

ПСИХОЛОГИЯ  
YOUNG ADULT



ЕЛЕНА АРИНИНА

# Решено!

УЧИМСЯ ДЕЛАТЬ ВЫБОР:

ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.922.7  
ББК 88.5  
А81

Иллюстрация на обложку *Е. Шебанова*

Иллюстрации в блок *А. Кузьмина*

**Аринина, Елена.**

А81      Решено! Учимся делать выбор: от простого к сложному / Елена Аринина. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 304 с. — (Психология Young Adult).

ISBN 978-5-17-162180-3

Подростковая жизнь полна вопросов, страхов и сомнений. Как поступить? Какое решение принять? А вдруг я ошибусь?

Книга рассказывает о том, из чего складывается мастерство принятия решений и как его эффективно применять в жизни. Подросток узнает, как делать верный выбор в простых и сложных жизненных ситуациях. Теория, упражнения и практические советы подарят навык, который позволит чувствовать себя уверенно и смело брать ответственность за своё будущее.

Только ты творец своей судьбы!

УДК 159.922.7  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-162180-3

© Аринина Е.  
© ООО «Издательство АСТ»

# РОДИТЕЛЯМ ОТ АВТОРА

Уважаемые родители, благодарю вас, если вы приобрели или планируете приобрести эту книгу для своего ребёнка.

Книга написана для детей подросткового возраста от 12 до 20 лет. Она точно будет полезна и тем, кому 21, 22 и даже 25. Ведь наши дети не взрослеют в один день. Подростковый период — это очень длинный этап в жизни человека. Именно в это время создаётся фундамент и приобретаются самые важные знания для успешной взрослой жизни.

**Принятие решений является одним из ключевых навыков будущего.** Тем не менее об этом навыке никто не расскажет ни в школе, ни в университете. Мы учимся принимать решения самостоятельно, пробуя и часто допуская ошибки, сталкиваясь затем с неприятными последствиями. Да, это опыт, но его можно пройти гораздо проще, если обладать нужной информацией.

Книга рассказывает о том, из чего складывается навык принятия решений и как им эффективно пользоваться в жизни. Подросток узнает, **как делать верный выбор в простых и сложных жизненных ситуациях.** Легко и непринуждённо в компании героев книги будущий взрослый познакомится с такими важными понятиями, как: цель, результат, задача, проблема, критерий, альтернатива, действие, прокрастинация и сомнение.

Подросток поймёт, как **принимать решения без страхов и ошибок.** Узнает, в том числе, как наш мозг и мышление включаются в этот процесс и как этим умело пользоваться.

Книга имеет практическую ценность. Она содержит кейсы, с которыми каждый может поработать, не выходя из дома. Упражнения помогают усвоить теоретическую часть и закрепляют навыки.

В сумме читатель получает много нужных знаний и полезных инструментов.



Задача книги — **научить подростка делать выбор и принимать решения верно и самостоятельно**. Ведь во взрослой жизни ему придётся делать это ежедневно.

Будет замечательно, если вы включитесь в обсуждение волнующих вопросов, если сын или дочь попросят об этом.

Вы можете читать книгу вместе и обязательно найдёте для себя что-то новое и интересное — то, что не прочитаете в учебнике или в сети Интернет.

Пользуясь случаем, добавлю, что я также являюсь автором книги **«Взрослый Я? Моя стратегия на будущее. Всё, что нужно знать подростку о принципах взрослой жизни, мышлении и эмоциях, творчестве и отношениях»**. Она адресована подросткам, посвящена взрослению и рассказывает о главной стратегии нового поколения. Смотрите подробности об этой книге на странице **«Автор рекомендует»**.

Желаю вашим детям больших успехов во взрослой жизни, которая уже спешит им навстречу.

Спасибо вам за доверие.

*С уважением, психолог Елена Аринина*

*С огромной благодарностью к издательству и его сотрудникам за вклад в развитие молодого поколения.*

*С любовью и благодарностью к моему сыну за поддержку и неподдельный интерес к моему творчеству.*

*С уважением к самой себе за опыт, труд и любовь к этому миру.*

# БУДУЩИМ ВЗРОСЛЫМ --- ОТ АВТОРА

Уважаемый читатель,  
приветствую от всей души!

