

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «ОН НЕ ЛЕНИТСЯ»

«Книга представляет новый взгляд на старую проблему — неблагополучных подростков — клинического психолога Прайса и является одним из самых значительных изданий этого года... Книга вносит важный вклад в обсуждение данной темы».

Library Journal

«Книга Прайса послужит источником вдохновения для множества родителей, стремящихся понять, почему их сыновья терпят неудачи, и будет способствовать лучшему пониманию того, с какими трудностями сталкиваются современные мальчики-подростки».

Publishers Weekly

«Я не могу сказать, с каких позиций я больше оценила книгу “Он не ленится”: как мать двух мальчиков-подростков или как педагог, работающий с такими мальчиками более двадцати лет. Что я точно знаю, так это то, что данная работа предлагает по-настоящему вдумчивый, руководствующийся здравым смыслом подход к общению с подростками. Книга показывает, как понимать этих загадочных людей, которые порой нас разочаровывают, и как вести себя с ними. Ставки здесь очень высоки: нашим мальчикам нужно наше понимание, потому что именно это поможет им вырасти уверенными в себе, эмоционально сильными мужчинами».

*Розалинд Вайсман, педагог и автор книги
«Вожаки и ведомые, или Как выжить в Мире мальчиков»¹*

«Прайс помогает читателям взглянуть по-другому на поведение их сыновей. Автор приводит научные данные о процессах, лежащих в основе развития человеческого мозга, и объясняет их, дает инструкции по созданию плана достижения успеха и, самое главное, описывает, как родители могут изменить свое собственное отношение к детям. Это является наиболее важным пунктом, так как постепенно родители смогут помочь своим сыновьям создать самодостаточные, саморегулируемые планы развития. Прочитав эту книгу, родители, учителя и психологи лучше поймут проблему и узнают, как помочь мальчикам-подросткам стать успешными».

Booklist

¹ Розалинд Вайсман. Вожаки и ведомые, или Как выжить в Мире мальчиков. — Азбука, 2014.

«Книга “Он не ленится” — обязательное чтение для любого родителя, воспитывающего подростка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности или любого неуспевающего подростка. Доктор Прайс решает одну из самых больших проблем СДВГ — отсутствие мотивации. Эта работа представляет собой крупный прорыв в лечении СДВГ и исполнительной дисфункции. Используемый автором научно обоснованный и в высшей степени практичный подход поможет родителям вернуть своих неблагополучных сыновей на правильный путь и повысить их уверенность в себе».

*Эдвард М. Хэллоуэлл, доктор медицинских наук,
автор бестселлера «Почему я отвлекаюсь.
Как распознать синдром дефицита внимания
у взрослых и детей и что с ним делать»¹*

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Дорогой доктор Прайс, во-первых, я хочу сказать Вам, как глубоко я благодарна за Вашу книгу. На прошлой неделе, когда у моего сына были особенно трудные выходные, я погуглила “депрессия, прокрастинация, мальчик-подросток” и нашла Вашу статью “*Психология сегодня*”. Я прочитала ее своему сыну, и он сказал: “Этот парень все понимает. Он описывает меня”. Мы купили Вашу книгу, и я была поражена и испытала облегчение от того, как точно Вы описали нашего сына (неопределенный подтип) и наши опрометчивые попытки помочь ему в течение последних нескольких лет. Большое Вам спасибо за Вашу мудрость и желание помогать людям, таким как мой 17-летний сын».

Дженифер Файф

«Привет, доктор Прайс, я закончила читать книгу “Он не ленится” и нашла ее очень полезной. Большое Вам спасибо за то, что написали такую невероятную работу и руководство для мальчиков-подростков. Я постоянно читаю книги по воспитанию детей, статьи и т. д., но Ваша в корне отличается от других».

Бет Нахт

¹ Хэллоуэлл, Рэйти. Почему я отвлекаюсь. Как распознать синдром дефицита внимания у взрослых и детей и что с ним делать. — Манн, Иванов и Фербер, 2017.

