

ЧЕРТОВА  
ШКОЛА!



НИКИТА КАРПОВ

детский и подростковый психолог

# ЧЕРТОВА ШКОЛА!

КАК ПЕРЕСТАТЬ МУЧИТЬСЯ  
ИЗ-ЗА УЧЕБЫ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
К26

**Карпов, Никита Леонидович.**

К26    **Чертova школа! Как перестать мучиться из-за учебы / Никита Карпов.** — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с.

ISBN 978-5-04-205109-8

Самая популярная проблема, с которой родители приходят в кабинет подросткового психолога, — «Мой ребенок плохо учится». В своей новой книге известный психолог Никита Карпов предлагает раз и навсегда покончить с неуспеваемостью подростка, его хамством и инертностью, конфликтами с одноклассниками и учителями, сомнительными и нереалистичными планами после окончания школы. Вы сможете найти решение, подходящее именно для вашей семьи, и наладить контакт с повзрослевшим ребенком. В конце книги вас ждут контрольные вопросы, которые помогут начать действовать уже сейчас.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

© Карпов Н., текст, 2024  
© Гладких О., обложка, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-205109-8

# СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....  | 9  |
| ЧТО ВАС БЕСПОКОИТ? .....  | 11 |
| ВЫДЫХАЙТЕ! .....  | 16 |
| СКОЛЬКО ЛЕТ ВАШЕМУ ПОДРОСТКУ? .....   | 18 |
| Младшие и старшие подростки .....   | 18 |
| Еще не подросток .....  | 20 |
| Падение мотивации («окукливание») .....                                       | 21 |
| В КАКОМ КЛАССЕ ОН УЧИТСЯ? .....   | 25 |
| Соотношение возраст/класс .....   | 25 |
| Переход в среднюю и старшую школу .....                                       | 26 |
| В КАКОЙ ШКОЛЕ ОН УЧИТСЯ? .....  | 30 |
| Типы школ .....   | 30 |
| Функции школы. Зачем она нужна .....  | 32 |
| Требования по способностям .....  | 33 |
| Не школа: семейное образование, оно же —<br>хоумскулинг (homeschooling) ..... | 34 |
| Поможет ли смена школы и чему именно? .....                                   | 38 |
| КОГДА НАЧАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С УЧЕБОЙ? .....                                       | 48 |
| Всегда было — таковы личностные особенности,<br>не всем надо учиться .....    | 49 |

|   |     |
|---|-----|
| Всегда было — с самого начала учебы что-то пошло не так .....               | 54  |
| Началось после определенных изменений .....                                 | 58  |
| Ни с чего, вдруг. Исследование, что произошло .....                         | 82  |
| ЧТО ПОДРОСТОК ГОВОРИТ О БУДУЩЕМ? А ВЫ САМИ? .....                           | 85  |
| Возраст и картина будущего .....  | 86  |
| Понимание .....   | 87  |
| Стратегии реагирования подростков .....                                     | 88  |
| Мотивация от интереса-цели .....  | 93  |
| Реалистичные и нереалистичные амбиции .....                                 | 96  |
| Будущее, в котором не за что зацепиться .....                               | 99  |
| Туман войны .....   | 104 |
| ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ ПОМИМО ШКОЛЫ? .....  | 107 |
| Интенсивность нагрузки .....  | 107 |
| Что выбирал сам? .....  | 110 |
| Спортсмены/музыканты — особый вопрос .....                                  | 114 |
| КАК СКЛАДЫВАЕТСЯ ОБЩЕНИЕ В ШКОЛЕ И ВНЕ ЕЕ? .....                            | 116 |
| Зачем подростки ходят в школу? .....  | 116 |
| Где и как общается, страдает или нет? .....                                 | 118 |
| Как помочь с общением (возможности, навыки,<br>поддержка, рефлексия)? ..... | 119 |
| Конфликты .....   | 120 |
| Буллинг .....   | 121 |
| Влюбленности .....  | 122 |
| КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ С УЧИТЕЛЯМИ?<br>ЕСТЬ ЛЮБИМЫЙ И НЕЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ? .....     | 126 |
| Место учителя в жизни — часть<br>патерналистской системы .....              | 128 |