Позволь мне, пожалуйста, обращаться к тебе на вежливое «ты».

Поверь, я отношусь к тебе с большим уважением. Просто со страниц этой книги мне важно говорить лично с тобой, а не со всеми сразу. Только поэтому я не буду использовать местоимение «вы».

Разрешаешь? Огромное спасибо.

Если ты сейчас в подростковом возрасте, то эта книга как раз для тебя.

Может быть, тебе четырнадцать, шестнадцать или даже двадцать.

Классное время! Наша юность прекрасна и точно неповторима. В неё невозможно вернуться, поэтому наслаждайся этим чудесным периодом жизни по полной.

А мне со своей стороны хотелось бы рассказать тебе, как можно облегчить решение многих задач, которые встают перед тобой уже сейчас. Чтобы легко справиться с ними, важно научиться **делать верный выбор**.

Зачем? Думаю, ты и без моей подсказки сможешь ответить на этот вопрос. Верно, чтобы не допускать никому не нужных ошибок и не тратить время на устранение неприятных последствий.

**Принял правильное решение — получи хороший результат**, который не испортит тебе жизнь, а сделает её только лучше.

Согласись, полезный навык? Тем более во взрослой жизни, которая все равно неизбежно наступит, он просто необходим. Без него никуда: тут выбирай, там решай, здесь действуй.

Если умеешь принимать решения быстро и правильно, то можно получить много бонусов — легкое достижение своих целей и желаемых результатов. Ты не застреваешь на этапе выбора и двигаешься дальше без лишних препятствий.

Тема вполне актуальная, о ней мы и поговорим с тобой на страницах книги. Всё разберём в деталях и тонкостях. Будем осваивать навыки выбора и принятия решений. Это позволит тебе в будущем быть не только уверенным в себе, но и более успешным. Откуда я знаю?

Прости, забыла представиться. Моё имя ты видел на обложке книги — Елена. Обращаться ко мне тоже можно на «ты», хотя я давно уже взрослая (лет так 40 с хвостиком).

А ещё я психолог. Хороший, профессиональный, с большой практикой. Всерьёз увлекаюсь нейрофизиологией. У меня богатый жизненный опыт, четыре разноплановых образования и успешная карьера в бизнесе за плечами. Но так случилось, что именно психология стала моей любовью и делом жизни.

Не подумай, что я пытаюсь завоевать авторитет в твоих глазах своими регалиями или, что хуже, хвастаюсь. Вовсе

нет. Тем более у меня есть уверенность, что твои достижения и успехи совсем не за горами.

Мне только важно показать тебе, что я понимаю, какую роль играет выбор в нашей жизни, и знаю, как делать его правильно. Ведь решения повсюду, куда ни посмотри: в повседневности, работе, карьере, бизнесе, личных отношениях. Если **избегать принятия решений, то кто-то примет их за тебя**. Заметь, в твоей собственной жизни. Разве это может привести человека к воплощению его собственных желаний? Думаю, что нет.

Разные современные исследования в открытых источниках говорят, что умение принимать решения гибко и эффективно станет одним **из главных конкурентных преимуществ для людей молодого поколения**. Однако мне кажется, что этот навык был и будет важен во все времена.

Честно говоря, в собственной юности я постоянно металась в сомнениях и не знала, как поступить. Взять хотя бы выбор профессии. Ты не поверишь, я хотела стать хирургом и адвокатом одновременно, а в итоге поступила учиться на прикладную математику и экономику, связав начало своей профессиональной деятельности с коммерческой сферой. Вот как так? А вот так. При этом мои родители смотрели на «золото» в моём аттестате и были уверены: «Сама разберётся». А мне не хватало (ну очень не хватало) навыка принятия решений, и взять его было неоткуда. Никто же этому тогда не учил.

Теперь всё иначе. Умею, практикую и с удовольствием делюсь с другими своими знаниями. Поэтому пишу. Например, вот эту книгу для тебя — молодого, активного и, безусловно, талантливого подростка. Уверена, что не менее успешного в будущем взрослого человека.

Мне искренне хочется, чтобы на страницах книги ты нашёл важные ответы. Я собрала в ней самые нужные знания

в простую и понятную систему. Пусть книга станет твоим **настольным пособием по принятию решений** и поможет в реализации самых смелых планов.

