12+

МИССИИ РЕАЛЬНОГО МИРА

Открытый мир за пределами учебника: как помочь подростку его исследовать



Михаил Андреев

Михаил Андреев

Миссии реального мира. Открытый мир за пределами учебника: как помочь подростку его исследовать

https://litres.ru/74761507
ISBN 9785007155755

Аннотация

Школа показывает подростку несколько профилей, а за пределами учебника лежит открытый мир из тысяч занятий. Эта книга для родителей детей 12–16 лет — о том, как без лекций и давления помочь ребёнку исследовать этот мир: через маленькие реальные задачи и разговоры со взрослыми, рядом с учёбой, а не вместо неё. Внутри: «параллельный трек» на 2–3 часа в неделю, банк из 95 миссий, 40 готовых фраз и чек-листы.

Содержание

Михаил Андреев 5
Введение. Две дорожки 6
Часть I. Мир больше школы 15
Конец ознакомительного фрагмента. 59

Миссии реального мира Открытый мир за пределами учебника: как помочь подростку его исследовать

Михаил Андреев

© Михаил Андреев, 2026

ISBN 978-5-0071-5575-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Михаил Андреев
МИССИИ РЕАЛЬНОГО МИРА

Открытый мир за пределами учебника:
как родителю помочь подростку его исследовать

Введение. Две дорожки

Все истории в ней — условные ситуации, собранные из типичных родительских разговоров; совпадения с реальными людьми случайны. Книга не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или врача.

Представьте городской парк. Через него идёт широкая асфальтовая дорожка: ровная, с указателями, с лавочками через каждые сто метров. По ней в одном направлении идут все. Школа, профиль в десятом классе, ЕГЭ, вуз, специальность, работа. Дорожка хорошая. Она куда-то ведёт, по ней безопасно, на ней не заблудишься.

А по сторонам — газон. Деревья, на которые можно залезть. Тропинки, которых нет на схеме. Пруд, который с дорожки не видно. Там нет указателей, зато там можно узнать, что парк гораздо больше, чем кажется с асфальта.

Эта книга о том, как помочь подростку иногда сходить с дорожки на газон. Не бросать её и не устраивать бунт против школы, а именно *иногда сходить*: на полчаса, на вечер, на одно маленькое дело. И возвращаться обратно с чем-то, чего на дорожке не выдают.

Почему это вообще проблема

Подросток в 13—15 лет выбирает между пятью профилями: гуманитарный, физмат, химбио, социально-экономический, «общий». Ему кажется, что он выбирает будущее. На

самом деле он чаще выбирает предметы, которые ему *меньше всего неприятны*.

А взрослый мир устроен совсем иначе. В нём тысячи занятий, за которые платят деньги: от исследователя того, как люди пользуются приложениями, до человека, который ищет деньги для благотворительного фонда; от закупщика до организатора выставок; от эксперта в узкой нише, который работает сам на себя, до руководителя целой компании. О большинстве из них в школе не говорят ни слова. Не потому, что школа плохая, а потому, что у неё другая задача.

Получается странная конструкция. Одиннадцать лет человек учится, а потом ему говорят: «Ну всё, теперь выбирай, кем быть, и иди зарабатывай». И между этими двумя моментами — пропасть, через которую каждый прыгает как умеет.

Если вы читаете эту книгу, вы, скорее всего, эту пропасть уже видите. Может быть, вы сами много лет работаете «по задачам» и знаете, каково это — когда деньги есть, а ощущения, что ты строишь что-то своё, нет. И вам хочется, чтобы у ребёнка было больше вариантов, чем было у вас.

Почему не работают обычные советы

Вот тут начинается самое трудное. Вы приходите с хорошей идеей, а подросток:

• слышит в любом сравнении критику («а вот Петя уже канал ведёт…»);

• воспринимает «займись чем-нибудь своим» как ещё одну домашку, которую ему навязали;

• говорит «вы же нормально живёте, работая по найму, — зачем мне что-то другое?»;

• приходит из школы такой уставший, что ни на что, кроме телефона и дивана, его не хватает;

• и, что удивляет многих родителей, боится самых простых взрослых дел.

Условная ситуация. *Четырнадцатилетний подросток вернулся домой и обнаружил, что забыл ключи. Ключи есть у соседки этажом ниже. Он знает её много лет. Можно позвонить в дверь или набрать номер. Вместо этого он почти час сидит на лавочке у подъезда, пока не приходят родители.*

Это не лень и не вредность. Это избегание: одна минута разговора со взрослым ощущается дороже, чем час ожидания. И пока у подростка нет внутреннего чувства «я могу обратиться к взрослому — и ничего страшного не случится», любые разговоры про «призвание», «профессии будущего» и «навыки на будущее» звучат для него как на иностранном языке.

Поэтому эта книга не начинается и не заканчивается советом «поговорите с ребёнком о будущем». Разговоры нужны, но работают они только тогда, когда за ними стоит опыт.

Что предлагает эта книга

В центре книги — простая идея: **настоящий интерес и уверенность появляются не из описаний, а из действий**. Не «прочитай про профессии и выбери», а «попро-

буй сделать маленькое настоящее дело — и посмотри, что почувствуешь».

Отсюда главный инструмент книги — **миссии реального мира**. Это небольшие задачи, у которых есть настоящий результат и выход за пределы семьи: узнать по телефону то, чего нет на сайте; найти трёх мастеров и сравнить их; продать ненужную вещь; организовать мини-мероприятие для младших; взять интервью у человека с интересной работой; запустить свой маленький канал. Некоторые миссии занимают пятнадцать минут, некоторые — несколько недель.

Через такие миссии подросток постепенно тренирует два навыка, которые, на наш взгляд, пригодятся ему почти в любой будущей работе:

1. **Организаторство** — умение превращать намерение в результат через людей, ресурсы, сроки и ограничения.

2. **Освоение незнакомого** — умение, столкнувшись с задачей, которую никогда не делал, не ждать инструкции, а разобраться: что именно нужно выяснить, у кого спросить, какие есть варианты.

Если к семнадцати-восемнадцати годам ваш ребёнок сможет спокойно сказать «дайте мне незнакомую задачу — я разберусь», это будет стоить больше любого теста на профориентацию. В исследованиях карьеры давно описано, что случайности в жизни неизбежны, а выигрывают те, кто привык исследовать и замечать возможности (Mitchell, Levin, Krumboltz, 1999). Миссии — это как раз тренировка

такой привычки.

Открытый мир, а не коридор

У парка есть ещё одна версия, которая многим подросткам ближе. Если ваш ребёнок играет в компьютерные игры, он наверняка знает разницу между «коридором» и **открытым миром**. В коридорной игре тебя ведут по одной линии: дошёл до двери, открыл, следующая комната. В открытом мире есть основной сюжет, но карта огромная, большая её часть скрыта «туманом», и ты сам решаешь, куда идти, какие побочные квесты брать и какие характеристики героя прокачивать.

Школа — это основной сюжет. Пропускать его нельзя, и мы не будем к этому призывать. Но жизнь устроена как открытый мир, а не как коридор. И персонаж, который за все годы ни разу не свернул с сюжетной линии, к финалу школы выходит на огромную карту с прокачанной одной характеристикой — «сдаёт контрольные» — и почти пустым инвентарём.

В этой книге мы будем иногда пользоваться игровыми словами — квест, уровень, прокачка, инвентарь, — потому что они точно описывают то, что происходит. И сразу договоримся о трёх правилах этого «мира».

Деньги — это очки, но не единственные. Во взрослом мире есть счёт, который ведётся честнее многих других: деньги, которые люди *добровольно* отдают тебе за то, что ты сделал для них полезного. Никто не заплатит за подел-

ку, которая ему не нужна, или за услугу, которая не решает его проблему. Поэтому первые заработанные подростком сто или триста рублей — это не про жадность, а про обратную связь: «я сделал что-то, что нужно другому человеку». Но очки — не вся игра. У героя есть и другие характеристики: здоровье и энергия, знания, умение договариваться, надёжность, друзья и союзники, доброта. Многое ценное — помощь близким, волонтёрство, дружба — деньгами не измеряется вовсе, и это нормально.

Игра без читов. В играх есть читы: коды на бесконечные деньги или бессмертие. С ними игра быстро становится скучной, а герой ничему не учится. В реальном мире свои «читы»: списать контрольную, купить готовый доклад, выдать сгенерированный нейросетью текст за свой, обмануть покупателя на барахолке. Они иногда дают очки, но не дают уровня. Навык не прокачивается, репутация падает, а в следующий раз задача снова кажется непосильной. Мы будем много говорить о том, как играть честно — и почему это выгоднее.

