

ПОДРО СТОК НЕ ЛЕНИТСЯ

Как помочь ребенку
стать самостоятельным,
ответственным и сохранить
интерес к жизни

Анна Ракша

Анна Ракша

**Подросток не ленится.
Практическое руководство
для родителей подростков**

«Автор»

2026

Ракша А.

Подросток не ленится. Практическое руководство для родителей подростков / А. Ракша — «Автор», 2026

«Подросток не ленится» — книга для родителей, которые хотят не заставлять подростка учиться, а понять, что с ним происходит на пути к самостоятельности. Почему ребёнок спорит, теряет интерес к школе, требует свободы и сопротивляется контролю? Как поддержать его, не делая всё за него? Где проходит граница между доверием и равнодушием, свободой и ответственностью? Анна Ракша, педагог и создатель подростковой программы на ферме «Свобода лошадей», говорит о взрослении спокойно, честно и с уважением к подростку. На примерах из жизни и реальной работы она показывает, как интерес превращается во внутреннюю мотивацию, ошибки — в опыт, а ответственность — в личный выбор. Это не сборник универсальных рецептов. Это книга о том, как сохранить связь с ребёнком в непростом возрасте и помочь ему вырасти человеком, который умеет думать, выбирать, отвечать за свои решения и сохранять интерес к жизни.

© Ракша А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Содержание	6
ОБ АВТОРЕ	7
ПОДРОСТОК НЕ ЛЕНИТСЯ	8
ПОДРОСТОК СТАНОВИТСЯ СОВОЙ	10
Когда ребёнок начинает взрослеть	10
Почему ему становится нужен смысл	11
Контроль, который забирает ответственность	12
Социальное рождение: подросток выходит в общество	13
КОГДА УЧИТЬСЯ СТАНОВИТСЯ БЕССМЫСЛЕННО	14
Мир изменился. Школа — не всегда	15
Учиться — не значит запоминать	16
«А зачем мне это?»	17
Интерес нельзя назначить	18
Роль учителя меняется	19
КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ	20
М	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Анна Ракша
Подросток не ленится. Практическое
руководство для родителей подростков

Глава

Содержание

ОБ АВТОРЕ4

ВВЕДЕНИЕ. ПОДРОСТОК НЕ ЛЕНИТСЯ5

ЧАСТЬ I. ПОДРОСТОК СТАНОВИТСЯ СОБОЙ7

ЧАСТЬ II. КОГДА УЧИТЬСЯ СТАНОВИТСЯ БЕССМЫСЛЕННО12

ЧАСТЬ III. КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ17

ЧАСТЬ IV. СВОБОДА, КОТОРОЙ НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ21

ЧАСТЬ V. ФЕРМА, НА КОТОРОЙ ЖИЗНЬ НЕ СТАВИТ ОЦЕНОК28

ЧАСТЬ VI. КАК УСТРОЕНА НАША ПОДРОСТКОВАЯ ПРОГРАММА32

ЧАСТЬ VII. РОДИТЕЛЮ ТОЖЕ ПРИДЁТСЯ ВЗРОСЛЕТЬ38

ФИНАЛ. ОДНАЖДЫ ОН СМОЖЕТ БЕЗ ВАС42

ОБ АВТОРЕ

Меня зовут Анна Ракша. Более десяти лет я занимаюсь образованием детей и подростков и создаю подростковую программу на своей ферме «Свобода лошадей.» Но прежде всего я мама четверых детей — и именно с этого всё началось.

Я много лет думаю о том, каким должно быть образование человека, который однажды выйдет во взрослую жизнь. В этой книге я собрала свои наблюдения, опыт и идеи о подростках, о том, что с ними происходит, почему привычные способы воспитания перестают работать и что помогает им становиться самостоятельными.

Мне хочется, чтобы после этой книги вы лучше понимали своего подростка. Чтобы за его «ленью», бесконечными спорами, нежеланием учиться или стремлением всё делать по-своему вы могли увидеть не только проблему, но и процесс взросления. А ещё я хочу показать вам, зачем я вообще создаю образование на ферме и почему считаю, что некоторые вещи подросток должен не услышать от взрослого, а прожить сам.

Если после этой книги вы начнёте немного иначе смотреть на своего ребёнка и задавать себе другие вопросы, значит, она сделала своё дело.

ВВЕДЕНИЕ

ПОДРОСТОК НЕ ЛЕНИТСЯ

Если вы открыли эту книгу, скорее всего, у вас есть подросток. Возможно, вы любите его больше всего на свете и именно поэтому в последнее время вам бывает непросто.

