

Как подготовить своего ребенка, чтобы отношения
не нанесли психологическую травму

ОСНОВАНО НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

ПОДРОСТКИ ВЗРОСЛЫМ О ЧУВСТВАХ

Подростковые отношения



Автор является подростком
Семён Шевченко

Семён Шевченко

Подростки взрослым о чувствах

«Автор»

2026

Шевченко С. К.

Подростки взрослым о чувствах / С. К. Шевченко — «Автор», 2026

Представьте: ваш сын, автор цифровой платформы по психологической поддержке подросткам, лежит на кровати и бьёт себя кулаком от злости. Восемь месяцев он был не парнем, а вещью для девочки, которую любил. 120 тысяч сообщений, цветы, сумка, его тело и душа. А потом она сказала: нам нужен перерыв. Эту книгу написал пятнадцатилетний Семён. Не психолог. Подросток, который вёл дневник восемь месяцев. Записывал каждую истерику. А потом перечитал и увидел то, от чего у него свело лицо. Он сам был частью проблемы. В итоге, он успешно проработал её с психологом и вывел общую картину. Здесь нет общих советов. Только боль и честный разговор, которого вы ждали. Семён объясняет, почему ваш ребёнок терпит унижения, как распознать его страдания и что делать, если он сам становится токсичным. Эта книга не про то, как починить сломанного подростка. Она про то, как не дать ему разбиться. Прочитайте. Возможно, вы узнаете своего ребёнка. И тогда сможете быть рядом, когда это будет нужно больше всего.

© Шевченко С. К., 2026

© Автор, 2026

Семён Шевченко

Подростки взрослым о чувствах

ПРЕДИСЛОВИЕ:

Почему я пишу эту книгу?

Меня зовут Семён. Мне 15 лет.

Со стороны моя жизнь выглядит вполне успешной. Я занимаюсь силовым спортом, побеждаю в научных конференциях по психологии, являюсь автором стартапа, который специализируется на психологической поддержке подростков, строю планы на десять лет вперёд и чётко знаю, чего хочу от будущего. Кажется, что у меня всё под контролем. Верно?

Но ещё несколько месяцев назад этот уверенный парень лежал на кровати, бил себя кулаком от злости и плакал так, что ему пережимало горло, крутило живот и сводило все лицо.

Я пишу эту книгу, потому что никто не объяснил мне правил игры. Когда я входил в свои первые отношения, у меня не было инструкции. Никто не сказал мне, как отличить настоящую близость от эмоциональной зависимости. Никто не предупредил, что делать, когда человек, которому ты отдал всего себя, вдруг начинает смотреть сквозь тебя.

Я учился на своих ошибках. На бессонных ночах. На сброшенных звонках. На чувстве стыда за то, что я позволял с собой обращаться как с вещью. Я собирал свою самооценку с пола по кусочкам с психологом, потому что никто не показал мне, как её защитить.

Для кого эта книга?

Я знаю, кто мой читатель. Это вы, родители.

Вы любите свои детей больше жизни, но иногда совершенно не понимаете, что происходит у них в головах. Вы хотите помочь, но вместо слов поддержки вырываются фразы: «Займись лучше учебой», «Ох, первая любовь... Слушай, помой-ка лучше ты посуду» или еще прямолинейнее: «Зачем же ты из-за неё страдаешь?».

Я не виню вас за эти слова. Я знаю, что вы говорите их не со зла. Вы произносите их от собственного бессилия. Вы видите, как вашему ребенку больно, и вы хотите быстро починить ситуацию, вернуть всё как было. Но чувства нельзя починить, как сломанный велосипед. Их можно только прожить. И прожить их можно исключительно в безопасности.

Эта книга предназначена для тех родителей, которые хоть раз задумывались вместо того, чтобы просто радоваться, что ребенок начал входить во взрослую жизнь: «Я вообще понимаю, что делать, если они расстанутся?».

Как я собирал эту книгу:

Я не придумывал эти истории. Я их прожил. Советы, которые в ней собраны были проработаны с психологом, помогающим мне это пережить.