Сохраняемся часто, ошибаемся дёшево. Хорошая игра позволяет пробовать: не получилось — загрузился и попробовал по-другому. Задача родителя похожа на роль хорошего геймдизайнера: сделать так, чтобы ошибки стоили недорого, но были настоящими.

Чего в этой книге не будет

• **Тестов «на предназначение».** Мы не знаем способа

за час определить, кем должен стать человек, и не верим тем, кто обещает «стопроцентное попадание». При этом мы не против профориентологов: хороший специалист помогает разложить интересы по полочкам и спокойно выбрать профиль или экзамены. Но интересы в 12—14 лет ещё заметно меняются (Low et al., 2005), а тест может опираться только на тот опыт, который у подростка уже есть. Нельзя узнать, нравится ли тебе договариваться с поставщиками, если ты ни разу этого не делал. Поэтому результат теста для нас — карта гипотез, которые стоит проверить делом, а не приговор. Подробнее — в главе 1.

• **Второй школы на вечер.** Если всё, что предложено в книге, превратится в обязательный папин или мамин курс с отчётами, оно не сработает. Мы будем много раз возвращаться к этой мысли.

• **Войны со школой.** Школа остаётся основной дорожкой. Наоборот, часть книги посвящена тому, как использовать её как плацдарм: делать некоторые задания «по-настоящему», для живых людей, а не только для оценки, тренировать выступления, знакомиться со взрослыми.

• **Обещаний, что подросток сразу загорится.** Не загорится. Изменения будут медленными, местами незаметными. Это нормально.

• **Медицинских советов.** Если вы видите у ребёнка сильную тревогу, долгую подавленность, отказ ходить в школу или что-то, что вас пугает, — это повод обратиться к спе-

циалисту, а не к банку миссий. В книге есть отдельный раздел о том, когда это стоит сделать.

Сколько времени это займёт

Немного. Мы исходим из того, что у подростка школа, у вас — работа, у всех — усталость. Ориентир — **2—3 часа в неделю**, и большая часть этого времени не похожа на «занятия». Это задача, которую вы и так собирались сделать сами, но отдали подростку. Это пятнадцатиминутный разговор в машине. Это один вечер раз в две недели, когда семья сталкивается с чем-то за пределами привычной жизни.

Главное правило звучит так: **большая часть инициативы должна оставаться у подростка**. Вы создаёте возможности, открываете двери, знакомите с людьми, страхуете. Но не тащите за руку. Если ответ «нет» — значит, нет. Следующая дверь.

Как устроена книга

Часть I. Мир больше школы. Почему школа показывает «десять окон в городе из тысяч дверей», что меняют нейросети в мире профессий и что такое два базовых навыка — организаторство и освоение незнакомого.

Часть II. Почему хорошие советы не работают. Сопротивление и потребность в автономии, страх простых контактов со взрослыми, школьная усталость, «мне не нужно быть лучшей» и «зачем мне эта математика».

Часть III. Система: параллельный трек. Как встроить пробы в жизнь, не перегружая её; как выбирать и выдавать

миссии; как сделать из школьных заданий то, чем подросток будет гордиться; как высвободить время; как организовать разговоры со взрослыми из реального мира; как подойти к первым деньгам.

Рабочая тетрадь. Банк из 95 миссий с уровнями сложности, матрица навыков, карта интересов, шпаргалка фраз, план на первые три месяца.

Читать можно по порядку, а можно начать с главы 9 и банка миссий в приложении А — если вам не терпится попробовать. Но если ваш подросток сейчас скорее «ничего не хочет» и «всего боится», загляните сначала во вторую часть. Иногда начинать нужно не с миссий, а с того, чтобы снять лишнее давление.

И последнее. Эта книга — не про то, как сделать из ребёнка кого-то конкретного — блогера, инженера или кого-то ещё. Она про то, чтобы к концу школы у него было не только «я сдал ЕГЭ», но и «я уже немного знаю этот мир, кое-что умею, кое-что пробовал и не боюсь пробовать дальше».

Давайте сойдём на газон.

Часть I. Мир больше школы

Глава 1. Десять окон в городе из тысяч дверей

«Ну и кем ты будешь?» — «Не знаю».

Представьте, что вас привезли в огромный незнакомый город и предложили выбрать, где вы будете жить следующие сорок лет. Только сначала посадили в автобус с тонированными стёклами. В автобусе прозрачны десять окон, и через них видны десять улиц. Выбирайте.

Примерно так выглядит выбор профессии для большинства школьников. Мир взрослых занятий огромен, а видно его через несколько «окон»: школьные предметы, работа родителей, пара знакомых профессий из сериалов и роликов, да ещё то, что промелькнуло в ленте. Остальное скрыто. В играх с открытым миром это называют «туманом»: карта есть, но большая её часть затемнена, пока ты туда не дошёл.

Эта глава о том, как приоткрыть подростку карту — не лекцией о профессиях, а другим способом смотреть на мир.

Профиль — это не профессия

В средней школе подростка ждёт первый «большой» выбор: профиль. Гуманитарный, физико-математический, химико-биологический, социально-экономический, технологический. Названия звучат так, будто за ними стоят будущие жизни: «гуманитарий — значит, журналист или юрист», «физмат — значит, инженер или программист».

На деле выбор профиля чаще всего — это выбор *наименее неприятных предметов*. Подросток смотрит не вперёд, а назад: где меньше двоек, где учитель добрее, куда идут друзья. И это нормально: ему просто не на что больше опереться. Никто не показал ему, чем живут люди, которые в сорок лет говорят «мне нравится моя работа».

Условная ситуация. *Девятиклассница выбирает между гуманитарным и социально-экономическим профилем. На вопрос «а что тебе интересно?» отвечает: «Не знаю. Литература нормально. Математику не люблю». Родители начинают спорить, где «больше перспектив». Через полчаса все устали, решение принято по принципу «где поменьше математики».*

Беда не в самом решении — оно может оказаться вполне удачным. Беда в том, что ни у подростка, ни у родителей не было ничего, кроме оценок и слухов. Решение «где меньше математики» — это решение из тумана.

Профиль важен: он влияет на экзамены и на то, куда легче поступить. Но он не определяет, кем человек станет. Многие взрослые работают совсем не по своей школьной специализации, а люди с одним и тем же дипломом занимаются очень разными вещами. Профиль — это скорее стартовая локация, а не класс персонажа на всю игру.

Миф: «учёба сама покажет»

Многие родители надеются, что всё как-нибудь прояснится само. Ребёнок поучится, что-то понравится, появится лю-

бимый предмет — и вот оно, призвание.

Иногда так и бывает. Но чаще — нет, и по понятной причине. Школьные предметы описывают *области знаний*, а работа — это *деятельность*. Можно любить историю и при этом не хотеть всю жизнь читать архивные документы. Можно не любить химию в школе и обнаружить в двадцать пять лет, что тебе страшно интересно, как устроены поставки лекарств в аптеки. Ни один школьный предмет не называется «договариваться с людьми», «придумывать и запускать новое», «разбираться, почему клиенты уходят».

Поэтому «любимый предмет» — полезная подсказка, но не компас. Компасом становится опыт: что подросток уже пробовал *делать* и что при этом чувствовал.

Что за туманом

Попробуйте простой эксперимент. Попросите подростка за пять минут назвать как можно больше занятий, за которые взрослые получают деньги. Скорее всего, список начнётся с врача, учителя, программиста, юриста, блогера, продавца, полицейского, дизайнера — и где-то на пятнадцатой позиции начнёт буксовать.

А вот лишь малая часть того, что обычно остаётся в тумане:

• **Люди, которые изучают других людей.** Исследователи пользователей выясняют, почему человек бросил заполнять заявку на сайте на третьем шаге. Социологи и маркетологи узнают, чего люди хотят, но не говорят.

• **Люди, которые соединяют.** Менеджеры проектов и продуктов держат в голове, кто что делает, к какому сроку и зачем. Организаторы мероприятий собирают из сотни мелочей один вечер, который все запомнят.

• **Люди, которые находят ресурсы.** Фандрайзеры ищут деньги для благотворительных фондов. Закупщики находят, где взять нужную вещь дешевле и надёжнее. Специалисты по логистике придумывают, как привезти её вовремя.

• **Люди, которые рассказывают.** Авторы контента, редакторы, специалисты по связям с общественностью, сценаристы — и нарративные дизайнеры, которые пишут сюжеты и диалоги для игр.

• **Люди, которые собирают сообщества.** Комьюнити-менеджеры ведут сообщества вокруг игры, приложения, бренда, хобби: отвечают, мирят, придумывают, чем людей занять.