Ещё недавно вы знали, как его поддержать, знали, как успокоить, как заинтересовать, как помочь, а теперь кажется, что привычные способы больше не работают. Вы спрашиваете, как прошёл день, — в ответ слышите: «Нормально.» Предлагаете помощь — получаете: «Я сам.» Напоминаете о делах — начинается спор.

Иногда кажется, что рядом с вами совсем другой человек, но самое тревожное не это. Самое тревожное — когда вы начинаете видеть, что ребёнок, который когда-то с интересом исследовал мир, со временем теряет желание учиться, делает только то, что необходимо, всё чаще спрашивает: «Это будет в контрольной?», «За это поставят оценку?», «А если я не сделаю?»

В какой-то момент родители начинают думать, что проблема в самом подростке. Что он стал ленивым, безответственным, немотивированным. Но за годы работы с детьми и подростками я почти никогда не встречала ленивых.

Я встречала подростков, которые перестали видеть смысл, а это не одно и то же.

Подростковый возраст — удивительное время, когда человек начинает задавать самые важные вопросы своей жизни. Кто я? Что я умею? На что я способен? Что для меня действительно важно? Какое место я хочу занять в этом мире? Если рядом оказываются взрослые, которые помогают искать ответы на эти вопросы, подросток начинает взрослеть.

К сожалению, многие образовательные системы по-прежнему устроены так, словно главная задача подростка — запомнить как можно больше информации и правильно воспроизвести её на экзамене. Но современный мир изменился. Сегодня знания находятся на расстоянии одного запроса. Запомнить факты уже недостаточно, гораздо важнее научиться задавать вопросы, критически мыслить, работать с информацией, сотрудничать с другими людьми, принимать решения и нести за них ответственность. Этим навыкам и предстоит определить качество жизни наших детей.

Эта книга не о том, как заставить подростка учиться. Я вообще не верю, что человека можно заставить учиться. Можно заставить выполнять задания. Можно заставить выучить параграф. Можно заставить получить хорошую оценку. Но невозможно заставить захотеть понять. А ведь с этого начинается настоящее образование.

Эта книга о другом. О том, почему подростки так меняются. Почему контроль часто разрушает ответственность. Почему свобода невозможна без границ. Почему оценки далеко не всегда помогают учиться. Почему интерес нельзя вызвать обещанием награды или угрозой наказания. И главное — что могут сделать родители, чтобы рядом с ними вырос не просто успешный ученик, а самостоятельный, думающий, внутренне сильный человек.

Я не предлагаю универсальных рецептов. Все подростки разные. Все семьи разные. Но за годы работы я заметила одну закономерность. Когда взрослые начинают лучше понимать природу возраста, отношения в семье меняются. Исчезает необходимость бесконечно бороться друг с другом, появляется возможность снова стать союзниками.

Мне очень хочется, чтобы, закрыв последнюю страницу этой книги, вы перестали смотреть на подростковый возраст как на проблему, которую нужно пережить. Потому что на самом деле это один из самых важных и самых красивых периодов в жизни человека. Период, когда ребёнок мало-помалу становится собой.

И если взрослые сумеют пройти этот путь рядом с ним — спокойно, уважительно и с доверием, — то однажды они увидят не «трудного подростка», а взрослого человека, который

умеет думать, выбирать, брать ответственность за свою жизнь и сохранять интерес к миру. Ради этого и написана эта книга.

ЧАСТЬ I

ПОДРОСТОК СТАНОВИТСЯ СОБОЙ

Когда ребёнок начинает взрослеть

Почти каждый родитель однажды замечает, что его ребёнок изменился. Ещё недавно он с удовольствием рассказывал, как прошёл день, теперь отвечает одним словом. Ещё недавно спрашивал совета, теперь говорит: «Я сам.» Ещё недавно соглашался почти со всем, теперь спорит практически по любому поводу.

Кажется, будто в доме поселился другой человек. И в этот момент многие родители начинают искать причину. «Наверное, это переходный возраст.» «Гормоны.» «Плохая компания.» «Телефон.» Конечно, всё это может влиять на подростка. Но реальные изменения начинаются гораздо глубже.

Подросток впервые начинает отделять себя от родителей. Если маленький ребёнок смотрит на мир глазами взрослых, то подросток впервые пытается посмотреть на него своими собственными глазами. Поэтому он начинает задавать вопросы, которые раньше даже не приходили ему в голову. Почему я должен делать именно так? Кто решил, что это правильно? Почему взрослые сами нарушают правила, которым учат детей? Во что я сам верю? Какой я человек?

