

ПОДРОСТОК

неудобный ребёнок



Альби Тренер

18+

Как воспитать олигарха

Альби Тренер

Подросток неудобный ребенок

«Автор»

2026

Тренер А.

Подросток неудобный ребенок / А. Тренер — «Автор»,
2026 — (Как воспитать олигарха)

Эта книга написана изнутри боли, а не с высоты теорий. Из того места, где подросток остаётся один — со злостью, стыдом и ощущением, что его не видят. «Подросток — неудобный ребёнок» — разговор о том, что происходит, когда от чувств требуют тишины, когда контроль называют заботой, а одиночество становится привычным фоном. Здесь нет простых ответов и готовых формул. Есть путь — через тело, опыт и живое присутствие. Здесь много боли, которой просто некуда было деться. Эта книга не торопит и не поучает. Она идёт рядом. И иногда этого достаточно, чтобы не остаться одному.

Альби Тренер

Подросток неудобный ребенок

Предисловие

Я не доцент.

Не кандидат наук.

У меня нет академического образования в психологии.

Я – та девочка, которая в восемнадцать лет вышла в окно.

Я пишу это не для шока и не для жалости.

Я пишу это потому, что знаю, как выглядит мир изнутри,

когда ты становишься неудобной.

Когда тебя перестают слышать.

Когда боль остаётся без ответа.

Я не хотела умирать.

Я хотела, чтобы стало хоть немного тише внутри.

Чтобы кто-то заметил, как мне плохо.

Тогда рядом не оказалось взрослого,

который смог бы выдержать мою злость, моё отчаяние, мою неудобность.

И я осталась с этим одна.

Я выжила.

И прошла долгий путь – через боль, восстановление, спорт, материнство, взросление.

Этот путь научил меня главному:

самые опасные решения подростки принимают не из жестокости,

а из одиночества.

Сегодня у меня растёт сын.

И когда я вижу, как он злится, отталкивает, спорит, требует свободы,

я узнаю в этом не угрозу, а сигнал.

Сигнал о том, что подростку нужен не контроль.

А контакт.

Не идеальный родитель.

А живой – рядом.

Эта книга не про воспитание «удобных» детей.

Она про то, как не потерять подростка,

когда он становится сложным, колючим и непонятным.

Я пишу её для родителей, которые боятся ошибиться.

И для подростков, которым кажется, что с ними что-то не так.

Если хотя бы один ребёнок после этой книги поймёт,

что всё, что с ним происходит, – временно,

а один взрослый – что важно не отворачиваться, а поддерживать,

значит, эта книга написана не зря.

Оглавление

Предисловие

Глава 1. Удобный ребёнок

Глава 2. Контроль, который называют заботой

Глава 3. Когда чувства больше тебя

Глава 4. Почему дети убивают

Глава 5. Где подростки ищут то, чего им не дали дома

Глава 6. Опуститься на уровень ребёнка

Глава 7. Когда мама ломает мир

Глава 8. Дети без трудностей

Глава 9. Ему восемь. Но он чувствует себя взрослым

Глава 10. Энергия

Глава 11. Разговор вместо страха

Глава 12. Не оградить от мира, а научить с ним взаимодействовать

Глава 13. Сексуальное воспитание

Глава 14. Новое поколение отношений

Глава 15. О дружбе

Глава 16. Опыт нельзя объяснить

Глава 17. Процесс важнее результата

Предисловие

Я не доцент.

Не кандидат наук.

У меня нет академического образования в психологии.

Я – та девочка, которая в восемнадцать лет вышла в окно.

Я пишу это не для шока и не для жалости.

Я пишу это потому, что знаю, как выглядит мир изнутри,

когда ты становишься неудобной.

Когда тебя перестают слышать.

Когда боль остаётся без ответа.

Я не хотела умирать.

Я хотела, чтобы стало хоть немного тише внутри.

Чтобы кто-то заметил, как мне плохо.

Тогда рядом не оказалось взрослого,

который смог бы выдержать мою злость, моё отчаяние, мою неудобность.

И я осталась с этим одна.

Я выжила.

И прошла долгий путь – через боль, восстановление, спорт, материнство, взросление.

Этот путь научил меня главному:

самые опасные решения подростки принимают не из жестокости,

а из одиночества.

Сегодня у меня растёт сын.

И когда я вижу, как он злится, отталкивает, спорит, требует свободы,

я узнаю в этом не угрозу, а сигнал.

Сигнал о том, что подростку нужен не контроль.

А контакт.

Не идеальный родитель.