• **Люди, которые считают.** Аналитики смотрят на цифры и объясняют, что происходит и что делать дальше.

• **Люди, которые делают своё.** От мастера, который реставрирует старые велосипеды и известен на весь район, до эксперта в узкой нише, который консультирует по всей стране, — и до руководителя компании, где работают сотни человек.

У каждого из этих занятий десятки разновидностей. А ещё есть профессии, которых пока нет, — о них в главе 2.

Важная мысль для родителя: вы не обязаны знать всю кар-

ту. Вы сами, скорее всего, видите только её часть — ту, что рядом с вашей работой. Задача не в том, чтобы прочитать подростку лекцию «о мире профессий», а в том, чтобы вместе с ним иногда заходить в туман.

Условная ситуация. *Семиклассник часами смотрит ролики о сборке компьютеров. Родители относились к этому как к пустой трате времени, пока однажды не сели вместе и не раскрутили клубок. Вокруг сборки компьютеров обнаружились: продавец-консультант в магазине техники, сборщик на заказ, человек, который ведёт обзоры комплектующих, инженер по охлаждению, специалист по закупкам в сети магазинов электроники, менеджер интернет-магазина, автор инструкций, техподдержка, разработчик драйверов, организатор киберспортивных турниров. Подросток удивился, что «вокруг железа столько всего». Через месяц он сам предложил помочь знакомому родителей выбрать комплектующие для домашнего компьютера — первая миссия, выросшая из «пустого» увлечения.*

Не «выбор», а «поиск»

Одна замена слов меняет очень многое.

«Выбор профессии» звучит как экзамен: надо один раз ответить правильно, а ошибка дорого стоит. Неудивительно, что подросток отвечает «не знаю» и уходит в телефон. Это честный ответ на непосильный вопрос.

«Поиск своего направления» звучит иначе. Поиск — это процесс. В нём можно пробовать, ошибаться, возвращаться,

менять направление. В поиске нет неправильных шагов — есть шаги, которые дали информацию. Узнать, что тебе *не* нравится работать с цифрами в одиночестве, — тоже результат.

Ещё одна полезная замена: думать не о профессиях, а о **типах деятельности**. Профессий тысячи, и они меняются. А типов деятельности немного:

1. **Исследовать** — выяснять, как устроено, искать причины, собирать и сравнивать информацию.

2. **Создавать** — делать что-то, чего раньше не было: текст, вещь, видео, программу, мероприятие.

3. **Работать с людьми** — помогать, учить, объяснять, поддерживать, договариваться.

4. **Решать сложные задачи** — распутывать, оптимизировать, чинить, находить выход.

5. **Влиять и вести за собой** — убеждать, организовывать, продавать идеи, руководить.

Почти любую работу можно разложить на смесь этих типов. И почти любое занятие подростка — тоже. Это и есть мост между «что ему нравится сейчас» и «чем он может заниматься потом».

Взвешенно о профориентологах и тестах

Здесь честно скажем о том, что многие родители делают первым делом: ведут подростка к профориентологу или дают ему пройти тест.

Мы не против. Хороший специалист может многое: по-

мочь подростку сформулировать, что ему нравится, дать слова для того, что он чувствует, разложить варианты, спокойно обсудить выбор профиля и экзаменов. Тесты интересов — тоже не шарлатанство: в исследованиях соответствие интересов человека и его работы действительно связано с тем, насколько успешно он работает (Nye et al., 2012). Для старшеклассника, которому через год сдавать экзамены, такая консультация может оказаться очень полезной.

Но у этого инструмента есть ограничения, о которых стоит знать.

Интересы в 12—14 лет ещё меняются. Обзор многолетних наблюдений показал, что устойчивость профессиональных интересов растёт с возрастом: в раннем подростковом возрасте она заметно ниже, чем у студентов и взрослых (Low et al., 2005). То, что тест «увидел» в тринадцать, к семнадцати вполне может сдвинуться. Это не ошибка теста — это нормальное взросление.

Тест опирается только на имеющийся опыт. Вопросы вроде «нравится ли вам организовывать людей?» подросток оценивает по тому, что уже видел. Если он ни разу ничего не организовывал, кроме похода в кино с другом, его ответ — догадка. Нельзя знать, нравится ли тебе вести переговоры, если ты ни разу их не вёл. Тест не может показать то, что лежит в тумане.

Ярлык может сузить карту. «Тебе подходят профессии типа „человек — знак“» — звучит научно, и подросток легко

начинает верить, что всё остальное «не для него». Хотя речь шла о склонностях на сегодня, а не о приговоре.

Одна встреча не заменяет опыта. Даже самая хорошая консультация длится час-два. А интерес вырастает из десятков проб.

Как же использовать профориентацию с пользой? Относиться к её результату как к **карте гипотез**. Тест сказал «исследовательский тип»? Отлично, дадим подростку пару исследовательских миссий и посмотрим, что он почувствует. Сказал «социальный»? Попробуем организовать что-то для младших. Гипотеза подтвердилась — копаем дальше. Не подтвердилась — тоже результат.

И несколько признаков, по которым можно отличить специалиста, к которому стоит идти:

• он не обещает «стопроцентного попадания» и «предназначения»;

• он говорит о пробах и опыте, а не только о результатах тестов;

• он разговаривает с подростком, а не только с родителем;

• он не ставит ярлыков вроде «тебе нельзя в технари».

Почему туман можно разгонять случайно

Есть ещё одна идея, которая снимает с родителей много тревоги.

Психологи, изучающие карьеру, давно заметили: у большинства людей путь к любимой работе во многом определили *случайности*. Случайный разговор, случайная подработ-

ка, случайная книга, знакомство на мероприятии. Из этого родился подход, который называют «запланированной случайностью» (planned happenstance): случайности неизбежны, и задача не в том, чтобы их избежать, а в том, чтобы чаще оказываться там, где они происходят, и уметь их замечать. Авторы подхода выделяют качества, которые для этого помогают: любопытство, настойчивость, гибкость, оптимизм и готовность рисковать (Mitchell, Levin, Krumboltz, 1999).

Это очень освобождающая мысль. Вам не нужно угадать профессию за ребёнка. Нужно сделать так, чтобы в его жизни было больше «дверей» — больше ситуаций, где может случиться что-то интересное. И чтобы он умел в эти двери входить. Об этом вся остальная книга.

Как показать масштаб мира, не читая лекций

Подросток не любит лекций — особенно от родителей, особенно про будущее. Поэтому вот несколько способов, которые работают лучше.

Спрашивать про чужие вторники. Вместо «а кем ты хочешь быть?» — интерес к тому, как живут другие: «Слушай, я сегодня узнал, что есть люди, которые придумывают, как пахнет в магазине, чтобы людям там нравилось. Как думаешь, что они делают по вторникам?» Не требуется ответ. Достаточно, чтобы мысль поселилась.

Раскручивать клубок от интереса. Любое увлечение — это нить, на которую нанизаны десятки занятий. Подросток любит аниме? Вокруг аниме есть переводчики, авто-

ры субтитров, организаторы фестивалей, продавцы мерча, люди, которые пишут обзоры, иллюстраторы, специалисты по лицензированию, создатели настольных игр по мотивам. Любит футбол? Это аналитики, тренеры, спортивные журналисты, организаторы турниров, менеджеры клубов, врачи, создатели приложений для болельщиков.

Замечать работу вокруг. В кафе, в магазине, на концерте, в поликлинике — спросить вслух: «Интересно, кто это всё придумал? Кто решил, что здесь будет такое меню?» Подросток привыкает видеть за каждой вещью людей и решения.

Пользоваться своими связями. У вас, у друзей, у родителей одноклассников есть знакомые с интересной работой. Один разговор с живым человеком стоит десятка статей. Как организовать такие разговоры — в главе 12.

Отдельно — о гуманитариях

Отдельно скажем о подростках, которых в школе называют «гуманитариями». Часто это слово звучит как диагноз: «ну, он гуманитарий, с математикой у него никак». А за ним следует тревожное «и куда же он пойдёт?».

Гуманитарные способности — умение понимать людей, ясно излагать мысли, видеть смыслы, рассказывать истории, сопереживать — во взрослом мире очень востребованы. Они нужны в переговорах, в продажах, в управлении командой, в создании контента, в исследованиях пользователей, в образовании, в работе с сообществами. Многие занятия из спис-

ка выше по сути гуманитарные, хотя никак так не называются.

Вывод для родителя «гуманитария»: искать не «гуманитарную профессию», а занятия, где его сильные стороны — работа с людьми и смыслами — дают преимущество.

Чего не делать

• **Не устраивать «экзамен на профессию».** Вопрос «ну что, решил, кем будешь?» раз в месяц только усиливает тревогу и раздражение.