Со стороны это часто выглядит как протест. На самом деле это поиск собственной идентичности. Подросток спорит не ради победы, а чтобы проверить собственные мысли.

Спор для подростка — это способ думать вслух.

Он проверяет свои идеи так же, как маленький ребёнок когда-то проверял устройство мира, разбирая игрушки. Только теперь он разбирает не игрушки. Он разбирает убеждения. Если взрослый воспринимает каждый спор как неуважение, отношения превращаются в борьбу.

Но если взрослый способен увидеть за спором мыслительный процесс, разговор становится совсем другим. Подростку вовсе не всегда нужен родитель, который даст готовый ответ. Гораздо чаще ему нужен взрослый, который выдержит вопрос.

Почему ему становится нужен смысл

В это время происходит ещё одна перемена. Многие родители говорят: «Он совсем потерял мотивацию.» Но чаще всего подросток потерял не мотивацию. Он потерял смысл.

Маленький ребёнок способен учиться почти всему просто потому, что ему интересно. Подросток устроен иначе. Ему становится важно понимать, зачем он что-то делает. Если ответа нет, энергия угасает.

Поэтому родители начинают слышать знакомые вопросы: «А это пригодится?», «Зачем мне это?», «Почему я вообще должен это учить?» Эти вопросы часто воспринимают как лень. На самом деле это первые философские вопросы человека.

Подросток перестаёт принимать правила только потому, что так сказали взрослые. Теперь ему нужны причины, и поэтому оценки перестают работать.

Пока ребёнок маленький, пятёрка кажется наградой. Но с возрастом внимание всё чаще переключается с самого процесса обучения на результат. Подросток начинает спрашивать не «Что нового я сегодня понял?», а «Что будет в контрольной?», «Это оценивается?», «Сколько баллов можно получить?»

Когда главным становится оценка, знание перестаёт быть ценностью. Она становится способом избежать неприятностей или получить поощрение. Внешне подросток может продолжать хорошо учиться. Но внутренне обучение уже перестаёт принадлежать ему.

Контроль, который забирает ответственность

Когда подросток начинает терять интерес к учебе, большинство взрослых делают вполне понятный шаг. Они начинают контролировать ещё сильнее: проверяют дневник, напоминают, следят за сроками, контролируют домашние задания. Кажется логичным: если ответственности стало меньше, значит, контроля должно стать больше. Но происходит удивительная вещь.

Чем больше взрослый берёт ответственность на себя, тем меньше её остаётся у подростка. Если мама каждый вечер напоминает о домашнем задании, кто на самом деле отвечает за его выполнение? Если папа собирает рюкзак, кто отвечает за подготовку к школе? Если взрослые принимают все решения, когда подросток успевает научиться принимать собственные?

Ответственность нельзя объяснить, она появляется только тогда, когда человек получает право принимать реальные решения и сталкиваться с их последствиями. Именно поэтому подросток так отчаянно требует свободы.

Со стороны это выглядит как желание делать всё, что хочется. Но чаще всего подросток просит совсем не этого. Он просит возможности самому влиять на свою жизнь: самому выбирать, самому ошибаться, самому пробовать. Потому что так рождается взрослый человек.

И здесь родители сталкиваются с самым трудным противоречием. Подростку действительно нужна свобода, но одновременно ему очень нужны границы. На первый взгляд это кажется невозможным. Как можно хотеть и свободы, и ограничений одновременно? На самом деле никакого противоречия здесь нет.

Представьте человека, который учится водить автомобиль. Ему дают свободу управлять машиной. Но никто не отменяет правила дорожного движения. Свобода без правил опасна. Но и одни правила без возможности самостоятельно принимать решения никогда не научат человека водить.

С подростком происходит то же самое. Ему нужны взрослые, которые шаг за шагом передают ответственность. Не исчезают из его жизни, не контролируют каждый шаг, а остаются рядом, поддерживают, наблюдают, помогают разобраться, если что-то пошло не так.

И здесь многие семьи начинают терять друг друга. Родители усиливают контроль, потому что любят. Подросток сопротивляется контролю, потому что взрослеет. Каждой стороне кажется, что проблема в другой.

