

An illustration of a young boy and girl in a library. The boy, on the left, has brown hair and freckles, wearing a blue hoodie and a backpack, holding a book. The girl, on the right, has long brown hair and is wearing a blue jacket over a red dress with a plaid skirt and a brown bag. They are both smiling. The background shows tall wooden bookshelves filled with books, and a small orange cat is visible at the top. The text 'Карина Талипова' is at the top, and 'Как учиться и не мучиться?' is in large white letters at the bottom.

Карина Талипова

**Как учиться и
не мучиться?**

Карина Талипова

Как учиться и не мучиться?

«Автор»

2026

Талипова К.

Как учиться и не мучиться? / К. Талипова — «Автор», 2026

Школа — непростое время как для родителей, так и для детей. Книга поможет школьникам и родителям найти опоры и сместить фокус с оценок на личность ребенка. Каждая глава — ключ к тому, как сделать школу удобной для себя, а не себя удобными для школы.

© Талипова К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава I. Беречь свой голос	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Карина Талипова

Как учиться и не мучиться?

Введение

Перед вами книга, которая выросла из проекта для школьников и родителей, где мы сместили фокус с недостатков школьной системы на то, что мы можем сделать своими силами, чтобы вырасти, окрепнуть и не потерять себя. Эта книга не про то, как стать круглым отличником и поступить в самый престижный университет на бюджет. Эта книга о том, что вполне реально начать жить и учиться с удовольствием в той же школе с теми же учителями и одноклассниками, лишь сместив фокус с других на себя.

В школе сложно абсолютно каждому. И это важно признавать. И ученики, и учителя, и родители сталкиваются с бесконечным набором сложностей. Мамы учеников делятся на тех, кто жалуется, что ребенок слишком мало учится, и тех, чьи дети учатся слишком много. Учителя с трудом справляются с выгоранием — попробуй заинтересовать 30+ человек и сохранять высокую планку от урока к уроку, от года к году. А детям одинаково непросто и в 1м, и в 5м, и в 11м классе. Каждому по-своему.

В этой книге каждая глава предлагает **1 совет-ключ** к решению школьных сложностей. Их можно взять себе на вооружение и применять в момент, когда бывает непросто. Я верю в маленькие изменения, для которых не потребуется ни сила воли, ни дисциплина, ни графики. Нужно будет просто себя послушать и сделать так, как подсказывает внутренний голос. С него и начнем.

Глава I. Беречь свой голос

Если бы мне давали рубль за каждую историю о том, что подростки понятия не имеют, кем хотят стать, и что им на самом деле интересно, я бы писала эту книгу на Мальдивах. Или где там дорого и престижно фрилансить? Я понимаю каждого, поскольку сама проходила через эту потерянности и наблюдала, как легко стираются интересы каждого отдельного ребенка в угоду образовательному процессу. Школьная система выстроена так, что индивидуальный голос учеников заглушают. Так удобнее. Так проще, казалось бы.

Сохранить собственный голос получается только у самых упрямых и «не таких». Отсюда и имидж белых ворон и троечников у невероятно одаренных людей. Если послушать интервью знаменитостей, то среди рассказов о детстве и юности нередко встретится похожая история. История о том, что в школе сегодняшние звезды, ученые и предприниматели были белыми воронами.

Дело в том, что люди, достигшие больших высот, — почти всегда те, кто слышит свой внутренний голос и знает себя. Их мнение непопулярно, неудобно и часто идет вразрез с мнением большинства.

Провести в школьной системе 11 лет и не потерять свой голос, — довольно непростая задача. Большинство детей выбирают подстраиваться, а потом во взрослом возрасте ходят к терапевтам, отделяя свою личность от той роли, которую они привыкли носить еще со школы, отстраиваясь от тех целей и мечт, которые никогда не были их собственными.

Мне кажется это крайне несправедливым. Осознать свою ценность, уникальность и важность необходимо каждому человеку, а школьникам — особенно. *Be yourself, universe doesnt make mistakes* — *Peruquois* —

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.