• **Не сравнивать.** «А вот сын подруги уже знает, что будет программистом». Знает — это прекрасно, но у каждого свой темп.

• **Не обесценивать интересы.** «Игры — это не профессия». Игры, как мы видели, — это десятки профессий.

• **Не заменять поиск списком «перспективных профессий».** Списки устаревают, а интерес по списку не появляется.

Готовые фразы

• «Мне не нужно, чтобы ты сейчас знала, кем будешь. Мне интересно, что тебе интересно».

• «Слушай, я тут узнал, что есть люди, которые… Как думаешь, что они делают весь день?»

• «Ты говоришь, что тебе нравится [увлечение]. А как думаешь, кто вокруг этого работает?»

• «Тест сказал, что тебе подходит Х. Давай не верить ему на слово, а проверим: попробуешь одну маленькую штуку?»

• «Узнать, что тебе это не нравится, — тоже полезно. Значит, следующая дверь».

Упражнения к главе

1. **«Раскрутить клубок».** Возьмите одно увлечение подростка и вместе (или сами, для начала) запишите не меньше десяти занятий, которые с ним связаны. Не оценивайте их — просто соберите.

2. **«Пять типов деятельности».** В конце недели спросите себя (а может быть, и подростка): что из пяти типов — исследовать, создавать, работать с людьми, решать задачи, влиять — давало ему энергию на этой неделе? А что выматывало? Записывайте ответы несколько недель — появится картина.

3. **«Карта окон».** Запишите, какие профессии подросток реально видел вблизи: работа родителей, родственников, знакомых. Это его «окна». Подумайте, какое одно новое окно можно открыть в ближайший месяц.

Коротко

• Школа показывает подростку несколько «окон», а мир занятий огромен — большая его часть скрыта в тумане.

• Профиль — это стартовая локация, а не класс персонажа на всю жизнь.

• Не «выбор», а «поиск». Не профессии, а типы деятельности: исследовать, создавать, работать с людьми, решать задачи, влиять.

• Профориентологи и тесты полезны, если относиться к их

результату как к карте гипотез, которые проверяются делом.

• Случайности в карьере неизбежны; задача — чаще оказываться там, где они происходят.

Источники к главе: Mitchell, Levin, Krumboltz (1999); Low et al. (2005); Nye et al. (2012). Полные ссылки — в приложении И.

Глава 2. Что меняет ИИ и что остаётся за человеком

«Зачем мне это учить, если нейросеть всё равно сделает?»

Ещё несколько лет назад родители спорили с подростками о калькуляторах и списывании из интернета. Теперь у подростка в телефоне помощник, который за минуту напишет сочинение, решит задачу с объяснением, нарисует открытку и переведёт текст. Неудивительно, что у многих взрослых — и у самих подростков — появился тревожный вопрос: а что вообще останется людям? И не бессмысленна ли вся эта учёба?

Эта глава не про то, какие профессии исчезнут, а какие появятся. Честно скажем сразу: этого никто точно не знает. Прогнозы меняются каждый год, и строить на них планы для тринадцатилетнего — всё равно что выбирать маршрут по карте, которую перерисовывают на ходу. Эта глава про другое: что из этого следует для родителя и как говорить с подростком об ИИ так, чтобы он стал инструментом, а не заменой собственной головы.

Мир меняется — и это не новость

Сначала немного спокойствия. Мир профессий менялся всегда. Профессии, которых не было двадцать лет назад, сегодня привычны: специалисты по социальным сетям, разработчики мобильных приложений, курьеры служб доставки, которые развозят заказы из приложений. Многие из нынешних взрослых работают не по той специальности, которой их учили, а кто-то несколько раз менял сферу.

ИИ ускоряет этот процесс. Многие цифровые занятия перестраиваются прямо сейчас: где-то нейросеть берёт на себя черновую работу, где-то появляются совсем новые задачи. Вот лишь несколько направлений, которые возникли или выросли вокруг ИИ:

• **Автоматизация задач.** Люди, которые смотрят на рутинную работу в компании и придумывают, как часть её передать программам и нейросетям, — и следят, чтобы всё работало.

• **Работа с данными для моделей.** Чтобы нейросеть хорошо работала, её нужно учить на качественных примерах и проверять её ответы. Это делают люди.

• **Видео и визуал с помощью ИИ.** Новые инструменты позволяют делать ролики, иллюстрации, рекламу быстрее, но нужен человек, который знает, что и зачем делать.

• **Базы знаний и помощники.** Компании собирают свои документы так, чтобы ИИ-помощник мог отвечать сотрудникам и клиентам. Кто-то должен это спроектировать.

• **Игровые миры и сообщества.** Разработка игр, игро-

вые экономики, сообщества игроков — всё это тоже меняется под влиянием новых инструментов.

Мы намеренно не пишем, сколько в этих направлениях зарабатывают и какие из них «самые перспективные». Цифры быстро устаревают, а прогнозы часто не сбываются. Важно другое: ни одно из этих направлений не выбирают по списку в тринадцать лет. В них приходят люди, которые умеют разбираться в новом.

Угадать нельзя — вырастить можно

Если угадать профессию через десять лет нельзя, что остаётся родителю? Вырастить то, что пригодится почти в любой из них.

Интересно посмотреть, что об этом говорят сами работодатели. Всемирный экономический форум регулярно опрашивает крупные компании по всему миру о том, какие навыки им нужны. В отчёте 2025 года первое место среди ключевых навыков заняло **аналитическое мышление**: его назвали важным примерно семь компаний из десяти. Следом идут **устойчивость, гибкость и способность к адаптации**, а за ними — **лидерство и социальное влияние**. В пятёрке также творческое мышление и мотивация вместе с самоосознанием. Быстрее всего, по ожиданиям работодателей, будет расти спрос на навыки работы с ИИ и данными, на кибербезопасность и общую технологическую грамотность — но рядом с ними растут и вполне человеческие качества: творческое мышление, гибкость, любопытство и готовность

учиться всю жизнь (World Economic Forum, 2025).

Это опрос работодателей, а не закон природы, и он про крупные компании, а не про весь мир. Но картина показательна: на вершине списка не «знание конкретной программы», а умение думать, приспосабливаться к новому, вести за собой людей.

Обратите внимание, насколько это близко к двум базовым навыкам, о которых пойдёт речь в главе 3: **организаторству** (лидерство, влияние, управление ресурсами) и **освоению незнакомого** (аналитическое мышление, гибкость, любопытство). Если говорить на языке игр: технологии — это постоянно обновляемое снаряжение. Сегодня одно оружие сильное, через год выйдет патч, и всё поменяется. А вот характеристики героя — сообразительность, умение договариваться, выносливость — работают с любым снаряжением.

Что остаётся за человеком

Здесь важна честность: нейросети умеют всё больше, и граница того, что «может только человек», сдвигается. Но есть вещи, которые даже очень умный помощник за подростка не сделает, — потому что они про его собственную жизнь.

Понять, что именно нужно. ИИ хорошо отвечает на вопросы. Но вопрос нужно задать. В реальных задачах самое трудное — часто сформулировать, что мы вообще хотим: какой подарок порадует бабушку, почему клиенты уходят, что на самом деле хочет получить на день рождения двоюродная сестра.

Взять ответственность за результат. Нейросеть может уверенно ошибаться — выдумывать факты, ссылки, цифры. Человек, который пользуется её ответом, отвечает за него сам. Проверить, сравнить, усомниться — это навык, и он становится только важнее.

Договориться с живыми людьми. Позвонить, уговорить, извиниться, найти компромисс, прийти на встречу, посмотреть человеку в глаза. ИИ может подсказать фразу, но разговор ведёт человек.

Действовать в реальном мире. Дойти до мастерской, проверить, как сидит одежда, организовать праздник в настоящем зале с настоящими гостями, продать вещь на барахолке. Это мир, где у ошибок есть цена, а у успеха — вкус.

Хотеть. Наконец, ИИ не хочет ничего за подростка. Интерес, любопытство, желание сделать хорошо — это то, что запускает всё остальное.

Как говорить с подростком об ИИ

Многие родители выбирают одну из двух крайностей. Первая: запретить. «Никаких нейросетей, это списывание». Вторая: махнуть рукой. «Ну, все так делают». Обе не работают. Запрет подросток обойдёт, а безразличие оставит его без понимания, как пользоваться мощным инструментом с умом.

Третий путь — говорить об ИИ как об инструменте для миссий, а не как о замене мышлению.

Признать силу инструмента. «Да, нейросеть может на-

писать доклад за минуту. Это правда мощная штука». Подросток ждёт, что вы начнёте спорить. Не спорьте.

