одиночество, страх отвержения – смотреть на застенчивого (даже «гипотетического») ребенка больно.

Проще перевести разговор в сторону биографии: «А вот я в его возрасте...». Это защита. Пока я говорю о себе, мне не нужно смотреть на проблему ребенка здесь и сейчас.

Именно поэтому я решила написать это второе предисловие. Чтобы ответить на вопрос: **«А собственно, зачем помогать застенчивому подростку?»**.

Ведь если большинство молчит, если большинство надеется, что «само пройдет», значит, есть сомнение. А нужно ли вмешиваться? Может, оставить его в покое? Может, это его путь?

Да, это его путь. Но путь может быть разным.

Можно идти по нему с опорой, с пониманием себя, с разрешением быть разным. А можно идти через него, проваливаясь в стыд, в ощущение собственной неполноценности, в страх перед любым контактом.

Помощь застенчивому подростку нужна не для того, чтобы сделать его «душой компании». Не для того, чтобы он соответствовал социальным стандартам экстраверсии. Помощь нужна для того, чтобы застенчивость не стала тюрьмой.

Застенчивость становится проблемой тогда, когда она ограничивает выбор. Когда подросток не идет на концерт не потому, что не любит музыку, а потому что боится толпы. Когда не спрашивает учителя не потому, что понял материал, а потому что боится звука своего голоса. Когда не влюбляется не потому, что нет симпатии, а потому что страшно быть отвергнутым.

В этом случае застенчивость перестает быть особенностью темперамента и становится симптомом. Она начинает съедать жизнь изнутри.

Мои знакомые не смогли задать вопросов, потому что вопрос на самом деле один, и он очень сложный. Он звучит не «Как исправить ребенка?». Он звучит так: «Готов ли я увидеть в ребенке отдельного человека, чья тревога может быть связана со мной?».

За этим вопросом стоит огромная работа. Нужно признать, что ты не всемогущ. Нужно признать, что ты тоже тревожишься. Нужно признать, что твои методы воспитания, возможно, требуют пересмотра. Проще спросить «Когда это пройдет?», чем спросить «Что я делаю не так?».

Но по пути, пока я писала это, второе («внезапное») предисловие, один ответ все таки пришел. Его прислал отец застенчивого подростка, задал интересные вопросы. Он знал, о чем спрашивать. И фактически спросил об «инструкциях» на стыке социализации и творческой деятельности ребенка.

Я порадовалась за точность формулировок и была благодарна автору вопросов. Я перечитала несколько раз и вдруг подумала: «А чьи это вопросы – отца или ребенка?». И четкого ответа сформулировать не удалось.

Так что – книга возникла и как ответ на то молчание (кроме единственного ответа), с которым я столкнулась в опросе. Я написала ее для тех, кто не смог сформулировать вопрос, но чувствует, что что-то не так. Для тех, кто устал ждать, пока «само пройдет». Для тех, кто готов посмотреть на застенчивость не как на дефект, а как на сигнал.

Здесь вы найдете пространство, где можно задать те самые «стыдные» вопросы. Вопросы о своей власти над ребенком. О своей тревоге. О своей любви, которая иногда душит.

Если вы читаете это предисловие, значит, вы уже сделали первый шаг. Вы не промолчали. Вы открыли книгу. Это значит, что тема для вас живая.

И это значит, что у вашего подростка есть шанс быть услышанным. Не через слова, которые он, возможно, не может произнести, а через ваши действия, которые станут для него новой средой обитания.

Давайте начнем этот разговор.

## НАРЦИССИЧЕСКИЙ СТЫД

- Ты меня опозорил своим молчанием!
- Я думал, ты любишь меня, а не мой имидж.



## **Глава 1. Информационная база**

### **Застенчивость подростка: норма, защита, сигнал для родителей**

**Запрос в интернет-поисковике «Застенчивый подросток что делать анкетирование диагностика» часто вводят родители, которые заметили перемены в поведении сына или дочери. И я часто нахожу такие запросы, приводящие на мой сайт. И количество таких запросов довольно внушительное.**

Вчера еще открытый ребенок сегодня молчит, краснеет при звонке телефона, избегает компаний и предпочитает одиночество. Первая реакция взрослого – беспокойство. «Все ли с ним в порядке?», «Не упускаю ли я начало депрессии?», «Нужно ли срочно вести его к психологу?».

Мы попробуем разобраться, где проходит граница между индивидуальной особенностью темперамента и симптомом, требующим внимания к семейной системе.

#### **Темперамент или тревога?**

Первое, что важно разделить – это врожденное свойство нервной системы и приобретенное состояние. Застенчивость может быть чертой темперамента. Существуют дети-интроверты, для которых комфортное количество социальных контактов ограничено.