А живой – рядом.

Эта книга не про воспитание «удобных» детей.

Она про то, как не потерять подростка,

когда он становится сложным, колючим и непонятным.

Я пишу её для родителей, которые боятся ошибиться.

И для подростков, которым кажется, что с ними что-то не так.

Если хотя бы один ребёнок после этой книги поймёт,

что всё, что с ним происходит, – временно,

а один взрослый – что важно не отворачиваться, а поддерживать,

значит, эта книга написана не зря.

Глава 1. Удобный ребёнок

Я была очень тихим ребёнком.

Тем самым «удобным», про которого взрослые говорят с облегчением.
«Тихо».

«Не бегай».

«Не прыгай».

«Не мешай».
Меня не били.

Меня просто всё время затыкали.
И я замолчала.
Я научилась быть незаметной, аккуратной, правильной.

Я не спорила, не требовала, не задавала лишних вопросов.

Всё, что во мне было – злость, страх, одиночество, обида —

я складывала внутрь.

Как в коробку без дна.
Я копила.

Годами.
А потом мне исполнилось одиннадцать.
И начался подростковый возраст —

не как этап взросления,

а как взрыв.
Всё, что было заткнуто, подавлено и запрещено,

вырвалось наружу.

Не потому, что я была плохой.

А потому что внутри меня

давно уже не было воздуха.
Я была страшно одинока.

По-настоящему.
Я не искала кайфа.

Я искала связь.
И тогда в моей жизни появились сигареты.
Я начала курить

не потому, что хотела быть взрослой.

А потому, что хотела быть замеченной.
Тогда я видела мир очень узко.

Не потому что была глупой – потому что у меня не было опыта.
В подростковом возрасте жизнь ощущается как один коридор без дверей.

Ты видишь только здесь и сейчас.

Только боль.

Только несправедливость.

Только ощущение, что выхода нет.
Я резала руки не потому, что хотела смерти.

Я резала их, потому что не умела иначе справляться с тем, что внутри.

Я вышла в окно не потому, что хотела исчезнуть.

А потому что хотела выйти – из состояния, из боли, из невидимости.
Тогда я не могла это сформулировать.

Я просто делала единственное, что умела.
Сегодня я вижу эту картину целиком.

Я вижу, что мной двигало.

Я вижу, чего мне не хватило.

Я вижу, в какой точке меня оставили одну.
Я выжила.

Я стала взрослой.

И однажды я стала матерью.
И теперь, глядя на своего сына,

я понимаю: подросток всегда видит лишь часть пути.

И если рядом нет взрослого, который видит больше —
ребёнок остаётся один на один со своей болью.

Эта книга – взгляд взрослой меня

на ту девочку, которой когда-то не хватило рядом живого человека.
У моего сына первые признаки подросткового периода появились намного раньше.

Не резко. Не громко.

А тихо – в интонациях.
Он стал иногда отвечать с агрессией, сквозь зубы, без видимых причин.

Не кричал. Не скандалил.

Просто в голосе появилось напряжение,
как будто внутри него что-то сжималось.
Я не стала пугаться.

Не стала ломать это «на корню».

Я говорила, что злиться – нормально.

Что злость – это чувство,
и мы можем вместе понять, откуда она берётся.
Постепенно появилось другое.
Ему перестало нравиться, когда я беру его за руку.

Когда говорю, что и как делать.

На многие мои слова он отвечал почти одинаково:

«Я всё знаю сам».
В этих фразах не было хамства.

Там было желание отделиться.

Почувствовать себя отдельным, самостоятельным, живым.
И я сделала то, что многим взрослым даётся труднее всего.

Я отпустила.
Не бросила.

Не отвернулась.

А расслабила поводок.
Я дала больше свободы.

Дала право ошибаться.

Перестала контролировать каждый шаг.

И главное – перестала кричать и ругать за ошибки.

Я выбрала доверие вместо давления.

Наверное, потому что я хорошо помню свой собственный подростковый период.

Я помню состояние, когда внутри слишком много всего сразу.

Когда ты ещё не знаешь, кто ты,

но уже остро чувствуешь, кем не хочешь быть.

Я помню, как опасно в этом возрасте чувствовать себя ненужным.

Когда кажется, что тебя не слышат и не видят.

Когда любое сильное чувство – злость, протест, отрицание —

становится единственным способом заявить о себе.

Подросток редко умеет сказать:

«Мне больно» или «Мне страшно».

Чаще он говорит резкостью, отстранённостью, агрессией.

Не потому, что он плохой.