Обсудить, что с этим делать. «Вопрос в том, кто тогда научится писать доклады — ты или нейросеть? Если ты, то через пару лет сможешь писать то, что ей и не снилось, и проверять её ошибки. Если она — ты так и будешь от неё зависеть».

Развести «помощь» и «подмену». Попросить объяснить непонятную тему, проверить свою работу, придумать идеи для доклада или своей задумки, найти ошибки в тексте — это помощь. Выдать сгенерированный текст за свой — это то, что во введении мы назвали читом. Очки (оценка) есть, уровня (навыка) нет. И, что важно, учитель часто видит разницу.

Показать на собственном примере. Если вы сами используете ИИ в работе, расскажите как. «Я попросил его набросать план письма, потом половину переписал, потому что он не знал контекста». Подросток видит взрослый, разумный способ работы.

Договориться о правилах для учёбы. Вместе, а не сверху. Например: можно использовать ИИ, чтобы разобраться в теме или проверить себя; нельзя — сдавать сгенерированное как своё; если сомневаешься, спроси учителя, что допустимо. В разных школах и у разных учителей правила свои, и это нормально — уточнять их часть умения жить с новым инструментом.

«Зачем учиться, если есть ИИ?»

Этот вопрос рано или поздно прозвучит. И на него стоит ответить серьёзно, а не отмахнуться.

Первый ответ — про проверку. Чтобы понять, что нейросеть ошиблась, нужно знать предмет хотя бы немного. Человек, который не умеет считать проценты, не заметит, что ему посчитали скидку неправильно. Человек, который не читал ничего по истории, не отличит правдоподобную выдумку от факта. Чем умнее помощник, тем дороже стоит умение его проверять.

Второй ответ — про скорость. Знания в голове работают мгновенно. Пока ты спрашиваешь у телефона, что значит слово, разговор ушёл дальше. В переговорах, на собеседовании, на выступлении, в споре с другом нейросеть не подскажет. Всё, что ты знаешь сам, — это твой «быстрый доступ».

Третий ответ — про тренировку. В главе 7 мы подробнее поговорим о том, что школьная математика — это во многом тренажёр, как отжимания для мышц. Никто не спрашивает: «Зачем мне отжиматься, если есть подъёмный кран?» Отжимания не для того, чтобы поднимать грузы, а для того, чтобы быть сильным. Учёба во многом нужна для того, чтобы голова была сильной.

Четвёртый ответ — честный. «Да, часть того, что ты учишь, тебе, скорее всего, не пригодится напрямую. Так было всегда, и с ИИ, и без него. Но ты пока не знаешь, какая именно часть. И умение разобраться в теме, которая сначала

кажется ненужной, — само по себе навык, который пригодится почти везде».

Не обязательно говорить всё это за один раз. Лучше — по одной мысли, в подходящий момент, без нотаций. И очень хорошо, если подросток сам на опыте увидит, как нейросеть ошиблась в том, что он знал.

Условная ситуация. *Восьмиклассник попросил нейросеть решить задачу по физике, переписал ответ и получил двойку: в ответе была ошибка в единицах измерения. Дома он сначала злился на «тупую нейросеть». Отец не стал читать мораль, а предложил: «Давай разберём, где она ошиблась. Если ты найдёшь ошибку сам, в следующий раз будешь её ловить». Через полчаса ошибка была найдена — и, кажется, впервые за год физика стала немного интересной: стало понятно, что знание даёт власть над «умной машиной».*

Безопасность: о чём договориться

ИИ-помощник — это ещё и онлайн-сервис, а значит, работают те же правила, что и для любой платформы.

• **Личные данные.** Не вставлять в чат с нейросетью полное имя, адрес, номер школы, фотографии себя и друзей, чужие переписки.

• **Возрастные ограничения.** У многих сервисов есть минимальный возраст в условиях использования. Проверьте правила конкретного сервиса; часто аккаунтом должен управлять взрослый.

• **Проверка фактов.** Всё, что выглядит как факт, цифра или ссылка, — проверять по другим источникам. Особенно если речь о здоровье, деньгах, законах.

• **Эмоциональная сторона.** Если подросток подолгу «разговаривает» с чат-ботом о своих переживаниях вместо живых людей — это повод мягко поинтересоваться, как у него дела, без осуждения.

ИИ как ускоритель миссий

Самое интересное начинается, когда ИИ становится частью миссий реального мира. Нейросеть может:

• помочь составить вопросы для интервью со взрослым из интересной сферы;

• подсказать, как вежливо написать письмо незнакомой организации (а отправит его подросток сам);

• помочь посчитать бюджет праздника и найти, где он «протекает»;

• предложить десять идей для канала, из которых подросток выберет одну и доработает;

• объяснить непонятный термин в правилах площадки, где продаётся вещь.

Во всех этих случаях ИИ — помощник, а миссия — по-прежнему за человеком: решать, звонить, договариваться, отвечать за результат.

Условная ситуация. *Подросток решил провести игры для детей на семейном празднике. Он попросил нейросеть предложить пять игр, а потом обнаружил, что две требу-*

ют того, чего дома нет, а одна слишком сложная для пятилетних. Пришлось переделать список. Нейросеть сэкономила время на идеях, но решать, что подойдёт именно этим детям в этой комнате, пришлось самому. Это и есть правильное соотношение.

Чего не делать

• **Не пугать.** «Вас всех заменят роботы» — фраза, после которой у подростка пропадает желание вообще что-то делать.

• **Не обещать.** «Учи программирование — будешь всегда при деньгах». Никто не знает, какие навыки окажутся востребованы через десять лет.

• **Не запрещать огульно.** Запрет без объяснения работает плохо и лишает возможности научиться пользоваться инструментом разумно.

• **Не делать вид, что разбираетесь лучше, чем есть.** Если подросток знает про какую-то нейросеть больше вас — прекрасно. Попросите показать. Это тоже миссия: объяснить взрослому.

Готовые фразы

• «Нейросеть может написать доклад. А может ли она позвонить в библиотеку и договориться о выставке?»

• «Давай попробуем: ты сделаешь это сам, потом спросишь нейросеть — и сравним, где лучше».

• «Покажи, как ты ей пользуешься. Мне правда интересно».

• «Ей можно доверить черновик. А проверять и отвечать будешь ты».

• «Никто не знает, какие профессии будут через десять лет. Поэтому важнее научиться разбираться в новом, чем угадать».

Упражнения к главе

1. **«Одна задача — три способа».** Возьмите небольшую реальную задачу (найти, где починить наушники; придумать подарок; спланировать субботу). Пусть подросток решит её сначала сам, потом с помощью обычного поиска, потом с ИИ-помощником. Сравните вместе: где помощник сэкономил время, где ошибся, где пригодилась своя голова.

2. **«Охота на ошибку».** Попросите нейросеть рассказать о чём-то, что подросток хорошо знает (любимая игра, книга, вид спорта). Пусть найдёт в ответе неточности. Это лучший способ понять, что ИИ уверенно ошибается.

3. **«Наши правила».** Вместе запишите 3—4 правила использования ИИ для учёбы. Повесьте рядом с расписанием.

Коротко

• Мир профессий меняется всегда; ИИ ускоряет это. Угадать профессию через десять лет нельзя.

• Работодатели ставят на первые места аналитическое мышление, гибкость и устойчивость, лидерство и влияние (WEF, 2025). Это характеристики героя, которые работают с любым снаряжением.

• За человеком остаётся: понять, что нужно, отвечать за

результат, договариваться, действовать в реальном мире и хотеть.

• ИИ — инструмент для миссий, а не их замена. Подмена работы нейросетью — чит: очки есть, уровня нет.

• Личные данные — не в чат; возрастные правила сервисов — проверять; факты — перепроверять.

Источники к главе: World Economic Forum, The Future of Jobs Report 2025, глава 3. Полные ссылки — в приложении И.

Глава 3. Два базовых навыка: организаторство и освоение незнакомого

«Пап, а где это заказать?» — «Давай сначала разберёмся: что именно нам нужно выяснить?»

Если из всей книги запомнить одну главу, пусть это будет эта. Здесь стержень всего остального: зачем миссии, зачем разговоры со взрослыми, зачем система учёбы и даже зачем первые деньги.

Мы уже говорили, что угадать профессию через десять лет нельзя. Но можно вырастить то, что пригодится почти в любой из них. Из всего многообразия навыков, о которых пишут в книгах и отчётах, мы выделяем два, которые кажутся нам базовыми — фундаментом, на котором строится остальное:

1. **Организаторство** — умение превращать намерение в результат через людей, ресурсы, сроки и ограничения.