АДАМ ПРАЙС

детский и подростковый психолог,
эксперт по успеваемости школьников

ОН НЕ ЛЕНИТСЯ

**КАК МОТИВИРОВАТЬ СЫНА
ХОРОШО УЧИТЬСЯ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7
ББК 88.8
П68

Adam Price
HE'S NOT LAZY:
Empowering Your Son to Believe in Himself

Copyright © 2017 Adam Price
Originally published in 2017 in the United States
by Sterling Publishing Co., Inc. under the title
He's Not Lazy: Empowering Your Son to Believe in Himself.
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 Korzhenevskiy Agency (Russia)

Прайс, Адам.

П68 Он не ленится : как мотивировать сына хорошо учиться /
Адам Прайс ; [перевод с английского В. Г. Яворовского]. —
Москва : Эксмо, 2023. — 344 с.

ISBN 978-5-04-177645-9

Ваш сын не аттестован в четверти? А вместо того чтобы готовиться к контрольной, он уткнулся в телефон? «Ему как будто все равно. Он совсем не понимает, что сейчас важно», — сокрушаются родители. И в кого он такой лентяй? Но дело совсем не в лени, убежден эксперт по проблемам школьной успеваемости, психолог Адам Прайс. Так подросток справляется со стрессом.

В книге вы найдете практики, которые позволят наладить контакт с ребенком, помогут сыну справиться с тревогой, поверить в свои способности и повысить собственную мотивацию и интерес к учебе.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-177645-9

© Яворовский В. Г., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание

<i>Введение</i>	9
-----------------------	---

ЧАСТЬ I

Он не ленится

1 Позвольте мне заново познакомить вас с вашим сыном	19
2 Меняются тела, меняются умы	38
3 Если бы только у меня были мозги	73
4 Прыгай прежде, чем посмотришь	93
5 Большие мальчики не плачут	128
6 Слишком крутой для школы	156

ЧАСТЬ II

От конфликта к изменениям: семена мотивации

7 Парадоксальная реакция и заговор ради ложной независимости	187
8 Возвращаем самоконтроль	198
9 Автономия — новый путь вперед	205

Содержание

10	Как перестать спасать своего сына и начать поддерживать его автономию	218
11	Вертолеты, газонокосилки и дроны: почему родители контролируют своих детей	253
12	Думаю, я могу	273
13	Отношения	290
	<i>Приложение</i>	300
	<i>Рекомендуемая литература</i>	310
	<i>Примечания</i>	313
	<i>Благодарности</i>	333
	<i>Об авторе</i>	337
	<i>Алфавитный указатель</i>	338

*Посвящается моей семье:
Бет, Джоне и светлой памяти Сэма*

Введение

Недавно я столкнулся с матерью молодого человека, которого лечил несколько лет назад, мальчика по имени Кайл. Это момент истины для любого детского психолога. Обычно наши пациенты заканчивают терапию и переходят к следующему этапу своей жизни; нам редко удается выяснить, имели ли наши усилия какой-либо длительный эффект.

Когда я впервые встретил десятиклассника Кайла, он плохо учился в школе. Хотя у него и не было признаков по-настоящему проблемного подростка — употребления наркотиков, откровенного бунта, прогуливания школы или вспышек насилия, — он стал совершенно равнодушным к учебе. Однако не забросил ее полностью: он делал ровно столько, чтобы оставаться выше критической черты, которая допускала двойку по испанскому языку и двойки-тройки по остальным предметам, родители даже дали ему прозвище Мистер Абсолютный Минимум. Хотя Кайл и встречался с друзьями по выходным, большую часть времени он проводил в своей комнате с задернутыми шторами перед экраном компьютера. Его было очень трудно разбудить по утрам, и он часто опа-

здывал в школу. Родители были так обеспокоены тем, что отсутствие мотивации у сына будет иметь очень реальные последствия для его будущего, что даже проверили его у психолога на предмет неспособности к обучению. Специалист констатировал: «Кайл потерял мотивацию к успеху в школе и не выполняет домашнее задание. Вместо этого он предпочитает переписываться со своими друзьями, слушать музыку и играть в видеоигры. Он чувствует, что ничто в школе его не интересует. Подросток провалил несколько тестов, к которым не готовился». Тем не менее доктор не сделал никаких предложений о том, как помочь Кайлу стать более мотивированным. Прочитав отчет, я понял, почему родители Кайла были так расстроены, — его уровень IQ был около 120.