Добавлю небольшой спойлер. В книге тебя ждёт встреча с двумя героями. Скоро ты с ними познакомишься. Они примерно твои ровесники (должна сказать, что совпадения с реальными людьми и событиями случайны). Надеюсь, в их компании тебе будет нескучно и вдвойне интересней.

Ещё в этой книге много практических заданий, чтобы ты смог потренироваться и дальше использовать приобретённый багаж знаний в реальной жизни.

Прошу тебя, не пропускай часть «Гайд. Как работать с книгой». В ней я кратко расскажу, как получить от чтения максимальный результат. Если ты принял решение двигаться со мной дальше, то я только рада.

Чуть не забыла, но вспомнила.

Я также являюсь автором книги «Взрослый Я? Моя стратегия на будущее. Всё, что нужно знать подростку о принципах взрослой жизни, мышлении и эмоциях, творчестве и отношениях».

Она тоже написана для тебя, посвящена взрослению и рассказывает о главной стратегии нового поколения. Подробности о ней смотри на странице «Автор рекомендует» — в самом конце, после заключительной части.

Желаю тебе приятного чтения.  
Успехов в каждом твоём шаге.  
Лёгкого старта во взрослой жизни.  
Удачи на всём пути!

*С уважением, психолог Елена Аринина*

# ГАЙД.

---

# КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

Перед тобой небольшое руководство по работе с книгой.

Всего несколько пунктов — мои рекомендации.

Ты не обязан их строго соблюдать. Просто обрати на них внимание. Они помогут получить от чтения максимальную пользу.

## 1. ЗАВЕДИ ОТДЕЛЬНУЮ ТЕТРАДЬ

Подойдёт обычная школьная тетрадь, блокнот или чистые листы.

Обязательно записывай свои мысли, которые возникают в процессе чтения, новые идеи и собственные выводы.

В книге есть практические задания — **кейсы**.

Они простые и полезные. Не пропускай их, выполняй.

Так ты сможешь закрепить знания и освоишь новые навыки, которые тебе обязательно пригодятся.

Для кейсов в книге есть специальные блоки для записи ответов. Однако если тебе не хочется делать пометки на страницах, то выполняй упражнения в тетради.

## 2. ЧИТАЙ ПО ЧАСТЯМ

Книга разбита на главы.

Каждая глава несёт свой законченный смысл.

Все главы последовательно раскрывают содержание темы.

Всё это помогает лучше усваивать информацию, поэтому не пропускай отдельные блоки.

Не читай книгу залпом — лучше по одной главе в день.

Останавливайся и обдумывай.

Спрашивай себя, что ты понял и что осталось непонятым.

Время от времени возвращайся назад и просматривай пройденный материал.

Помни, что книга является инструментом, который создаёт для тебя новый навык. Дай себе время на то, чтобы он укрепился, а знания стали частью твоего мышления.

## 3. НЕ СПЕШИ

Если ты чего-то не понял сразу, не спеши переходить к следующей главе.

Возьми паузу и вернись к чтению этого же материала ещё раз.

Так ты сможешь со всем постепенно разобраться.

## 4. ОТВЕЧАЙ НА ВОПРОСЫ

В книге ты встретишься с вопросами.

Я буду задавать их тебе время от времени.

Они несложные, но важные — ищи на них свои ответы.

Так формируется твой навык размышления, а информация в свою очередь превращается в устойчивое знание.

## **5. БЕРИ ПОДСКАЗКИ**

Я уже упомянула, что в книге много практических заданий.

К ним будут даны подсказки.

Бери их, чтобы проверить свои ответы и рассуждения.

Однако не торопись ими пользоваться. Сначала подумай самостоятельно.

## **6. ДЕЛАЙ ЗАКЛАДКИ ИЛИ ПОМЕТКИ**

Любым из этих способов отмечай новые понятия или что-то важное для тебя.

Это тоже поможет структурировать знания в твоей голове.

Вот такие у меня к тебе пожелания.

С нетерпением жду тебя в первой части книги.

# **Часть 1**

РАЗБЕРЁМСЯ  
ВО ВСЕХ  
ДЕТАЛЯХ