Она основана на моих дневниковых записях, которые я вёл на протяжении восьми месяцев. Самых интенсивных, самых красивых и самых разрушительных отношений в моей жизни. Восемь месяцев, которые изменили меня навсегда.

Я записывал всё. Как колотится сердце, когда она отвечает на сообщение. Какую физическую боль я чувствовал в животе, когда она меня игнорировала при всех. Я фиксировал свои сны, свои истерики, свои попытки заслужить любовь и тот момент, когда я понял, что меня просто используют.

В этом дневнике скрыто более 120 000 сообщений, которые мы отправили друг другу за это время. В них живут зимние вечера в холодном подъезде, где я ждал её по 20 минут просто ради того, чтобы понести её сумку до школы, бесконечные подарки, обесценивание при всех и меркантильность.

Я сохранил каждую эмоцию в первозданном виде. Без цензуры или соблюдения норм приличия. Без попыток казаться взрослым или правильным.

Почему я публикую это сейчас?

Потому что перечитывал эти записи спустя время и осознал одну страшную вещь: я был абсолютно одинок в своей боли.

Мне казалось, что никто в мире не способен понять масштаб той трагедии, которая разворачивалась внутри меня. Я думал, что со мной что-то не так. Что я слишком много думаю, что я слабак, что это просто подростковые гормоны.

Но потом я понял: через это проходят миллионы. Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, чей-то сын или чья-то дочь лежит в соседней комнате, смотрит в потолок и чувствует, как рушится их вселенная. И они тоже молчат. Потому что боятся, что вы их не поймёте.

Эта книга является моим голосом. Моя попытка объяснить вам то, что мы, подростки, не всегда можем сказать вслух.

Читайте внимательно. Возможно, в этих строках вы узнаете своего сына или свою дочь. И возможно, эта книга поможет вам не совершить ошибок, из-за которых ваш ребёнок будет плакать в подушку, думая, что он никому не нужен, как плакал я.

ГЛАВА 1

Как мы влюбляемся и почему это так больно.

Многие взрослые ошибочно полагают, что подростковая влюблённость это всегда несерьёзно: «Подумаешь, погуляют пару месяцев и разбегутся», говорят родители, махая рукой. «Это просто гормоны, еще успеют по сто раз сойтись и развестись!», добавляют учителя. «Ты ещё и не такое переживёшь!», успокаивают друзья.

Я сам слышал эти фразы, лично, но легче не становилось.

И каждый раз, когда я их слышал, я чувствовал, как внутри меня что-то обрывается. Потому что то, что я переживал, не было «просто гормонами». Это была самая настоящая буря. И когда она обрушилась на меня, я не был к ней готов.

Что такое первая любовь на самом деле:

Для подростка первая любовь – это не просто «приятное времяпрепровождение». Это первый раз, когда ты сближаешься с человеком, который не является твоим родственником. Ты показываешь ему свои страхи, свои желания, свои слабости. Ты разрешаешь заглянуть в ту часть себя, которую прячешь даже от родителей.

И когда этот человек принимает тебя, ты чувствуешь себя на вершине мира. Впервые в жизни кто-то видит тебя настоящего и говорит: «Ты мне нужен». Это мощное переживание. Я много читал с того момента про возрастную психологию, поэтому могу сказать, что оно примерно сравнимо с состоянием лёгкого опьянения, дофамин заливают мозг, мир становится ярче, а жизнь обретает смысл.

Далее ты понимаешь, что готов сделать всё, чтобы продлить это состояние. Ты готов просыпаться раньше, чтобы успеть написать: «доброе утро». Ты готов ждать у подъезда, когда она выйдет. Ты готов носить её сумку, даже если у тебя самого болят плечи. Ты готов терпеть холодность, потому что веришь: если ты будешь стараться сильнее, она поймёт. Если ты будешь лучше, она изменится.

И это самое опасное заблуждение.