Они, как и многие родители, которых я вижу, были слишком взволнованы. Как мог мальчик с такими большими перспективами рисковать своим будущим, даже не пытаясь заработать оценки, которые позволили бы ему поступить в престижный университет? Казалось, ничто из того, что они делали, не помогало.

Кайл был типичным пациентом. С такими, как он, я все чаще встречаюсь в своей практике в Нью-Йорке и Нью-Джерси — с мальчиками, которых учителя и консультанты называют «хорошими детьми», но которым явно не хватает мотивации для достижения успеха в средней и старшей школе.

Много было написано о том, под каким давлением сегодня находятся дети. Но средства массовой информации, как правило, сосредоточены на проблемах сверхуспевающей академической элиты — детях, которые записались на несколько курсов повышения квалификации и работают волонтерами в местной столовой,

одновременно осваивая малоизвестный китайский классический инструмент и играя в нескольких спортивных командах. Хотя эти подростки, чьи родители придерживаются позиции «Гарвард или провал», *находятся* под реальным давлением — о чем свидетельствует очень тревожный рост злоупотребления стимулирующими препаратами в качестве помощников в учебе, — есть еще один, обычно упускаемый из виду класс мальчиков, которые проявляют свой стресс другими, менее очевидными способами. Это подростки, о которых я особенно беспокоюсь, — те, кто находит время для сериалов, видеоигр, мессенджеров, социальных сетей и друзей, но не для школы. Многие, как Кайл, делают минимум, необходимый для того, чтобы остаться в стенах школы, скрываясь от официальных «неприятностей», при этом причиняя своим родителям много горя.

Хотя внешне кажется, что такие ребята невосприимчивы к академическому давлению, на самом деле их поведение является прямой реакцией на испытываемый стресс. Эти дети не просто ленивы — они придавлены требованиями, которые их пугают своей невыполнимостью. И поэтому, столкнувшись с давлением, с которым, по их мнению, они не могут справиться, подростки решают вообще отказаться от участия в борьбе. Подобный отказ и является темой настоящей книги.

Нет никаких сомнений в том, что наша ориентированная на достижения культура соперничества создала «скороварку» для современных подростков. Мальчики-подростки чрезвычайно чувствительны к этому стрессу, и как психолог я ежедневно вижу его жертв. Яркие и способные мальчики жалуются на то, что чувствуют

себя неполноценными и бесполезными. Но вместо того, чтобы работать усерднее и ложиться спать позже, они реагируют на это давление абсолютным отказом от работы, подкрепляя свой бунт, основанный на страхе, оправданиями вроде «Я не собираюсь быть одним из тех ботаников, у которых нет жизни» или «Тесты не измеряют интеллект и не помогают учиться, так какой смысл готовиться к ним?». Подростки защищают себя, обращаясь к избеганию и отрицанию — основным механизмам преодоления подросткового возраста.

Мир, в котором живут эти мальчики, бесконечно более сложный, чем тот, который застали их родители. Независимо от качества школ, в наши дни детей просят работать так, как никогда раньше. За последние двадцать лет старшеклассники добавили в свои ежедневные графики немало дополнительных занятий, причем 7 процентов также посещают сложные курсы. Несмотря на то что технологии могут обогатить учебный опыт, они также создают информационную перегрузку для учащихся. Учителя отправляют задания детям по электронной почте после занятий, а сроки сдачи работ иногда сдвигаются до полуночи. Прошли времена рукописных курсовых работ и стендовых презентаций. Теперь школьники должны уметь создавать яркие таблицы в Excel, участвовать в создании онлайн-энциклопедий и публиковать информацию на страницах класса в социальных сетях. Внеклассные мероприятия, как правило, многочисленны и разнообразны — часть чрезмерно затянувшегося процесса подготовки к поступлению в университет, начатого еще в начальной школе. При этом подростки непрерывно переписываются в мессенджерах и каждого учащегося манит онлайн-мир, переполненный сообщениями и уведомлениями.