Родители говорят: «Он нас совсем не слышит.» Подросток думает: «Меня совсем не понимают.» И чем сильнее становится давление, тем меньше желания говорить появляется у обеих сторон. Так мало-помалу исчезает доверие.

Но почти никогда причина не в том, что подросток перестал любить родителей. И не в том, что родители стали плохими. Чаще всего обе стороны просто продолжают действовать по старым правилам, хотя сам ребёнок уже изменился.

И, пожалуй, главная задача родителей — не остановить этот процесс, а пройти его рядом. Так, чтобы однажды подросток смог уйти во взрослую жизнь не потому, что убежал от родителей, а потому, что рядом с ними научился стоять на собственных ногах.

Социальное рождение: подросток выходит в общество

Есть ещё одна важная перемена, о которой редко говорят прямо. В подростковом возрасте человек как будто рождается второй раз — уже социально.

В детстве главным миром ребёнка была семья. Здесь его знали с самого начала, принимали без условий, подстраивали жизнь под его потребности и заботились о нём, пока он ещё не умел заботиться о себе. Именно в семье ребёнок впервые учится замечать другого, учитывать его границы, договариваться, просить прощения, переживать конфликты и мириться.

Постепенно привычного мира становится недостаточно. Подростку важно понять, какое место он может занять среди других людей — не только быть сыном или дочерью, учеником или другом, а почувствовать себя человеком, от которого что-то зависит. Это и есть причина, по которой общение со сверстниками и желание выйти за пределы семьи становятся такими сильными.

Постепенно подросток открывает, что у каждого человека есть свои задачи, характер, границы и ожидания. Он попадает в мир, где нельзя всё время оставаться только тем, о ком заботятся. Нужно понемногу становиться тем, кто тоже умеет заботиться, берёт на себя часть общего и отвечает за свои слова.

Взросление — это не просто отделение от родителей. Это движение к людям. Чем больше у подростка возможностей быть не наблюдателем, а участником реальной жизни, тем спокойнее и увереннее он входит во взрослый мир.

ЧАСТЬ II

КОГДА УЧИТЬСЯ СТАНОВИТСЯ БЕССМЫСЛЕННО

В прошлой главе мы говорили о том, что подростку нужны причины, а не просто правила. Ровно то же самое происходит и с учёбой — именно здесь чаще всего начинает буксовать привычная школа.

Мир изменился. Школа — не всегда

Когда родители были детьми, школа действительно была главным местом, где можно было получить знания. Если учитель чего-то не рассказал, узнать об этом было гораздо сложнее. Чтобы подготовить доклад, нужно было идти в библиотеку, искать книги, выписывать информацию от руки, сравнивать источники. Учитель был проводником в мир знаний.

Сегодня всё иначе. За несколько секунд подросток может узнать дату Куликовской битвы, посмотреть фотографии пирамид, послушать лекцию профессора Гарварда, открыть спутниковую карту Тибета и прочитать воспоминания участников Второй мировой войны. Информация перестала быть дефицитом. Её стало слишком много.

И тут возникает главный вопрос: если практически любую информацию можно найти за несколько секунд, зачем вообще нужна школа? Многие взрослые отвечают автоматически: «Чтобы давать знания.» Но это уже не совсем так.

Сегодня гораздо важнее не просто знать факты, а понимать, каким знаниям можно доверять, уметь задавать правильные вопросы, сравнивать разные точки зрения, видеть причинно-следственные связи и применять знания в жизни. Это то, чем человеку предстоит пользоваться всю жизнь.

Можно за минуту найти ответ на любой вопрос. Гораздо труднее понять, правильный ли это ответ.

Учиться — не значит запоминать

Представьте двух подростков, которым интересно, почему пала Римская империя. Первый заходит в интернет, читает первую статью, запоминает несколько фактов, а через неделю почти всё забывает.

Второй открывает несколько источников, сравнивает версии учёных, находит карту, изучает климат того времени, читает материалы археологов. Он замечает, что исследователи до сих пор спорят о причинах падения империи, и начинает строить собственную версию.

Внешне оба изучали историю. Но на самом деле они занимались совершенно разными вещами. Первый искал информацию. Второй учился мыслить. Это различие и становится сегодня одним из главных.

К сожалению, во многих школах по-прежнему считается, что задача учителя — объяснить как можно больше. Урок часто выглядит знакомо: учитель рассказывает, ученики слушают, потом отвечают на вопросы, пишут контрольную и получают оценку. Через некоторое время большая часть информации забывается.