А потому, что ему некуда эту боль положить.

Если рядом нет взрослого, который выдерживает эти чувства,

подросток остаётся с ними один.

И тогда в голове могут появляться тяжёлые мысли.

Не как план.

А как способ справиться с внутренним хаосом.

Как иллюзия силы, контроля, принадлежности.

Я знаю, как легко в этом возрасте перепутать

силу с агрессией,

свободу – с отрицанием всего,

принятие – с принадлежностью к тем, кто обещает простые ответы.

Наблюдая за своим сыном,

я всё время думаю не о контроле, а о контакте.

Не о том, как удержать,

а о том, как не потерять связь.

Я хочу, чтобы он знал:

злиться – можно.

Ошибаться – можно.

Сомневаться – можно.

Но причинять боль другим – нельзя.

И самое важное – со мной можно говорить обо всём.

Иногда подростку не нужны советы.

Ему нужен взрослый, который остаётся рядом,

даже когда его отталкивают.

Даже когда он говорит колюче.

Даже когда закрывается.

Я всё больше убеждаюсь:

детей делает жестокими не мир.

Их делает жестокими одиночество.

Надежда в том, что одиночество – не приговор.

Его можно не допустить.

Надежда в том, что один внимательный, устойчивый взрослый

может стать той самой точкой опоры,

из-за которой в голове подростка

не рождаются разрушительные идеи.

Не потому, что его «правильно воспитали».

А потому, что его не оставили одного.

Иногда этого достаточно.

Просто быть рядом.

И не отпускать —

даже когда кажется, что тебя отталкивают.

Глава 2. Контроль, который называют заботой

Родители часто считают, что раз они взрослые,

то лучше знают, как нужно их ребёнку.

Это кажется логичным: у них больше лет,

больше опыта, больше ошибок за плечами.

Из этого рождается уверенность,

что они имеют право решать.

Решать, что правильно.

Решать, что полезно.

Решать, кем быть, куда идти и как «лучше».

На словах это называется заботой.

На деле – контролем.

Опыт одного человека – это всегда опыт одной жизни.

Даже если эта жизнь была трудной,

даже если в ней было много боли, труда и выживания.

Этот опыт не становится универсальным

только потому, что он прожит дольше.

Ребёнок – не продолжение родителя

и не проект, который нужно довести до ума.

Это отдельный человек,

который ещё только учится слышать себя.

И именно в этот момент за него начинают говорить другие.

Когда за ребёнка слишком много решают,

он перестаёт быть субъектом.

Он либо привыкает соглашаться,

либо начинает сопротивляться.

В первом случае его называют удобным.

Во втором – проблемным.

Так появляется понятие «неудобный ребёнок».

Не потому, что он плохой.

А потому, что он перестаёт вписываться в ожидания.
Я наблюдала взрослых людей,

которые всю жизнь позволяли решать за себя.

Они много работали, терпели,

не просили, не требовали, не выбирали.

Их хвалили за трудолюбие, скромность, надёжность.

Но почему-то с ними не считались.

Мир очень точно считывает,

как с человеком можно обращаться.

Он учится этому не из слов, а из поступков.

Если человек годами соглашается, терпит

и ставит себя на последнее место,

это становится для окружающих нормой.

Человек не становится таким внезапно.

Он формирует себя постепенно —

через выборы, которые делает сам,

и через выборы, которые за него делают.

Когда за ребёнка решают слишком долго,

он либо ломается и становится тем, кто оправдывает ожидания,

либо начинает защищать себя —

и становится тем, кто не укладывается в рамки и мешает системе.

И в этом месте взрослые часто ошибаются.

Они принимают сопротивление за неблагодарность,

границы – за дерзость,

попытку выбора – за непослушание.

На самом деле это момент взросления.

Не по паспорту,

а по внутреннему ощущению себя.

Самая большая ошибка —

путать контроль с заботой.

И взрослость —

с правом решать за другого.

Глава 3. Когда чувства больше тебя

В подростковом возрасте внутри становится слишком много всего сразу.

Тело уже почти взрослое, чувства – огромные,

а слов, опоры и понимания ещё нет.

Ты начинаешь видеть, что мир не идеален, —

и злишься так, что сводит челюсти.

Тебе больно так, что хочется исчезнуть.

Накрывают стыд, ярость, обида, чувство несправедливости —

и никто не объясняет, что с этим делать.

Взрослые часто говорят:

– «Не кричи».

– «Возьми себя в руки».

– «Перестань выдумывать».

– «У других хуже».

Но подросток не выдумывает.

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.