Почему мы готовы терпеть холодность:

Когда человек, который дарил тебе это чувство, вдруг начинает его отнимать, ты впадаешь в панику. Ты готов терпеть холодность, игнор, унижения, лишь бы вернуть тот момент, когда тебя принимали.

Я прошёл через это. Каждое утро, даже зимой, даже в метель, я стоял у её двери. Я нёс её сумку, дарил цветы, защищал от обидчиков. Я писал ей эротические рассказы по её просьбе. В нашем чате было больше 120 тысяч сообщений. Было тонны поцелуев. Но она никогда не приглашала меня к себе домой. Она не хотела, чтобы я знакомился с её семьёй. Она игнорировала меня в школе и проявляла нежность только тогда, когда рядом никого не было.

Мои попытки быть ближе пресекались фразами: «Аккуратнее!», «Не сейчас», «Ты слишком много хочешь», «Тебе только это и нужно!». А я продолжал терпеть. Потому что я ошибался.

Когда «люблю» превращается в «терплю»

Это происходит незаметно. Сначала ты радуешься каждому её сообщению. Потом ты замечаешь, что пишешь ей в три раза чаще, чем она тебе. Потом ты начинаешь ждать, ждать, когда она проявит инициативу, скажет тёплое слово, обнимет первой. Ждать, но не дожидаться. А потом ты начинаешь оправдывать её. «Она устала», «У неё сложный характер», «Она просто не умеет показывать чувства». Ты придумываешь ей оправдания, потому что признать правду слишком больно. Правда в том, что, если человек хочет быть с тобой, то он будет с тобой. Ему

не нужны напоминания. Ему не нужны просьбы. Ему не нужно, чтобы ты 8 месяцев стоял в подъезде, чтобы доказать свою любовь.

Как выглядит любовь-зависимость со стороны

Представь: ты просыпаешься на час раньше, чтобы успеть написать ей «доброе утро». Ты ждёшь её у подъезда 20 минут, потому что она задержалась. Ты несёшь её сумку, хотя она тяжелее твоей. Ты улыбаешься, когда она не смотрит. Ты молчишь, когда она грубит. Ты извиняешься, когда она обижается. Ты делаешь это каждый день. Ты думаешь, что если будешь стараться сильнее, она поймёт. Если будешь терпеливее, она оценит. Если будешь любить сильнее, она ответит. Но она не отвечает. Она просто привыкает. Привыкает к твоему присутствию. К твоей сумке. К твоим цветам. К твоей любви. Она перестаёт замечать тебя как личность. Она видит только функцию. Ты становишься её «повседневным фоном». И ты терпишь это. Потому что веришь, что это и есть любовь.

Но это не любовь. Это зависимость.

Почему это так трудно увидеть:

Потому что у нас нет примера. Мы не знаем, как выглядит настоящая любовь. Мы учимся любить по фильмам, по книгам, по тому, что видим вокруг. Часто мы путаем «адреналин» с любовью. Когда человек то приближает, то отдаляет, это вызывает сильные эмоции. Мы путаем эту эмоциональную качелю с «искрой». Нам кажется, что это и есть «страсть». Но это не страсть. Это зависимость. Мы становимся заложниками собственных ожиданий.

Зачем я пишу об этом:

Чтобы вы поняли. Ваш подросток не «страдает из-за ерунды». Он страдает из-за того, что впервые в жизни столкнулся с человеком, который не ответил ему взаимностью. Он страдает из-за того, что вложил душу, а получил обратно холод. Он страдает из-за того, что его самооценка рухнула. И самое страшное – он часто остаётся с этим один. Потому что боится, что вы скажете: «Не выдумывай, это подростковое» и очень радостно рассмеетесь или разозлитесь. А это не «просто». Это его жизнь. Его первая серьёзная рана, из которой хлынет кровь. И то, как он её переживёт, зависит от того, как вы будете рядом.