2. **Освоение незнакомого** — умение, оказавшись в ситуации, которую никогда не проходил, не ждать инструкции,

а разобраться.

На языке игр это две главные характеристики героя, которые влияют на все остальные. Высокое организаторство — и ты можешь собрать команду под любой квест. Высокое освоение незнакомого — и ты не боишься новых локаций.

Организаторство: от себя к людям

Организаторство часто путают с «умением командовать». Это не так. Организатор — не тот, кто громче всех раздаёт указания, а тот, после кого дело оказывается сделанным. Он видит цель, понимает, что для неё нужно, находит ресурсы, договаривается с людьми, держит сроки и решает проблемы, которые неизбежно возникают по дороге.

И это навык, который растёт по уровням. Удобно представить его как лестницу.

Уровень 1. Организовать себя. Собрать рюкзак с вечера, сделать домашку к сроку, не забыть про запись к врачу. Звучит скромно, но это фундамент. Человек, который не может организовать себя, не сможет организовать других. Поэтому система учёбы из главы 11 — это, по сути, первая организаторская миссия подростка: над самим собой.

Уровень 2. Организовать одного человека. Договориться с другом о совместном деле и довести его до конца. Позаниматься с младшим по математике. Уговорить бабушку освоить новое приложение.

Уровень 3. Организовать небольшую группу (3—5 человек). Групповое задание в школе, где нужно распреде-

лить задачи и проследить, чтобы все сделали свою часть. Поход в кино с друзьями, где кто-то должен выбрать время, купить билеты и собрать деньги.

Уровень 4. Дело, где участвуют люди за пределами своего круга. Мероприятие, где нужно договориться с кем-то за пределами круга знакомых: школьная ярмарка, сбор вещей для приюта, выставка работ в библиотеке, турнир по настольным играм в районном клубе.

Уровень 5. Организовать людей с разными интересами. Самое сложное: когда участники хотят разного, ресурсов мало, и нужно найти решение, которое устроит всех. Классный праздник, где одни хотят дискотеку, другие квиз, а бюджет ограничен.

Большинство подростков 12—14 лет находятся на первом-втором уровне, и это нормально. Цель не в том, чтобы к шестнадцати дойти до пятого. Цель — чтобы каждый следующий год подросток поднимался хотя бы на полступеньки.

Освоение незнакомого: цикл, а не талант

Второй навык кажется мистическим: «одни умеют разбираться в новом, другие нет». На самом деле это довольно понятный цикл, который можно тренировать.

Вот как он выглядит:

1. **Новая ситуация.** Что-то, чего раньше не делал: сломался велосипед, нужно оформить документ, хочется продать старую приставку.

2. **Сформулировать задачу.** Что именно нужно полу-

чить? К какому сроку? Какие ограничения? Часто это самый трудный шаг: «починить велосипед» и «найти, где починят до субботы не дороже двух тысяч» — разные задачи.

3. **Найти информацию и людей.** Поиск в интернете, вопрос знакомым, звонок туда, где знают.

4. **Собрать варианты.** Не первый попавшийся, а несколько: три мастерские, два способа, четыре цены.

5. **Выбрать.** По каким критериям? Цена, срок, надёжность, удобство.

6. **Попробовать.** Сделать первый шаг: позвонить, отнести, заказать.

7. **Столкнуться с проблемой.** Почти всегда что-то идёт не так: мастерская закрыта, цена выросла, деталь закончилась.

8. **Скорректировать.** Не сдаться, а поменять план: вернуться к вариантам, найти обходной путь.

9. **Получить результат.** Велосипед починен.

10. **Разобрать.** Что получилось, что нет, что сделать иначе в следующий раз.

Каждый раз, когда подросток проходит этот цикл сам — пусть медленно и неидеально, — навык становится чуть сильнее. Каждый раз, когда родитель проходит его за подростка, тренируется родитель.

Обратите внимание на шаги 7 и 8. Проблема — не сбой, а обязательная часть цикла. Подросток, который привык, что всё идёт гладко (потому что родители заранее убрали все

препятствия), при первой же проблеме останавливается: «Не получилось». Подросток, который несколько раз видел, что проблема — это просто следующий шаг, говорит: «Ладно, тогда попробуем иначе».

Как это выглядит в разном возрасте

Чтобы ориентиры не висели в воздухе, вот примерная картина. Это не норма и не таблица развития — у каждого подростка свой темп, и многие обгоняют или отстают в одной сфере, опережая в другой.

12—13 лет. Подросток может сам собраться в школу и на кружок, сам купить что-то по списку в знакомом магазине, сам найти информацию в интернете и пересказать её. Организует себя и иногда одного друга. Незнакомые ситуации пока чаще пугают; хороший шаг — пройти цикл освоения незнакомого вместе с взрослым, вслух.

14—15 лет. Может спланировать небольшое дело на несколько дней: подарок, поездку на другой конец города, продажу вещи. Может договориться с небольшой группой и довести до конца групповое задание. В незнакомых ситуациях начинает действовать сам, если есть «страховка»: взрослый на связи.

16—17 лет. Может вести дело, в котором участвуют взрослые и организации за пределами своего круга: организовать мероприятие, договориться с организацией, сделать что-то для незнакомых людей. Незнакомая задача вызывает скорее интерес, чем страх, — если до этого был опыт.

Ещё раз: если ваш пятнадцатилетний подросток пока на уровне «двенадцать-тринадцать» — это не повод для тревоги. Это просто стартовая точка. Навык растёт от практики, а не от возраста.

Условная ситуация. *Семикласснищу попросили помочь с классным чаепитием. Сначала она просто принесла то, что ей сказали (уровень 1). На следующий год сама составила список, кто что приносит, и написала в общий чат (уровень 3). А когда классу понадобилось договориться со школьной столовой о посуде и с завучем о времени, выяснилось, что этого она пока боится: звонить и идти к взрослым — совсем другое дело. Её организаторство выросло, а контакт со «взрослым миром» отстал. Это типичная картина — и подсказка, какой будет следующая миссия (о страхе контактов — в главе 5).*

Характеристики, которые качаются вместе

В хороших ролевых играх характеристики героя не живут отдельно: прокачал выносливость — легче носить снаряжение, прокачал харизму — дешевле торговля. С нашими двумя навыками так же.

Каждая миссия, где подросток что-то организовал, почти всегда требует и освоения незнакомого: как записаться, где взять, кому позвонить. А каждая освоенная незнакомая ситуация делает следующую организацию легче. Поэтому не нужно тренировать их по отдельности. Хорошая миссия тренирует оба навыка сразу — и ещё половину матрицы из гла-

вы 9 в придачу.

Где тренировать организаторство уже в 12—13 лет

Частый вопрос родителей: а не рано ли? Может, организаторство — это для студентов и взрослых? Опыт многих семей говорит, что нет. Уже в седьмом-восьмом классе у подростка достаточно сил и сообразительности, чтобы иногда переходить от роли того, кто «делает, что сказали», к роли того, кто сам что-то затевает. Не всегда и не во всём — но иногда.

И удобнее всего это делать не где-то далеко, а там, где подросток и так проводит время. Вот несколько площадок, которые есть почти у каждого.

Школьное самоуправление и роли в классе. Староста, совет класса или школы, помощь в подготовке ярмарки или праздника. Капитан команды в интеллектуальной игре или в секции. Ведущий в театральном кружке. Здесь подросток впервые распределяет задачи, следит за сроками и видит, что бывает, если кто-то не сделал свою часть.

Свои события вместо ожидания. Многое в школе организуют взрослые: экскурсии, походы, праздники. Но иногда можно предложить самому.

Условная ситуация. *Семиклассница давно хотела, чтобы класс съездил в краеведческий музей с интерактивной выставкой, но экскурсию всё никак не планировали. Мама не стала звонить классному руководителю, а спросила: «А что, если ты сама предложишь? Что для этого нуж-*

но узнать?» Дочь выяснила цены и расписание, посчитала, сколько выйдет на человека, собрала в чате класса желающих и с этим пришла к учителю. Учитель согласился и помог с документами. На экскурсии дочь не была «главной» — но несколько дней после ходила с ощущением, которое трудно передать словами: «Это случилось, потому что я это затеяла».

Свои клубы. Книжный клуб, киноклуб, вечер настольных игр для одноклассников или для младших. Тут есть весь цикл: придумать, договориться о месте, рассказать, позвать, провести, понять, придут ли во второй раз.

Помощь другим. Сбор корма для приюта, сбор батареек или макулатуры в классе или подъезде, помощь на благотворительной ярмарке. Такие дела хороши тем, что у них понятный смысл и понятный результат. И в них сразу включается много навыков: как рассказать, чтобы люди откликнулись; как собрать и куда отвезти; с кем договориться. Взрослый здесь нужен — для поездок, договорённостей с организациями и безопасности.