Им нужно больше времени на восстановление в одиночестве, они чувствительны к громким звукам и оценкам окружающих. Если подросток чувствует себя хорошо в своем мире, у него есть друзья (пусть их немного), он успевает в учебе и не выражает страдания от своего одиночества – это вариант нормы.

Это его способ взаимодействия с миром, и он имеет право на существование.

Однако часто под маской застенчивости скрывается социальная тревожность. В отличие от темперамента, тревожность приносит страдание. Подросток хочет общаться, но не может из-за страха отвержения, насмешки или ошибки.

Его молчание – это не комфортное уединение, а вынужденная защита. Телесно это может проявляться как дрожь в голосе, покраснение, потливость ладоней, избегание зрительного контакта.

Если вы видите, что желание быть среди сверстников есть, но страх парализует волю, это повод задуматься о причинах глубже.

#### **Психоаналитический взгляд: ребенок как зеркало**

В психоанализе мы рассматриваем симптом ребенка не как поломку внутри него, а как сообщение семье. Застенчивость подростка может быть бессознательным способом удержания связи с родителями.

Представьте ситуацию: мама или папа сами крайне тревожны в социальных контактах, боятся оценки, избегают конфликтов. Ребенок, идентифицируясь с родителем, бессознательно перенимает эту модель поведения. «Быть как папа/мама» – значит быть осторожным и незаметным. В этом случае застенчивость – это лояльность семье.

Другой сценарий: родитель предъявляет к ребенку завышенные требования, ожидая от него быть «звездой», лидером, душой компании. Подросток, чувствуя, что не соответствует

этому идеалу, выбирает стратегию ухода в тень. «Если я не буду виден, меня не будут оценивать и критиковать». Здесь застенчивость становится защитой от родительского нарциссического давления.

Третий вариант связан с сепарацией. Подростковый возраст – это время отделения от семьи. Иногда застенчивость используется бессознательно, чтобы остаться маленьким и зависимым. «Если я боюсь мира, я не могу уйти из дома, мне нужна защита родителей».

Это может происходить там, где родителям сложно отпустить ребенка, где их собственная жизнь кажется пустой без постоянной заботы о чаде.

#### **Почему именно сейчас?**

Важно понимать контекст возраста. Подростковый период – это время бурных гормональных изменений и перестройки образа «Я». Тело меняется, и подросток чувствует себя в нем непривычно, иногда неуклюже.

Ему кажется, что все вокруг смотрят только на него (феномен «воображаемой аудитории»). Прыщ на лбу кажется катастрофой мирового масштаба, а неудачная фраза – клеймом на всю жизнь.

В этот период любая критика воспринимается острее. Если дома атмосфера напряженная, если родители часто конфликтуют или, наоборот, находятся в состоянии депрессивного молчания, подросток считывает эту нестабильность.

Его психика ищет способ снизить нагрузку. Уход в себя, снижение социальной активности – это экономия психических ресурсов. Он экономит силы, потому что внутри семьи их тратится слишком много на поддержание равновесия.

#### **Что делать родителям?**

Если вы заметили выраженную застенчивость, которая мешает жизни подростка, не спешите искать диагнозы или тесты для ребенка.

Начните с диагностики семейной атмосферы.

#### **Задайте себе честные вопросы:**

1. *Насколько я сам тревожен в социальных ситуациях?* Не транслирую ли я ребенку мысль, что мир опасен, а люди хотят нас обидеть?

2. *Какие требования я предъявляю к успешности моего ребенка?* Есть ли у него право быть обычным, незаметным, не лидером?

3. *Насколько мне сложно отпустить ребенка во взрослую жизнь?* Не удерживаю ли я его инфантильность через гиперопеку?

4. *Что происходит в моей собственной жизни?* Нет ли у меня неразрешенных кризисов, которые ребенок пытается «спасти» своим симптомом?

Работа с застенчивостью подростка часто начинается с работы родителя над собственной тревожностью. Когда взрослый становится устойчивее, когда он разрешает себе быть разным и принимает себя, ребенок получает бессознательное разрешение быть собой.

Ему больше не нужно защищать родителей своим симптомом. Помните: меняясь сами, вы меняете пространство, в котором растет ваш ребенок.

## **Границы нормы: когда застенчивость становится неврозом Мы обсудили, что застенчивость может быть особенностью темперамента, а может служить сигналом о неблагополучии в семейной системе. Мы договорились, что взрослый, заметивший проблему у ребенка, в первую очередь должен обратиться к самому себе.**

Однако остается практический вопрос: как понять, где проходит та тонкая грань, за которой индивидуальная особенность перерастает в состояние, требующее вмешательства?