Полезные фразы, которые могут помочь завести разговор про отношения после расставания или ссоры:

Для начала сядьте рядом или подойдите близко, чтобы вас восприняли всерьёз, но должен сказать, что все зависит от темперамента личности на восприятие данных фраз, поэтому желательно применять только некоторые из них, которые покажутся вам наиболее подходящими:

«Слушай, это реально важно, что я сейчас скажу, ведь думаю, что это правда.»

«Я думаю, что эта произошедшая ситуация имеет место быть для нас с тобой. Я очень хочу с тобой её обсудить, но без всяких навязываний с моей стороны.»

«Я вижу, как тебе сейчас тяжело. И я даже не буду делать вид, что понимаю всю глубину твоей боли, потому что это твоя история. Но я хочу, чтобы ты знал: я бы хочу тебя выслушать, если что, то просто подойди. Мне не всё равно»

ГЛАВА 2

Что подросток на самом деле ищет в отношениях.

Взрослые часто думают, что подростки вступают в отношения ради секса или чтобы «быть как все». Это не так. Секс это часть, но не суть. А «быть как все» это способ не выделяться, а не цель.

На самом деле мы ищем три простые вещи: Принятие, тепло и опору. И когда мы их не находим дома, то мы начинаем искать их на стороне. Иногда у тех, кто не способен их дать.

Принятие

Мы хотим, чтобы нас видели настоящими. Не «Семёна, который хорошо учится», не «Машу, которая всегда улыбается». А того, кто боится, сомневается, плачет по ночам, чувствует себя одиноким, даже в шумной компании.

Когда кто-то принимает эту нашу «тёмную сторону», мы чувствуем себя живыми. Мы перестаём играть роль. Мы можем быть собой.

Я помню, как впервые рассказал ей о своих страхах, проблемах и переживаниях. Я написал ей длинное сообщение ночью, когда не мог уснуть. Я боялся, что она не поймёт, что она посмеётся, что она увидит меня слабым и отвернётся. Но она не высмеяла меня. Она просто начала обсуждать это со мной. В тот момент я почувствовал, что меня услышали. Пожалуй, это было сильнее, чем любой поцелуй.

Именно поэтому мы так легко влюбляемся в тех, кто даёт нам это чувство. Даже если они дают его дозированно. Даже если они отнимают его так же быстро, как и дарят. Потому что тот, кто хоть раз сказал нам «я тебя вижу» становится для нас важнее целого мира.

Тепло

Подростки очень одинокие. Мы окружены людьми: родители, одноклассники и учителя. Но часто мы чувствуем, что нас не видят. В отношениях мы ищем кого-то, кто скажет: «Ты не один. Я рядом».

Это не обязательно про объятия. Это про то, что кто-то помнит о нас, когда нас нет рядом. Кто-то пишет «доброе утро» и искренне ждёт ответа. Кто-то скучает. Кто-то выбирает нас, а не просто терпит наше присутствие.

Я помню, как ждал её сообщений. Каждое утро я просыпался и первым делом брал телефон. Если она писала, день начинался с солнца. Если нет, я чувствовал пустоту, которую не мог объяснить. Я зависел от её тепла, потому что дома я его не получал.

Мои родители были заняты. У них были свои проблемы, дела и разговоры. Они не спрашивали, как я. Они не замечали, что я жду и пытаюсь завести разговор про это. И когда она давала мне это тепло, даже на минуту, даже через экран, я готов был отдать всё. Я готов был ждать у подъезда 20 минут в мороз. Я готов был носить её сумку. Я готов был молчать, когда она грубила. Потому что её внимание и физическая близость стоили больше, чем все разговоры с родителями за год.

Опора

Подростковый возраст это время тотальной нестабильности: наше тело меняется, наш мозг перестраивается, мы не знаем, кем станем, нас пугает будущее – мы пытаемся понять, кто мы вообще такие. В отношениях мы ищем человека, который станет нашим «эмоциональным якорем». Кто-то, кто будет рядом, когда мир рушится. Кто-то, кто скажет: «Всё будет хорошо». Кто-то, на ком будет продолжать строиться наша идентичность.