Свой уголок в сети. Чат класса для взаимопомощи с учёбой, небольшое сообщество по интересам. Вести такое пространство — тоже организаторство: договориться о правилах, спокойно гасить споры, сделать так, чтобы людям было полезно. Только с учётом правил платформы, возрастных ограничений и без личных данных (подробнее о безопасности — в главе 9).

Готовые миссии на эти темы — в разделе IX приложения А.

Что меняется, когда подросток сам что-то затеял

Самое ценное в таком опыте — даже не навык. Это сдвиг в том, *почему* подросток что-то делает.

Пока всё организуют взрослые, подросток живёт в режиме «делаю, потому что сказали». Когда он сам что-то затеял и довёл до конца, появляется другое: «делаю, потому что сам решил и мне это важно». В главе 4 мы будем говорить о том, что именно такая — внутренняя — мотивация обычно устойчивее и приятнее, чем мотивация «из-под палки» (Ryan & Deci, 2000).

И ещё одно ощущение, которое трудно получить на уроке: **мир вокруг меняется от моих действий**. Не потому, что взрослые так решили, а потому, что я предложил, договорился и сделал. Для подростка, который привык, что от него мало что зависит, это очень сильный опыт. Он и есть противоядие от позиции «всё равно ничего не изменишь».

А когда через несколько лет придёт время выбирать вуз или первую работу, у такого подростка будет на что опереться. Он сможет выбирать не только «куда хватит баллов», но и с пониманием: «Мне нравится организовывать людей» или «Мне интереснее разбираться в задаче одному». Это не гарантия «правильного» выбора, но хорошая подсказка — из собственного опыта, а не из теста.

Почему именно эти два

Можно возразить: а как же творчество, критическое мышление, эмоциональный интеллект, финансовая грамотность? Все они важны. Но если посмотреть внимательно, почти любой из них опирается на эти два.

Творческую задумку нужно довести до конца — это организаторство. Критическое мышление — часть цикла освоения незнакомого (найти информацию, сравнить, выбрать). Финансовая грамотность растёт из того, что подросток сам планирует бюджет, сравнивает цены и отвечает за потраченное.

Кроме того, эти два навыка хорошо видны в обычной жизни. Их не нужно измерять тестами. Достаточно посмотреть, как подросток справляется с реальными задачами.

Две шкалы: карта, а не оценка

Чтобы видеть, как развиваются эти навыки, удобно использовать две простые шкалы от 0 до 5. Их полная версия с таблицей для отметок — в приложении Б.

Шкала самостоятельности:

- 0 — задачу полностью делает взрослый;
- 1 — подросток присутствует, взрослый делает;
- 2 — подросток делает часть, взрослый ведёт;
- 3 — подросток делает с подсказками взрослого;
- 4 — подросток делает сам, взрослый страхует;
- 5 — подросток делает сам и сообщает результат.

Шкала организаторства — по пяти уровням выше: себя, одного человека, группу, дело с людьми вне своего кру-

га, людей с разными интересами. Плюс 0 — «пока не пробовал».

Важная оговорка: **оценивать по этим шкалам нужно не ребёнка, а ситуацию**. Не «мой сын на тройке по самостоятельности», а «в покупке подарков он на четвёрке, а в разговорах с врачом пока на единице». У одного и того же подростка в разных сферах будут разные цифры. Это нормально, и это лучшая подсказка, где следующая миссия.

И ещё одна оговорка: шкалы — для вас, а не для дневника. Если показывать их подростку как оценку, они превратятся в ещё одну школу. Если подросток сам захочет посмотреть и отметить себя — отлично, но это должно быть его решение.

Почему «я разберусь» растёт только из опыта

Здесь опора на одну из самых известных идей психологии. Альберт Бандура описал понятие самоэффективности — веры человека в то, что он может справиться с определённой задачей. И показал, что самый сильный источник этой веры — собственный опыт успеха: «я это уже делал, и получилось» (Bandura, 1977). Другие источники — пример других людей, слова поддержки, собственное состояние — тоже работают, но слабее.

Для родителей это очень практичный вывод. Сколько ни говори подростку «ты справишься», вера в себя не вырастет, пока у него нет опыта. А опыт появляется только тогда, когда он что-то делает сам — и иногда ошибается, и исправляет ошибки.

Поэтому миссии в этой книге начинаются с очень простых задач. Не потому, что подросток не способен на большее, а потому что каждая выполненная миссия — это кирпичик в фундаменте «я могу».

Инвентарь героя: что остаётся с подростком

Теперь о том, ради чего всё это. Мы предлагаем думать о будущем подростка не как о «выборе профессии», а как о постепенном накоплении **багажа** — того, что останется с ним, куда бы он ни пошёл. В игровых терминах это инвентарь и характеристики, которые герой собирает по ходу игры.

Этот багаж складывается из пяти частей:

1. **Способности** — знания и навыки: от умения писать понятные тексты до умения монтировать видео.
2. **Опыт** — что уже делал: дела, миссии, пробы, ошибки и их исправления.
3. **Репутация** — что о тебе знают люди: «на него можно положиться», «она здорово организовала праздник».
4. **Связи** — люди, которых знаешь и которые знают тебя: учителя, взрослые из интересных сфер, единомышленники.
5. **Самостоятельность** — уверенность «я разберусь» и привычка действовать.

У большинства выпускников в багаже только первый пункт, да и то в форме «сдал экзамены». А ведь остальные четыре можно начинать собирать уже в 12—13 лет — через школу, семью, миссии, разговоры.

Цель к 18 годам при таком взгляде звучит не «выбрать

профессию», а иначе. Хорошо, если подросток сможет сказать: **«Дайте мне незнакомую задачу — я разберусь»**. С таким багажом можно идти в любой вуз, на любую работу, в собственный проект — и, если что-то не сложится, сменить направление.

Как родитель тренирует эти навыки (и как мешает)

Главный парадокс: родители, которые больше всего любят и заботятся, часто сильнее всего мешают развитию этих навыков. Просто потому, что делают за подростка всё, что могут сделать быстрее и лучше.

Вот как это выглядит:

Условная ситуация. *Подросток говорит: «Мам, у меня кроссовки порвались». Мама открывает приложение, за три минуты находит новые, заказывает, через два дня они приходят. Задача решена быстро и хорошо. Но подросток не прошёл ни одного шага цикла: не сформулировал, что ему нужно, не сравнил варианты, не выбрал, не столкнулся с проблемой.*

Альтернатива: «Ок. Бюджет — вот такой. Найди три варианта, которые тебе нравятся, и покажи мне. Можно в магазине, можно онлайн. До выходных». Это займёт больше времени. Возможно, подросток выберет не лучший вариант. Но он прокачает навык, который вы за него никогда не прокачаете.

Ключевой вопрос, который стоит задавать себе: **«Может ли это сделать подросток — пусть медленнее и хуже?»** Если да — передавайте. Подробнее о том, как это делать, в

главе 9.

Готовые фразы

• «Давай сначала разберёмся: что именно нам нужно выяснить?»

• «Какие у нас есть варианты? Давай найдём хотя бы три».

• «Не получилось — ок. Что попробуем дальше?»

• «Я могу помочь, но план — твой».

• «Ты сам это организовал? Как ты договорился?» — вопрос с искренним интересом, а не проверка.

Упражнения к главе

1. **Три ситуации — две шкалы.** Вспомните три последние реальные ситуации, где подросток что-то решал (или мог решать). Отметьте каждую по шкале самостоятельности и организаторства. Где цифры выше? Где ниже?

2. **Где делаю я.** Честно отметьте себя: в каких из этих ситуаций вы сделали то, что подросток мог сделать сам? Выберите одну, которую передадите в ближайшие две недели.

3. **Цикл вслух.** В следующий раз, когда возникнет небольшая бытовая проблема, пройдите цикл освоения незнакомого вместе с подростком вслух: «Что нам нужно? Где искать? Какие варианты? Что выбираем?» Не решайте за него — задавайте вопросы.

Коротко

• Два базовых навыка: организаторство (намерение → результат через людей, ресурсы, сроки) и освоение незнакомого (цикл от новой ситуации до разбора).

• Организаторство растёт по уровням: себя → одного → группу → дело с людьми вне своего круга → людей с разными интересами.

• Проблема — обязательная часть цикла, а не сбой.

• Шкалы оценивают ситуацию, а не ребёнка, и предназначены для родителя.

• Вера «я могу» растёт из собственного опыта успеха (Bandura, 1977).