Родители часто ищут четкие критерии или тесты, чтобы поставить «галочку»: норма или патология. Психоанализ осторожен в категоричных диагнозах, особенно когда речь идет о растущей психике. Тем не менее, существуют качественные маркеры, позволяющие отличить здоровую осторожность от невротической фиксации.

Давайте разберем их, чтобы вы могли наблюдать за ситуацией без лишней тревоги, но с пониманием сути.

### **Главный критерий: наличие страдания**

Первый и самый важный вопрос, который вы можете задать себе (или аккуратно обсудить с подростком): приносит ли ему его поведение боль?

Если подросток выбирает одиночество, потому что ему так интересно, комфортно и спокойно – это вариант нормы. Он может читать книги, играть, заниматься творчеством<sup>1</sup> и чувствовать себя наполненным. Его энергия не уходит на борьбу с собой. Он может отказаться от вечеринки без чувства вины и сожаления.

Если же подросток хочет быть в компании, хочет проявить себя, но физически не может из-за страха – это страдание. Невротическая застенчивость всегда связана с внутренним конфликтом: «Хочу, но нельзя» или «Хочу, но опасно».

В этом случае изоляция не дает отдыха, она лишь усиливает чувство одиночества и неполноценности. Подросток может завидовать сверстникам, чувствовать себя изгоем, но при этом парализован страхом сделать шаг навстречу.

Именно наличие внутреннего страдания, а не факт молчаливости, является главным индикатором проблемы.

### **Ригидность против гибкости**

Здоровая психика пластична. Даже очень застенчивый человек в ситуации необходимости может мобилизоваться. Например, интроверт может выступить с докладом, если тема ему важна, или поддержать разговор в незнакомой компании, если того требуют обстоятельства.

После этого ему потребуется время на восстановление, но сама возможность выбора у него есть.

При невротическом состоянии поведение становится ригидным, то есть жестко закрепленным. Подросток теряет возможность выбора. Ситуация социального контакта воспринимается как угроза жизни, и включаются жесткие защиты: избегание, уход, агрессия или соматические реакции.

---

<sup>1</sup> Кстати, о творчестве. Вот две книги, которые прямо или косвенно рассказывают о творчестве, его нахождении и обучении: «Кинорежиссура – подросткам: план обучения. Пособие для учителей и наставников» (Ridero, 2024г.) и «Творец и его бессознательное: секреты эффективного преподавания. Психоаналитический подход к обучению студентов творческих специальностей» (Ridero, 2024г.).

Если вы видите, что ребенок не может адаптироваться даже в безопасной среде, где к нему относятся доброжелательно, это признак того, что защита стала слишком мощной и начала ограничивать жизнь.

### **Тело как индикатор тревоги**

Психика подростка может не всегда осознавать уровень тревоги, но тело никогда не врет. Невротическая застенчивость часто имеет яркие телесные проявления, которые невозможно контролировать усилием воли.

### **Обратите внимание на следующие признаки:**

*Вегетативные реакции:* сильное покраснение лица, дрожь в руках или голосе, повышенная потливость ладоней именно в моменты социального взаимодействия.

*Психосоматика:* регулярные головные боли, боли в животе, тошнота перед школой или мероприятиями, которые не имеют медицинских причин.

*Нарушения сна и аппетита:* бессонница из-за прокручивания в голове социальных ситуаций («я опять сказал глупость»), потеря аппетита или, наоборот, «заедание» тревоги.

Если застенчивость остается только в поведении (молчит, не смотрит в глаза), но физиологически ребенок спокоен – это ближе к темпераменту. Если же тело реагирует бурно, значит, уровень тревоги высок, и ресурса нервной системы не хватает на переработку этого напряжения.

### **Влияние на развитие и обучение**

Любой симптом имеет цену. Вопрос в том, насколько высока эта цена для жизни подростка. Застенчивость становится проблемой, когда она начинает блокировать развитие.

Это может проявляться в снижении успеваемости не из-за отсутствия способностей, а из-за страха спросить учителя, ответить у доски или работать в группе. Это может выглядеть как отказ от посещения школы вообще (школьная дезадаптация).

Это может выражаться в отказе от кружков и секций, которые раньше нравились, только потому что там нужно взаимодействовать с людьми.

Если вы видите, что потенциальные возможности ребенка не реализуются исключительно из-за страха оценки, это сигнал о том, что защита стала ограничивающей клеткой. Здоровая осторожность помогает нам быть безопасными, невротическая тревога заставляет нас отказываться от жизни.

