


АДАМ ПРАЙС

детский и подростковый психолог,
эксперт по успеваемости школьников

**ОН НЕ
ЛЕНИТСЯ**

**воркбук
для подростков
и родителей,
который поможет повысить
успеваемость в школе**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.922.7
ББК 88.8
П68

Adam Price
HE'S NOT LAZY GUIDE TO BETTER GRADES AND A GREAT LIFE:
A Workbook for Teens & Parents

Copyright © 2020 by Adam Price
Originally published in 2021 in the United States by Sterling Publishing Co. Inc.
under the title HE'S NOT LAZY GUIDE TO BETTER GRADES AND A GREAT LIFE:
A WORKBOOK FOR TEENS AND PARENTS.
This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc.,
33 East 17th Street, New York, NY 10003, USA, via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia).

Прайс, Адам.

П68 Он не ленится : воркбук для подростков и родителей, который поможет повысить успеваемость в школе / Адам Прайс ; [перевод с английского В. Г. Яворовского]. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с.

ISBN 978-5-04-179729-4

Воркбук для мальчиков-подростков в дополнении к книге «Он не ленится. Как мотивировать сына хорошо учиться». Можно повысить успеваемость сына и без скандалов, постоянного контроля и серьезных разговоров на кухне.

Эксперт по успеваемости Адам Прайс поговорит один на один с вашим сыном. Он научит его выстраивать приоритеты, поможет определить свои жизненные ценности и грамотно ставить выполнимые цели. А главное, докажет, что хорошая успеваемость и поступление в лучшие вузы страны нужны не родителям и учителям, а самому подростку. Эта программа была проверена на практике и уже вдохновила тысячи мальчиков по всему миру.

В рабочей тетради вы найдете интересные упражнения, органайзер для учета времени, анкеты и увлекательную настольную игру, которые максимально зарядят мальчика-подростка на подготовку к экзаменам и покажут ему, что можно учиться не в ущерб личной жизни. В рабочей тетради также есть специальные главы для родителей.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-179729-4

© Яворовский В. Г., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Посвящается Джоне Прайсу,
который по-прежнему настаивает,
что он ленивый

Содержание

Введение	9
Глава 1 ШКОЛА – ЭТО СКУЧНО.....	13
Глава 2 ТОЛЬКО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	27
Глава 3 СОВМЕСТНАЯ РАБОТА.....	41
Глава 4 РОДИТЕЛИ ДУМАЮТ, ЧТО Я ЛЕНИВЫЙ, А Я ДУМАЮ, ЧТО ОНИ СУМАСШЕДШИЕ.....	51
Глава 5 МНЕ НУЖЕН ПЛАН.....	65
Глава 6 КАК ПЕРЕСТАТЬ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ТЕБЕ НЕ НУЖНО, И НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НУЖНО	77
Глава 7 КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПЛОХОЙ ПРИВЫЧКИ	97
Глава 8 ЧТО, ЕСЛИ Я НЕ МОГУ СПРАВИТЬСЯ С ДАВЛЕНИЕМ?.....	113
Глава 9 ЧТО, ЕСЛИ Я НЕДОСТАТОЧНО УМНЫЙ?.....	131
Глава 10 ДАВАЙ БУДЕМ ЧЕСТНЫ: ШКОЛА ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ТЫ ЭТО ПРИЗНАЕШЬ.....	147
Глава 11 ДИАЛОГ С БУДУЩИМ СОБОЙ	161
Глава 12 ГОРДИСЬ СОБОЙ.....	171
Карточная игра.....	180
Примечания.....	197
Благодарности	201
Об авторе	203

Введение

Добро пожаловать, мой юный читатель! Взрослые, которые заботятся о тебе, купили эту книгу, чтобы помочь улучшить оценки. Но какой уважающий себя подросток захочет прочитать что-либо подобное? Я очень рад, что ты вообще читаешь эту страницу. Итак, позволь мне представиться, рассказать тебе, как появилась эта книга и почему ты должен продолжать переворачивать страницы. Также я собираюсь познакомить тебя с некоторыми совершенно особенными подростками, которые помогли мне ее написать.

Меня зовут Адам Прайс. Я клинический психолог, который работает с детьми, подростками и взрослыми уже более тридцати лет. За эти десятилетия я заметил одну тенденцию. Родители приводили ко мне своих сыновей, потому что те «не реализовывали свой потенциал». «Какой потенциал?» — хотелось мне спросить. Не требовалось много времени, чтобы понять, что каждый из тех мальчиков хотел получать лучшие оценки, хотя сами они в этом вряд ли признаются. Однако что-то их сдерживало, и это была не лень. Я не верю, что люди от природы ленивы. Что-то еще стояло у них на пути.