• Цель к 18 — не «выбрать профессию», а собрать багаж: способности, опыт, репутацию, связи, самостоятельность. И сказать: «Дайте мне незнакомую задачу — я разберусь».

Источники к главе: Bandura (1977); Ryan & Deci (2000). Полные ссылки — в приложении И.

Часть II. Почему хорошие советы не работают

Глава 4. «Опять ты со своим будущим»: сопротивление и автономия

«Мам, ну хватит. Опять ты со своим будущим».

Вы прочитали первую часть книги, загорелись идеей и пришли к подростку с предложением. Может быть, предложили завести канал. Или сходить на день открытых дверей. Или попробовать продать старые вещи. Или просто спросили за ужином: «Слушай, а тебе что вообще интересно?»

А в ответ — закатанные глаза, «не хочу», «потом» или молчание и закрытая дверь в комнату.

Если это знакомо — вы не одни. Это, пожалуй, самая частая ситуация, о которой рассказывают родители подрост-

ков. И у неё есть понятные причины. Эта глава о том, почему хорошие советы так часто проваливаются и что делать вместо них.

Условная ситуация. *Отец посмотрел ролик о подростке, который в пятнадцать лет ведёт популярный канал о рисовании комиксов. Вечером он рассказывает об этом сыну: «Слушай, ты же тоже здорово рисуешь. Может, заведёшь канал? Я помогу с камерой». Сын молча кивает и уходит к себе. Через неделю отец спрашивает, как там с каналом. «Никак». Отец обижен: он же хотел помочь.*

Что здесь пошло не так? С точки зрения отца — ничего: он заметил интерес сына, предложил идею, предложил помощь. С точки зрения сына — очень многое.

Как подросток слышит наши слова

Попробуем перевести слова отца на язык, который слышит подросток.

«Подросток в пятнадцать лет ведёт популярный канал» → «Вот кто-то молодец, а ты нет». Любое сравнение подросток склонен воспринимать как критику, даже если её там не было.

«Может, заведёшь канал?» → «У меня для тебя ещё одно задание». После семи уроков и домашки «свой проект» звучит не как возможность, а как дополнительная нагрузка.

«Я помогу с камерой» → «Это будет моя затея, а ты в ней участвуешь». Подросток чувствует, что идея — не его, и соглашаться на неё — значит отдать ещё кусочек своей жизни

под чужой контроль.

А если родитель вдобавок говорит что-то про будущее, про то, что «работать на дядю — не лучший путь», подросток может возразить вполне логично: «Вы же нормально живёте, работая по найму. Зачем мне что-то другое?» И это не дерзость. Это честный аргумент, на который у родителя нет короткого ответа.

Три базовые потребности

Чтобы понять, почему так происходит, полезна одна из самых известных теорий мотивации — теория самодетерминации. Её авторы, Ричард Райан и Эдвард Деси, описали три базовые психологические потребности человека. Когда они удовлетворены, человек чаще действует из собственного интереса. Когда нет — мотивация гаснет или превращается в «делаю, потому что заставили» (Ryan & Deci, 2000).

Автономия — ощущение, что ты сам выбираешь, что делать. Не обязательно полная свобода: можно делать то, что предложили другие, если ты с этим согласен и видишь в этом смысл.

Компетентность — ощущение, что у тебя получается, что ты справляешься и растёшь.

Связанность — ощущение близости и принятия со стороны значимых людей.

Теперь посмотрим на ситуацию с каналом. Автономия: идея пришла от отца, решение навязано — минус. Компетентность: сравнение с «успешным пятнадцатилетним» ста-

вит планку, до которой далеко, — минус. Связанность: подросток чувствует, что его принимают с условием «если будешь как тот парень», — минус. Три из трёх. Неудивительно, что идея не взлетела.

Контроль, который выглядит как забота

Есть ещё одно важное различие, которое описали исследователи семейных отношений. Они разделяют **поведенческий контроль** (правила, ожидания, структура — что можно, что нельзя) и **психологический контроль** — давление на чувства подростка: через вину («я столько для тебя делаю, а ты…»), стыд («в твоём возрасте стыдно…»), угрозу лишить любви или одобрения («ну и не подходи ко мне») (Soenens & Vansteenkiste, 2010).

Структура и правила подросткам нужны — об этом наши «мягкие законы» в главе 11. А вот психологический контроль, по данным этих исследователей, связан с худшими последствиями: меньше внутренней мотивации, больше тревоги и сопротивления. Противоположность ему — **поддержка автономии**: объяснять причины, интересоваться мнением подростка, давать выбор там, где он возможен, признавать его чувства.

Проблема в том, что психологический контроль часто не выглядит как контроль. Он выглядит как забота:

- «Я же для тебя стараюсь».
- «Ты нас расстраиваешь».
- «Подумай, как мы будем выглядеть перед учителем».

• «Если бы ты меня любил, ты бы…»

Каждая из этих фраз сказана из любви. И каждая работает против того, чего мы хотим.

Почему нотации проваливаются именно в этом возрасте

Есть ещё одно наблюдение, которое помогает понять подростков. Исследователи подросткового развития заметили: многие программы, которые хорошо работают с младшими детьми, с подростками не срабатывают. Почему? Подростки особенно чувствительны к **статусу и уважению**. Они хотят, чтобы к ним относились как к людям, способным принимать решения. А классическая нотация — «взрослый знает, как надо, и объясняет ребёнку» — сигнализирует ровно обратное: «ты ещё маленький» (Yeager, Dahl, Dweck, 2018).

Авторы этого обзора делают практичный вывод: с подростками лучше работают подходы, которые *уважают* их — дают им роль, ответственность, возможность внести вклад, признают их мнение. Вместо «я объясню тебе, как правильно» — «мне нужна твоя помощь» или «как ты думаешь?».

Это не значит, что родитель должен со всем соглашаться. Это значит, что форма разговора важна не меньше содержания.

Правило первое: ничего не добавлять

Вот главный практический вывод этой главы. Если подросток сопротивляется, **первое, что стоит сделать, — не добавлять ничего нового**.

Не новое дело, не новый кружок, не новый канал. Вместо этого — менять *рамку того, что уже есть*.

Подросток уже что-то делает каждый день: ходит в школу, общается с друзьями, играет, смотрит ролики, помогает (или не помогает) по дому. В каждом из этих занятий есть место для маленьких «миссий», которые не выглядят как дополнительная нагрузка.

• Вместо «заведи канал» — интерес к тому, что он смотрит: «А кто делает этот канал? Как думаешь, сколько времени уходит на один ролик?»

• Вместо «займись уже чем-нибудь полезным» — передать одну задачу, которую вы и так собирались сделать: «Нам нужно выбрать, куда поехать в субботу. Можешь найти пару вариантов?»

• Вместо «тебе надо развивать навыки» — признать навыки, которые уже есть: «Ты так быстро разобрался с этой игрой. Как ты это делаешь?»

На языке игр: не добавлять новых квестов в журнал, пока герой не отдохнул. А сначала просто показать, что в уже знакомых локациях есть скрытые возможности.

Как приглашать, а не давить

Когда появится пространство для чего-то нового, важно, *как* это предложить. Вот несколько принципов.

Предлагать, а не назначать. «Хочешь попробовать?» вместо «тебе надо». И быть готовым к ответу «нет».

Давать выбор. Не «найди себе занятие», а «есть три ва-

рианта — какой тебе ближе? Или придумай свой».

Признавать чувства. «Понимаю, что после школы сил ни на что нет. Это нормально». Признание чувств — не согласие с бездействием, а сигнал «я тебя вижу».

Объяснять зачем. Не «потому что я так сказал», а честно: «Мне кажется, тебе это может быть интересно, потому что…»

Отпускать. Если ответ «нет» — «окей». И следующая дверь, через какое-то время. Без обиды, без напоминаний «а я ведь предлагал».

Последнее особенно трудно. Родителю кажется, что, если отпустить, подросток «так ничего и не захочет». Но опыт многих семей говорит об обратном: давление усиливает сопротивление, а отпускание — оставляет дверь открытой.

Отдельно о сравнениях

Сравнения заслуживают отдельного разговора, потому что их почти невозможно избежать. Мы живём среди других семей, видим чужих детей в соцсетях, слышим от друзей «а мой уже…».

Сравнение подросток почти всегда слышит как критику. Даже нейтральное «а вот у Маши получилось» превращается в голове в «а ты не смог». Даже вдохновляющее «посмотри, какой молодец этот парень» — в «а ты не такой».

Что делать вместо?

• **Сравнивать с собой в прошлом.** «Год назад ты бы не решилась сама позвонить. А сейчас — запросто».

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.