Такой возросший объем работы, стимулов и развлечений требует организаторских способностей уровня генерального директора. Но подростковый мозг в наши дни созревает ничуть не быстрее, чем раньше. Он представляет собой развивающуюся структуру, и многие мальчики все еще находятся в процессе обретения сосредоточенности, внимания к деталям и способностей к планированию, которых требуют эти возросшие обязательства. Среди психологов, врачей и педагогов растет убежденность в том, что подростковый мозг простирается далеко за двадцать, то есть созревает гораздо позже. Поэтому неудивительно, что обязательства остаются невыполненными, особенно мальчиками. По всей стране наблюдается хорошо задокументированное сокращение числа

Дети, которые отказываются учиться, не ленивы — они пригавлены требованиями, которые их пугают своей невыполнимостью.

ребят, посещающих университет, при этом у девочек больше шансов не только быть принятыми, но и получить лучшие отметки и окончить школу. У мальчиков также гораздо чаще, чем у девочек, диагностируются трудности в обучении и расстройства поведения, такие как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), — диагнозы, которые я наблюдаю у многих своих пациентов.

Проблема с учебой у мальчиков не является новостью — напротив, она стала предметом обширных дискуссий, и многие специалисты в области образования выдвигают теорию о том, что ребята находятся в невыгодном положении в классе, препятствующем их естественной склонности к активности и соперничеству. Но что делать родителям неуспевающих мальчиков-подростков здесь и сейчас?

В тот день, когда я столкнулся с мамой Кайла, я с облегчением узнал, что он все-таки поступил в университет и теперь работает в области разработки программного обеспечения; были даже планы поступить в аспирантуру. Кайл был прекрасным примером ребенка, которому нужно было уменьшить давление, чтобы он подтянулся самостоятельно. Хотя на первый взгляд отказ учиться выглядит ленью, копните немного глубже, и вы часто обнаружите очень противоречивого мальчика, который хочет преуспеть, но боится потерпеть неудачу и поэтому не пытается. Настоящая книга поможет вам разобраться в этих скрытых препятствиях и поможет вашему сыну встретиться лицом к лицу со своими страхами.

Существует множество исследований о мотивации, но очень мало практических советов, применимых к подросткам. Подростки — сложная штука, поэтому нам нужен комплексный подход. Эта книга разделена на две части. В первой я помогу вам по-новому взглянуть на вашего сына и понять все радикальные изменения, происходящие в его теле и уме. Нам нужно будет разобраться в том, чем мальчики отличаются от девочек. То, как они учатся, общаются со своими друзьями, стремятся к статусу и говорят о своих чувствах, — все это влияет на наше отношение к ним. К концу этого раздела вам станет ясно, почему ваш сын не ленив, и вы будете готовы ко второй части, содержащей предложения, которые помогут вам выйти из стадии конфликта и перейти к решению проблем. Я упорно трудился, чтобы предложить значимые идеи, а затем превратить их в практические шаги, которые вы можете предпринять.

К настоящему времени вы, вероятно, находитесь глубоко в тылу врага, в гуще серьезной борьбы за власть над

оценками вашего сына и количеством времени, которое он тратит на учебу. Перемирие, достигнутое путем переговоров, будет зависеть от понимания того, как ваш сын вовлекает вас в свое перетягивание каната. Я называю эту запутанность «парадоксальной реакцией», и вы можете прочитать об этом в главе 7. Эта и последующие главы помогут вам разобраться с истоками пассивности и паралича вашего сына и научат прекращать борьбу за власть и улучшать общение. Как только конфликт утихнет, мы приступим к работе над основной проблемой — неуверенностью в своих способностях к обучению и «фиксированным мышлением», которое позволяет подростку верить, что надежды на перемены нет, потому что его способности высечены на камне. С этого момента мы сосредоточимся на ключевых компонентах мотивации: контроле, компетентности и сострадании — все они адаптированы к уникальным требованиям подросткового возраста. Вы узнаете, как разговаривать со своим сыном таким образом, чтобы возложить ответственность за перемены на него. Вам также будут предоставлены инструменты, которые помогут вашему сыну обрести самосознание и справиться с тревогой, лежащей в основе отсутствия мотивации.

Настоящая книга поможет вам понять, что ваш сын не ленивый — он борется. И это осознание важно, потому что принятие в конечном счете лучшая помощь, которую может предложить родитель. Вы начнете понимать, почему ваш сын чувствует, что не может выполнять работу самостоятельно (возможно, потому, что вы слишком охотно делаете это за него). Вы увидите, насколько его поведение проистекает из страха показаться глупым или бесталанным. Вы поймете, что, быть может,