И когда такой человек появляется, мы цепляемся за него со всей силой. Потому что без него мы снова остаёмся в одиночестве перед бурей.

Я помню, как мне было страшно, что я один среди всего класса, тот мальчик кого буллит и вытирают ноги даже девочки. Но когда я стал встречаться, то незаметно сам для себя осмелел, почти сразу же я ушел из компании, в которой не ценили и гнобили, чтобы возвыситься и пытаться компенсировать себя за мой счёт, девочки сами отлипли, ведь было видно, что встречаемся. Это все произошло, ведь я знал: есть кто-то, кому я нужен, есть кто-то в этот момент, кто верит в меня, даже когда я сам в себя не верю, есть кто-то, что когда кажется, что все пропало, то не все пропало, ведь есть она.

И когда она ушла, я потерял не просто девушку. Я потерял опору. Я потерял человека, который говорил мне, что я справлюсь. И я остался один перед бурей. Без якоря. Без тепла. Без принятия.

Почему мы выбираем не тех, кто нам подходит:

Это самый сложный вопрос. Часто мы выбираем тех, кто нас не выбирает. Тех, кто холоден, кто даёт нам любовь дозированно, кто заставляет нас доказывать свою ценность.

Почему? Потому что мы не знаем, как выглядит настоящая любовь. У нас нет примера. Мы учимся любить по фильмам, по книгам, по тому, что видим вокруг. Часто мы путаем адреналин с любовью. Когда человек то приближает, то отдаляет, это вызывает сильные эмоции. Мы путаем эту эмоциональную качель с искрой. Нам кажется, что это и есть страсть, но это не страсть – это зависимость.

Я думал, что её холодность это «вызов». Я думал, что, если я буду достаточно стараться, она станет тёплой. Я думал, что она просто «не умеет показывать чувства». Я ошибался, она не хотела их показывать, она не хотела быть со мной по-настоящему. Я просто был её «повседневным фоном». Тем, кто носит сумку, дарит цветы, ждёт у подъезда, но далеко не тем, кого она выбирает.

Зачем я пишу об этом:

Я пишу это не для того, чтобы вы жалели меня. Я пишу это, чтобы вы поняли своих детей. Когда ваш ребёнок влюбляется, то он не просто «дурачится». Он впервые пробует на вкус, что значит быть близким с кем-то, и если этот опыт окажется токсичным, он запомнит его на всю жизнь. Если вы будете обесценивать его боль, он перестанет вам доверять. Если вы будете рядом, он сможет пройти через это и стать сильнее.

Это и есть та самая опора, которую мы ищем. Не в отношениях. В вас. Мы ищем в партнёрах то, что не получаем от вас. Мы ищем принятие, потому что дома нас не принимают такими, какие мы есть. Мы ищем тепло, потому что дома нам холодно. Мы ищем опору, потому что дома нас не держат.

И когда мы находим это на стороне, мы готовы платить любую цену. Мы готовы терпеть холодность, игнор, унижения. Потому что даже это лучше, чем ничего. Лучше, чем пустота. Лучше, чем чувствовать себя невидимым.

Что я хочу, чтобы вы запомнили:

В моём дневнике есть запись от 1 июля, где я перечисляю всё, что я вложил в неё: куча шоколадок, 4 букета цветов, 120 тысяч сообщений, защита от обидчиков, подарки и даже эротические рассказы. Я был готов на всё, но она не пускала меня в свою жизнь. Никогда.

И я понял: если бы дома меня замечали, если бы меня спрашивали, как я, если бы мне говорили, что я важен, я бы не искал это на стороне. Я бы не цеплялся за человека, который давал мне любовь дозированно. Я бы знал, что я уже ценен.

Вы можете дать своему ребёнку эту уверенность. Просто будьте рядом. Просто слушайте. Просто говорите: «Я вижу тебя. Ты важен нам. Ты не один. Мы тебя всегда примим и будем считать успешным несмотря ни на что.». Это и есть то, что мы ищем. Не в отношениях. В вас.

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.