### **Ловушка родительской проекции**

Здесь важно сделать паузу и вернуться к вашей позиции. Часто бывает так, что объективных признаков невроза у подростка нет, но родитель видит их. Почему? Потому что у самого родителя высок уровень тревоги.

Взрослый, который сам боится социального осуждения, может проективно видеть этот страх в ребенке. Ему кажется, что подросток «страдает» от одиночества, хотя подростку хорошо.

Родитель начинает «спасать»: тащить на тренинги уверенности, заставлять знакомиться, лечить несуществующую болезнь. Это вторжение в границы подростка может само по себе спровоцировать невроз. Ребенок начинает чувствовать: «Со мной что-то не так, раз мама так беспокоится».

Поэтому, прежде чем фиксировать симптомы у ребенка, проверьте свою тревогу. Насколько ваши ожидания соответствуют реальности? Не пытаетесь ли вы реализовать через ребенка свои социальные амбиции?

Иногда лучшее, что можно сделать для «диагностики» – это перестать давить и понаблюдать, расцветет ли ребенок в атмосфере принятия.

### **Что делать, если признаки налицо?**

Если вы обнаружили сочетание страдания, телесных реакций и блокировки развития, возникает вопрос: куда идти? В рамках подхода, о котором я говорю, работа с самим подростком может быть неэффективна, если семейное поле остается неизменным.

**Рекомендуемый алгоритм:**

*Снизить важность симптома.* Перестать обсуждать застенчивость как проблему при ребенке. Дать ему право быть разным.

*Начать терапию родителю.* Это самый действенный шаг. В процессе своей терапии вы поймете, какую функцию выполняет симптом ребенка в вашей семье. Чью тревогу он снижает? Кого он удерживает рядом? От какой реальности защищает?

*Создать безопасную среду.* Дома подросток должен иметь право на отдых от социального напряжения. Не требовать от него быть «душой компании» за ужином.

Диагностика в психоанализе – это не поиск болезни у ребенка, это исследование отношений. Если вы видите, что застенчивость мешает жить, помните: ключ к изменению ситуации находится в руках взрослых.

Меняется родитель – меняется система – освобождается ребенок.

## ФИЗИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ

— Я вошла без стука,  
я же мать!

— Тогда зачем мне  
дверь?



## Глава 2. Работа над собой

### **Практики снижения родительской тревоги Мы говорили о словах и коммуникации. Мы выяснили, что даже самые правильные фразы не сработают, если за ними стоит внутренняя паника родителя.**

Подростки считывают не столько текст, сколько контекст: ваше дыхание, напряжение в плечах, скорость речи. Если вы говорите «расслабься», но внутри сжаты как пружина, ребенок поверит вашему телу, а не словам.

Поэтому ключевой инструмент помощи застенчивому подростку – это регуляция собственного состояния взрослого.

В психоанализе мы говорим о функции контейнирования: способность родителя переваривать собственные страхи и страхи ребенка, не возвращая их обратно в усиленном виде.

Сейчас я предложу несколько практик самопомощи для родителей. Они не заменят полноценную терапию, но помогут снизить градус напряжения в семье здесь и сейчас.

#### **1. Шаг первый: распознавание своей тревоги**

Прежде чем управлять тревогой, нужно заметить ее. Часто родительская тревога маскируется под заботу. «Я просто беспокоюсь о его будущее», «Я хочу для него лучшего».

Но за этими благими намерениями может скрываться страх потери контроля или собственный незавершенный опыт социальной неудачи.

#### **Практика «Стоп-кадр»**

В момент, когда вы чувствуете импульс вмешаться, потянуть ребенка за руку, подсказать ответ или начать стыдить его за молчание, сделайте паузу.

Задайте себе вопрос: «Что я чувствую прямо сейчас?».

Опишите состояние без оценки. Не «я плохая мать», а «у меня сжало желудок», «мое дыхание стало поверхностным», «у меня возникла мысль, что он опозорится».

Как только вы называете свое физическое ощущение, вы отделяете себя от него. Вы не есть эта тревога, вы ее наблюдатель.

Это простое действие снижает интенсивность аффекта и дает вам секунду на выбор реакции, а не автоматический ответ.

#### **2. Шаг второй: разделение границ**

Один из главных источников невроза в семье – слияние эмоций родителя и ребенка. Вам кажется, что его страх – это ваш страх. Его неудача – это ваша неудача.

Психоаналитическая задача – вернуть каждому его собственные чувства.

#### **Практика «Чей это груз?»**

Возьмите лист бумаги и ручку. В момент беспокойства за подростка выпишите все страшные сценарии, которые крутятся у вас в голове. «Он не поступит в вуз», «С ним никто не будет дружить», «Он останется одиночкой».