|   |     |
|---|-----|
| Конфликты с учителями .....   | 128 |
| Человеческий контакт с учителями .....  | 131 |
| Общение родителей и учителей .....  | 132 |
| Идеальная тройка (школа–родитель–ребенок)<br>и разделение ответственности .....                             | 134 |
| <b>ЧТО УЖЕ ПРОБОВАЛИ СДЕЛАТЬ С УЧЕБОЙ?<br/>И КАКИМ ОБРАЗОМ?</b> .....                                       | 139 |
| Отпустить и передать ответственность .....  | 141 |
| Платить за учебу, поощрять материально .....  | 144 |
| Забить/заставить/замотивировать .....   | 147 |
| Результаты или мотивация .....  | 158 |
| Концепция Херси–Бланшара .....  | 159 |
| Организация работы .....  | 166 |
| Наказания и телефон .....   | 171 |
| <b>КАК У ПОДРОСТКА С МОТИВАЦИЕЙ<br/>К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ? КАКИЕ ЕСТЬ СТРЕМЛЕНИЯ,<br/>ЖЕЛАНИЯ, ИНТЕРЕСЫ?</b> ..... | 177 |
| Что мы понимаем под мотивацией? .....   | 178 |
| Зачем хорошо учиться в школе? .....   | 181 |
| Цели, процесс, среда .....  | 185 |
| Точно ли подросток «ничего не хочет»? .....   | 191 |
| Чего хотят подростки на самом деле? .....   | 199 |
| Что со всем этим можно делать? .....  | 202 |
| Мышление и перспектива. Разговаривайте с подростком<br>«в его мире» .....                                   | 204 |
| Хорошие вопросы для того, чтобы лучше понимать<br>подростка и его мотивацию .....                           | 206 |
| Мотивация? Нет. Дисциплина .....  | 207 |

|  |     |
|--|-----|
| КАК ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ ВНУТРИ СЕМЬИ?   |     |
| КАКИЕ СЕЙЧАС ОТНОШЕНИЯ? .....  | 213 |
| Учеба под флагом сопротивления .....   | 215 |
| Требования и приоритеты .....  | 216 |
| Когда учеба — главная тема в семье .....   | 218 |
| Кто из вас увлеченно учится? .....   | 219 |
| Образ будущего при взгляде на родителей .....  | 221 |
| РОДИТЕЛИ, КАК ВЫ ВООБЩЕ? В КАКОМ СОСТОЯНИИ? ....   | 223 |
| Что чувствуете? .....  | 223 |
| Почему вас «клинит»? .....   | 225 |
| Какой есть ресурс? .....   | 226 |
| Снижение тревоги. Практики .....   | 231 |
| В ЗАВЕРШЕНИЕ .....   | 236 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА<br>КОНСУЛЬТАЦИИ .....   | 239 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ЦИТАТЫ ПОДРОСТКОВ<br>И ИХ РОДИТЕЛЕЙ .....  | 246 |
| «В чем сейчас состоит проблема с учебой?»<br>Ответы родителей .....  | 246 |
| «Что ваш подросток говорит об учебе в школе?»<br>Ответы родителей .....  | 253 |
| «Одна вещь — действие, решение, осознание, —<br>которая реально помогла хоть как-то улучшить<br>ситуацию с учебой?» Ответы родителей ..... | 259 |
| «Что ты думаешь о школе и необходимости<br>учиться там?» Ответы подростков .....   | 270 |
| «Что должно произойти, чтобы ты захотел<br>и начал больше усилий прилагать к учебе?»<br>Ответы подростков .....                            | 277 |

# ВВЕДЕНИЕ

Привет, это Никита Карпов.

Я 20 лет консультирую родителей подростков, и большая часть обращений начинается со слов «стал хуже учиться».

Иногда «хуже» означает, что у ребенка неаттестации и двойки в четверти, иногда — что всю жизнь он учился на четверки и пятерки, а тут появились тройки, но в любом случае с учебой что-то неладно.

Достаточно часто всякое «что-то» начинается именно в подростковом возрасте. И родители не очень-то влияют на эти изменения, потому что с наступлением пубертата дети ведут себя иначе, чем раньше. Меньше слушают и слушаются взрослых, больше возражают, даже хамят. Соответственно, у родителей тоже становится меньше способов и инструментов управления этим праздником жизни.

Школа в большинстве случаев является стартовой точкой, с которой начинается разбор ситуации, но практически никогда не остается единственной темой для беседы. Любой пси-

холог, встретив ребенка в своей работе, безусловно, прежде всего спросит про учебу. Не потому, что она ужасно важна, а потому, что это — комплексный маркер благополучия всего, что сейчас происходит с взрослеющим человеком. Соответственно, если начались изменения, значит, школой они не ограничиваются.

В этой книге мы с вами пройдемся буквально по всем основным этапам стандартной родительской консультации, которая начинается со слов «мой ребенок стал хуже учиться».

Вопросы в начале каждой главы, уважаемый читатель, стоит задать самому себе и отвечать на них, опираясь на то, что я буду рассказывать в самой этой главе. Возможно, ситуация с учебой станет для вас более ясной, а в некоторых случаях — даже решаемой.

## ЧТО ВАС БЕСПОКОИТ?

Может показаться, что консультация у психолога — это разбор конкретного запроса. Да, зачастую мы с него начинаем, но чем глубже и шире процесс, тем больше других полей, вопросов и тем «подтягиваются».

Поэтому, если вас беспокоят учеба ребенка и школьная тема в целом, вот с какими запросами можно начать читать эту книгу:

- Мой ребенок стал хуже учиться.
- Мой ребенок не хочет учиться.
- Он не понимает, зачем ему учиться.
- Он не ходит в школу.
- Он плохо себя чувствует в школе.
- У него пропало желание вообще ко всему, и первым делом — к учебе.
- У него конфликты с учителями.
- У него сложности с одноклассниками.
- Он не хочет поступать в вуз, а хочет в колледж.
- У него очень много амбиций, но он для них ничего не делает.