Подростки не стали хуже учиться. Просто человеческий мозг устроен иначе. Мы гораздо хуже запоминаем то, что получили в готовом виде, и намного лучше — то, что открыли сами.

Наверное, вы замечали это и у себя. Вы можете забыть содержание десятков уроков истории, но прекрасно помнить путешествие, разговор, книгу или событие, которое заставило вас о чём-то задуматься.

Память хорошо удерживает опыт. Она гораздо лучше сохраняет собственные открытия, чем чужие готовые выводы.

Поэтому вопрос не только в том, сколько информации подросток получил. Гораздо важнее, что он сделал с этой информацией.

«А зачем мне это?»

Но дело не только в памяти. Есть ещё одна причина, почему привычная модель школы всё чаще перестаёт работать: подросток меняется.

Маленький ребёнок легко принимает объяснение взрослого. Подростку уже недостаточно услышать: «Это важно.» Он почти неизбежно спросит: «Почему?» И этот вопрос не про упрямство. Он про смысл.

Если взрослый отвечает: «Потому что это будет на экзамене», подросток может согласиться и даже выучить материал, но внутреннего интереса от этого не появится. Экзамен — цель взрослого. Подросток ищет собственную.

Поэтому родители так часто слышат: «А зачем мне это вообще нужно?» Многих этот вопрос раздражает. Ребёнок как будто просто не хочет учиться.

Но если задуматься, это один из самых взрослых вопросов, который только может задать человек. Любое осмысленное действие начинается с него.

Зачем?

Интерес нельзя назначить

Мы часто говорим, что подростков нужно мотивировать. Но здесь скрывается большая ошибка. Интерес нельзя передать, его можно только пережить.

Представьте, что я начну убеждать вас полюбить прогулки по горам. Я могу привести десятки аргументов, показать красивые фотографии, рассказать, насколько это полезно и интересно. Но, скорее всего, ничего не изменится.

А теперь представьте, что однажды вы сами подниметесь на вершину и увидите рассвет над горами. После такого опыта убеждать уже не придётся. Интерес родился внутри вас. С обучением происходит то же самое.

Невозможно заставить подростка искренне заинтересоваться историей, литературой или биологией. Но можно создать ситуацию, в которой у него появится собственный вопрос.

В нашей школе мы начинаем не с объяснений, а с удивления; не с определений, а с истории; не с готовых ответов, а с вопроса, который невозможно забыть. Мы не торопимся рассказывать всё сразу. Если подросток получает ответ раньше, чем у него появился вопрос, исследование часто заканчивается, так и не начавшись.

Роль учителя меняется

Это не означает, что учитель больше не нужен. Наоборот, его роль стала сложнее.

Раньше учитель был главным источником информации. Сегодня информации вокруг слишком много. Поэтому подростку особенно нужен взрослый, который не только отвечает на вопросы, но и умеет задавать их.

Который помогает отличать факты от мнений, показывает, как искать доказательства, как замечать слабое место в собственном рассуждении и не боится сказать: «Я не знаю. Давайте разберёмся вместе.»

Такой учитель не теряет авторитет. Наоборот, он показывает подростку, как мыслит истинный исследователь: не прячет незнание, не торопится с выводом, ищет, сравнивает, проверяет.

Но учитель — не только проводник в мире информации. Он ещё и человек, который замечает, где подростку слишком трудно, а где он уже готов к более сложной задаче. Который не делает за него работу, но не оставляет одного, когда тот зашёл в тупик. Который может потребовать точности, усилия и доведения дела до конца.

Свобода в обучении не означает, что подростка оставили наедине с выбором. Ему нужен взрослый, который умеет выстраивать путь: не тащить по нему за руку, а видеть, где нужна опора, где — честная обратная связь, а где — возможность справиться самому.

Поэтому мы почти никогда не начинаем обучение с вопроса: «Что сегодня нужно выучить?» Мы начинаем с другого: «Что здесь такого, что заставляет человека искать ответ?»

Когда появляется этот вопрос, подросток делает важное открытие: он перестаёт учиться только ради школы и начинает учиться ради самого себя. Это тот самый момент, когда обучение снова становится живым.

Хороший учитель не становится менее значимым, когда перестаёт быть единственным источником знаний. Он становится человеком, рядом с которым подросток постепенно учится думать самостоятельно.

ЧАСТЬ III

КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ

Мы уже говорили: интерес нельзя передать, можно только создать условия, в которых он появится сам. Логичный следующий вопрос — а как он появляется, шаг за шагом?

М

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.