Это побуждает меня рассказать тебе еще кое-что обо мне. Когда я был ребенком, я часто слышал: «Он не реализует свой потенциал». Это потому, что у меня синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), хотя тогда никто не знал, что это такое. Подробнее об этом диагнозе ты прочитаешь в этой книге, а пока я скажу тебе, что наличие СДВГ не делало вещи невозможными, но усложняло их. Конечно, СДВГ — это не единственное, что сдерживает детей. Есть еще неуверенность в себе, беспокойство, семейные проблемы и многое другое.

После многих лет наблюдения за мальчиками, которые плохо учатся в школе, я решил написать книгу для родителей под названием «Он не ленится. Как мотивировать сына хорошо учиться». Мой совет был таким: перестаньте ссорить-

ся со своим ребенком из-за его домашней работы — ему просто нужно немного времени, чтобы во всем разобраться. Несмотря на то что книга предназначалась для родителей, они часто спрашивали, должен ли их сын-подросток прочитать ее (мой ответ — нет). Один родитель даже хотел подарить ее своему тридцатилетнему сыну (так точно не нужно делать). Это заставило меня задуматься о том, чтобы написать книгу для подростков.

Так почему же ты должен тратить время и усилия на то, чтобы продолжать читать данное пособие и выполнять упражнения на следующих страницах? Потому, что эта книга о гораздо большем, чем просто о получении хороших оценок. В ней идет речь о том, чтобы жить той жизнью, которая тебе нравится, — жизнью, в которой есть смысл и цель. Речь идет о том, чтобы делать выбор, соответствующий твоим ценностям. Это то, что я называю прекрасной жизнью. Я не собираюсь лгать и действительно надеюсь, что ты решишь подтянуть свою успеваемость в школе. Однако, если весь мой многолетний опыт общения с такими подростками, как ты, меня чему-то и научил, так это тому, что никто не может заставить тебя усерднее учиться. Ты должен сам этого захотеть. Ты сам решаешь, что придает твоей жизни смысл. Школы может и не быть в этом списке. Я это прекрасно понимаю. Просто хочу убедиться, что ты не делаешь этот выбор по неправильным причинам, таким как неуверенность в себе или незнание того, как компенсировать СДВГ.

Эта рабочая тетрадь в основном для тебя, но она также предназначена для твоих родителей или опекунов. Причина, по которой я включил в список читателей взрослых, в том, что они должны перестать ссориться с тобой и дать пространство, в котором ты нуждаешься.

И последнее: я хочу рассказать тебе о подростках, которые помогли мне написать эту книгу. Их было восемь: Кэл, Дермот, Лукас, Колин, Джордан, Эйден, Джейми и Люк. (По соображениям конфиденциальности, рассказывая их истории, я изменил имена.) Некоторые из них позволили мне рассказывать их истории, другие прочитали всю книгу и прокомментировали ее, а некоторые сделали и то и другое. Я знал, что важно, чтобы «настоящие подростки из реальной жизни» рассказали мне, что работает, а что нет. Они сделали пронцательные комментарии и, ты будешь рад узнать, отметили все мои дурацкие шутки (или, во всяком случае, большинство из них). В конечном счете эти ребята сделали

Введение

книгу более полезной и читабельной. Один из них, которому сейчас за двадцать, сказал мне, что он меньше ссорился бы со своими родителями, если бы в старших классах у него была эта книга. И добавил, что больше заботился бы о своих оценках и чувствовал бы себя намного лучше. Вот почему я надеюсь, что ты продолжишь читать!

Дорогие родители!

Добро пожаловать! Эта рабочая тетрадь дает вам уникальный шанс провести более продуктивную и менее конфронтационную беседу с вашим подростком. Однако это не должно заменить чтение моей первой книги «Он не ленится». Она предназначена для чтения родителями, и в ней я гораздо глубже разбираюсь в представленных здесь идеях, давая вам закулисный взгляд на то, что на самом деле происходит в голове вашего подростка. Так что, если вы еще не читали «Он не ленится», я рекомендую начать с нее, а эту пока отложить. Обещаю, что это поможет.

Глава 1

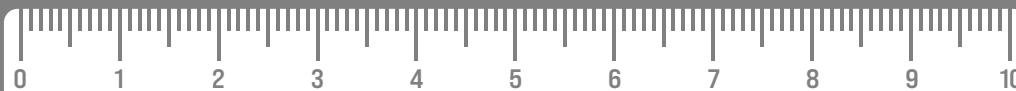
Школа – это скучно

Какое единственное слово описывает твоё отношение к школе? У меня такое чувство, что ты, как и 50 процентов детей в недавнем опросе, выберешь эпитет «скучный» [1]. Второе место в опросе заняло определение «утомительный». Совсем не удивительно. Давай посмотрим правде в глаза: школа – отстой. Она была скучной, когда я был старшеклассником, такой осталась и сейчас. Я помню пару учителей, которые действительно заинтересовали меня (спасибо мистеру Хансену и мистеру Мешенбергу), но это слабый показатель, учитывая, сколько у меня было учителей. А теперь прибавь к этому то, что у тебя гораздо больше домашней работы, чем было у меня, и поступить в университет сегодня гораздо труднее.