Теперь напротив каждого пункта спросите себя: «Это реальная угроза его жизни или мой страх?» и «Чья это ответственность?».

Если ребенок не хочет знакомиться – это его выбор и его социальный опыт. Если вы боитесь, что он будет одиноким, потому что сами боитесь одиночества – это ваш груз.

Визуализируйте, как вы возвращаете этот груз себе. Мысленно скажите: «Это мой страх. Я справлюсь с ним сам. Я разрешаю ребенку иметь свой опыт, даже если он будет ошибаться».

Когда вы забираете свои проекции обратно, ребенок ощущает облегчение. Ему больше не нужно нести ваши ожидания.

### **3. Шаг третий: работа с телом**

Тревога живет в теле. Застенчивый подросток часто видит перед собой напряженного родителя. Расслабленное тело взрослого – это сигнал безопасности для нервной системы ребенка.

#### **Практика «Заземление»**

Когда вы находитесь рядом с подростком в стрессовой ситуации (например, он волнуется перед выступлением, и вы тоже), переключите внимание на свои стопы.

Почувствуйте опору под ногами. Выпрямите спину. Сделайте выдох длиннее вдоха.

Ваша задача – стать «шкафом», устойчивым объектом в пространстве. Не суетитесь. Не бегайте вокруг. Займите удобное положение и просто дышите.

Подросток бессознательно синхронизируется с вашим состоянием. Если вы замедляетесь, его пульс тоже имеет шанс снизиться.

Это не магия, это работа зеркальных нейронов. Ваше спокойное тело дает разрешение его телу выйти из режима «бей или беги».

### **4. Шаг четвертый: диалог с внутренним ребенком**

Почему застенчивость вашего подростка триггерит вас так сильно? Часто потому, что она напоминает вам о вас самих в его возрасте.

Возможно, вы когда-то были таким же тихим ребенком, и вас стыдили. Или наоборот, вы были лидером, и не понимаете, как можно быть другим.

#### **Практика «Письмо себе в прошлое»**

Напишите письмо себе-подростку. Вспомните ситуацию, когда вам было стыдно, страшно или одиноко. Что вы хотели услышать от взрослого тогда?

Скорее всего, не «соберись», а «я рядом», «ты в порядке», «это пройдет». Напишите эти слова себе. Прочувствуйте поддержку.

Когда вы пролечиваете свою собственную детскую рану, вы перестаете требовать от ребенка исцеления вашей боли. Вы видите перед собой реальную личность, а не проект для исправления.

Это меняет взгляд. Взгляд становится мягче, и подросток перестает обороняться.

#### **Почему это работает лучше, чем тренинги для ребенка?**

Отправляя застенчивого ребенка на курсы уверенности, мы часто посылаем ему сообщение: «С тобой что-то не так, иди чинись». Это усиливает стыд.

Когда же родитель начинает работу над собой, сообщение меняется: «В нашей системе есть напряжение, я беру ответственность за свою часть на себя».

Это снимает с подростка роль «идентифицированного пациента». Он освобождается от необходимости обслуживать родительские страхи.

Часто бывает так, что как только родитель начинает терапию или глубокую самоработу, симптом у ребенка исчезает сам собой, без вмешательства в его жизнь.

Ему больше не нужно болеть, чтобы удерживать внимание мамы или папы, или чтобы защищать их от собственных конфликтов.

#### **Важное предостережение**

Эти практики – способ самопомощи и снижения остроты состояния. Однако, если вы понимаете, что ваша тревога всепоглощающая, что вы не можете спать, что вы постоянно срысываетесь на ребенка, несмотря на все усилия – это знак, что вам нужна поддержка специалиста.

Помните мой дисклеймер из предисловия: я работаю со взрослыми. И именно взрослый является ключом к системе.

Если вы чувствуете, что не справляетесь с собственными эмоциями, поиск психоаналитика для себя будет самым эффективным вложением в благополучие вашего подростка.

### **Помощь застенчивому подростку начинается с зеркала**

Вы не сможете научить его спокойствию, если не обретете его сами.

1. Замечайте свою тревогу через тело.
2. Возвращайте себе свои страхи, не приписывайте их ребенку.
3. Используйте свое тело как якорь безопасности.
4. Лечите свои детские раны, чтобы не требовать их лечения от ребенка.

Далее мы отойдем от теорий и практик и разберем конкретный клинический случай. Я расскажу историю одной семьи (разумеется, анонимно), где застенчивость сына оказалась связана с неразрешенным конфликтом отца.

## **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.