...И так далее, и так далее. Любой запрос, касающийся обучения, подходит для того, чтобы дальше работать с книгой. Я перечислил вам, собственно, топ-10 того, с чем обычно приходят на консультации.

В книге я буду оставлять свободные строки, чтобы вы вписывали туда свои ответы по ходу чтения. Вот такие:

---

(запишите свой ответ)

В приложении 1 есть сводная таблица — если вам так удобнее, фиксируйте ответы там, чтобы увидеть общую картину, когда закончите последнюю главу.

И, как я уже упоминал выше, школа — комплексная история, зачастую оценки — показатель не знаний ребенка или его прилежания, а того, что у него происходит в жизни вообще. Его отношений с родителями, того, в какой фазе подросткового возраста он находится, как у него складываются дела со сверстниками, что у него с саморегуляцией, самоорганизацией, долгосрочными целями.

«Что делать, чтобы подросток учился?» — мы надеемся и верим, что это реалистичный запрос. Увы, не в такой форме.

Попробуйте выделить главную сложность, которая есть у вашего ребенка сейчас или которую вы ожидаете. Лень? Делает наспех? Неинтересно учиться? Нет мотивации? Отсутствие инициативы? Невнимательность, нет концентрации?

В приложении к книге собраны цитаты родителей и подростков, которых я спрашивал «о школе». Ознакомьтесь, пожалуйста, со срезом мнений «В чем сейчас состоит проблема с учебой?». Возьмем несколько примеров.

*По некоторым предметам есть провалы, которые нужно восстановить, а это для подростка кажется невозможным и вгоняет в уныние. В учебе самое важное — найти педагога.*



*Нет мотивации к учебе. Бегом уроки сделал кое-как — и быстрее за компьютер играть. И главный «пинок» — учиться без троек, потому что за тройки в четверти лишится компа. Хотя чуть-чуть старания — и сразу результат налицо. Ум есть, но он его не использует.*



*Прокрастинация, нежелание выбрать дальнейшую стратегию развития, свой путь.*



*Проблема школы — в ее массовости в самом плохом смысле слова.*



*У детеныша напрочь отсутствует понимание, на фигу ему все это. Соответственно, забыл, не успел, потерял и все в этом духе.*



*Заданий так много, контрольные и проверочные работы так часто, что ребенок в постоянном стрессе! Пытается справляться. И это шестой класс в обычной дворовой школе. После школы — сон до 19–20 часов. А потом — уроки допоздна. Мне бы самой не хватало сил жить в таком режиме. Боюсь, дальше начнет просто забивать.*

На пять-шесть страниц ответов не попадает вариант «вообще не ходит в школу», хотя это в подростковом возрасте тоже бывает — в крайних случаях. Обычно дети не просто не делают домашнее задание, не носят в школу учебники или тетрадки. Бывает, даже учатся, но не так, как могут. Наверное, слышали от учителя: «Голова светлая, но что-то у него не складывается»?

Это действительно типовые проблемы, которые беспокоят родителей, но, конечно, не сами по себе, а в связи с возможными последствиями. Которые выражаются в плохих оценках, звонках учителей, отчитываниях на родительских собраниях и, самое главное, мощной тревоге, что в будущем все пойдет не так, как хотелось бы.

Почему в принципе у детей возникают сложности с учебой?

Потому что нет:

- мотивации, какого-то стремления к развитию и познанию. До старшей школы дети обычно учатся на мотивации внешней, и потом она должна меняться на внутреннюю;
- понимания, зачем это надо и кому;
- дисциплины, умения прилагать усилия. Этот навык в подростковом возрасте может потеряться;
- системы обучения внутри семьи, которая организует учебный процесс.

Потому что есть:

- страхи. Например, в определенном возрасте появляется страх будущего, потому что оно уже близко. Страх чего-то не суметь, что не получится и так далее;
- мешающие факторы — события вокруг, которые не дают совершать правильные действия;
- более важные задачи возраста — как необходимость воевать с родителями.

Все дети, безусловно, разные, и каждый обладает своими особенностями, характером, темпераментом, привычками. У каждого ребенка своя особенная семья со своей особенной системой и в своей особенной ситуации. Не существует универсальной инструкции «что делать, чтобы случилось вот так и так».

Если спросить вас, читатели, насколько вы довольны оценками сына или дочери и как на самом деле они учатся, окажется, что кто-то доволен на 90%, а ребенок учится на 3–4, кто-то доволен на 10%, а у ребенка всего две четверки, остальные пятерки — то есть исходная точка и напряжение у всех тоже будут разными.

Мы затронем несколько направлений, в которых можно совершать действия. В результате у вас появится возможность собрать свою собственную стратегию, основанную на вашей ситуации, личных особенностях, на понимании, какой у вас ребенок и что в целом происходит.

Работа психолога заключается в том, чтобы расследовать и распутать этот замечательный интересный клубок.

Ну что ж, давайте начнем нашу с вами консультацию!