Убедить тебя в том, что на уроках на самом деле интересно, было бы практически невозможно, поэтому я не буду тратить на это время. Однако вот в чём дело: школа обязательна и есть несколько веских причин получать достойные оценки. Я знаю, ты это понимаешь и, несмотря ни на что, действительно хочешь добиться большего. А теперь давай выполним простое упражнение. Оно называется «Линейка мотивации», потому что измеряет, насколько ты мотивирован. Это может показаться немного банальным, но попробуй.

УПРАЖНЕНИЕ: «ЛИНЕЙКА МОТИВАЦИИ»

Взгляни на линейку ниже. По шкале от 1 до 10 (где 1 – самый низкий показатель, а 10 – самый высокий) оцени, насколько важна для тебя каждая из перечисленных ниже вещей, и напиши свой ответ в поле рядом с каждым пунктом.



Оцени важность:

<input type="text"/>	1. Твоя личная жизнь	
<input type="text"/>	2. Внешкольная деятельность, на которую ты тратишь больше всего времени (например, спорт, музыка, театр)	
<input type="text"/>	3. Школа	

Мы не знакомы, поэтому я не хочу сказать, что знаю твой ответ на этот или любой другой вопрос, который я задам в этой книге. Однако почти каждый подросток, которому я давал это упражнение, оценивает школу намного выше, чем предполагали родители. С твоими родителями так же? Они думают, что ты безответственный, незрелый, что тебе наплевать на учебу или что ты ленивый? Вот моя философия о лени: на самом деле ее не существует. Это просто прикрытие для других проблем, мешающих твоему академическому успеху. Прокрастинация может быть способом справиться с чувствами, которые вызывают у нас дискомфорт, такими как неуверенность в себе и страх неудачи.

Когда дети не успевают в школе так хорошо, как могли бы, обычно что-то их сдерживает. Возможно, ты не так мотивирован к учебе, как к другим сферам

Школа – это скучно

своей жизни, но это не значит, что ты ленивый. Данная рабочая тетрадь поможет тебе разобраться в этом. Но сначала я хочу познакомить тебя с Джорданом и Джеком – двумя моими знакомыми, такими же детьми, как ты, чьи родители чувствовали, что подростки не реализовывают свой потенциал.

Оба этих мальчика исключительно умны, но вы никогда бы не узнали этого, посмотрев на их школьные оценки.

Джордан. Старшая школа поразила Джордана, как разорвавшаяся бомба. Он был достаточно умен, чтобы пройти начальное и среднее звено, выполняя самый минимум. Подросток преуспевал в футболе, так что играл за сборную города. Он думал, что в старших классах все останется по-прежнему. Однако к концу октября Джордан понял, что и в школе, и на футбольном поле придется трудиться гораздо больше. Юноше не нравилось сидеть на скамейке запасных, и в конце сезона он ушел из спорта. Плохая успеваемость в школе ему тоже не нравилась, но он убедил себя, что оценки не имеют значения. Когда я через год познакомился с ним, Джордан был погружен в видеоигры, едва открывал учебники и отчаянно стремился найти легкий выход. Он полагал, что «перескочит» через образование, зная, что в конечном итоге получит выгодную работу в прибыльном бизнесе своего отца. Родители с юных лет убеждали сына в том, что он создан для величия, и это только укрепляло мысль Джордана о том, что ему не нужно много работать. Помните историю о Черепахе и Зайце? Устав от того, что ее дразнили за медлительность, Черепаха вызвала дерзкого Зайца на соревнование по бегу. Заяц, полностью уверенный в своей победе, вздремнул в середине дистанции и, проснувшись, увидел, как Черепаха пересекает финишную черту. Джордан определенно был тем Зайцем.

Джек. Джек всегда выполнял свою работу быстрее и лучше остальных учеников. К сожалению, юноша был болезненно застенчив, и то, что он был самым умным мальчиком в классе, никак не сказывалось на его рейтинге. Джеку обычно было скучно в школе, но он любил читать и проводил часы сначала с книгами, а затем в интернете, развлекая себя тем, что узнавал все, что мог. Подросток никогда по-настоящему не увлекался учебой и внеклассной деятельностью. У него было несколько близких друзей, но он стал презирать игру в популярность, в которую