

18+

Сергей Петухов

Новый мир

Навигатор для подростков

Сергей Петухов

**Новый мир. Навигатор
для подростков**

«Издательские решения»

Петухов С.

Новый мир. Навигатор для подростков / С. Петухов —
«Издательские решения»,

Эта книга — честный навигатор для подростка, который чувствует, что «что-то не так». В мире, где школа готовит к контрольным, а не к жизни, соцсети давят масками, а новости вызывают тревогу, автор предлагает не сломаться, а найти свою внутреннюю опору. Как отличить свои желания от навязанных, говорить «нет» без борьбы, строить горизонтальную дружбу, зарабатывать на том, что нравится, и создавать сообщество. Без морализаторства — только практика, честность и разрешение быть собой и любым.

© Петухов С.

© Издательские решения

Содержание

Введение.	6
Часть 1.	8
Глава 1. Школа — это не жизнь	8
Глава 2. Семья — не клетка	11
Глава 3. Соцсети — фабрика масок	14
Глава 4. BAN! для своих: почему тебе всегда тревожно без причины	17
Часть 2.	20
Глава 5. Я — не мои мысли	20
Глава 6. Как не взорваться: стоп-сигнал	23
Глава 7. Право на лень, скуку	26
Глава 8. Тело — не враг	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Новый мир Навигатор для подростков

Сергей Петухов

© Сергей Петухов, 2026

ISBN 978-5-0071-1249-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Почему ты чувствуешь, что «что-то не так»

Привет.

Ты взял эту книгу. Может, тебе ее подарили. Может, ты увидел название и подумал: «О, про меня». А может, тебе просто стало тошно от всего — от школы, от дома, от новостей, от «будь собой» в рекламе йогурта — и ты ищешь, за что зацепиться.

Я не буду врать: у меня нет готовой инструкции «как стать счастливым за 7 дней». Более того, если ты увидишь такую — беги. Счастье не бывает по расписанию.

Но у меня есть кое-что другое. Карта. Не та, что показывает единственный путь, а та, где нарисованы реки, горы, болота и пара крутых тропинок, по которым я сам прошёл.

Ты заметил, что внутри — какая-то странная штука?

Вроде бы всё нормально: есть крыша над головой, родители адекватные, интернет ловит. Но по утрам тяжело вставать. В школе — скучно или тревожно. Хочется забиться в угол и листать тик ток, но через час листания становится ещё хуже. Друзья есть, но иногда с ними говорить — как надевать мокрый свитер. А иногда хочется выть в подушку, и ты сам не знаешь, почему.

Если ты чувствуешь что-то из этого — ты не сломался. Ты — адекватный человек, который живёт в сломанной системе. И это не громкие слова, а диагноз, который мы разберем в первой части.

О чём эта книга

О том, как не сойти с ума в мире, где:

- школа готовит к контрольным, а не к жизни;
- соцсети давят, что ты «недостаточно хорош»;
- новости кормят страхом;
- родители и учителя часто говорят на непонятном языке.

Но не только об этом. Она о том, что ты можешь с этим сделать. Не «стать успешным по Методу Успешного Успеха», а просто — не сжиматься. Оставаться живым. Замечать, когда тебе плохо, и уметь просить помощи. Уметь сказать «нет» и не чувствовать себя виноватым. Знать, что твоя ценность — не в пятерках, не в подписках и не в том, «что о тебе подумают».

Кому я написал эту книгу

Тем, кому от 14 до 18 лет примерно. Тем, кто чувствует, что «старые истории» не работают, но не знает, где взять новые. Тем, кто устал быть «удобным». Тем, кто злится, боится, скучает — и хочет наконец понять, что с этим делать.

И да — я написал ее как взрослый, который помнит свое подростковое бешенство и тоску. Не как «учитель жизни», а как тот, кто сам прошёл через выгорание, пробуждение (да, странное слово, но про него будет отдельная глава) и попытки построить что-то живое в мёртвых системах.

Как читать эту книгу

Не нужно проглатывать её за раз. Она не роман. Это не «прочитал — и всё понял». В конце глав будут маленькие практики. Некоторые глупые на первый взгляд. Например: «три раза в день спроси себя, что ты чувствуешь, и запиши одним словом». Звучит как ерунда? А нейробиологи говорят, что это снижает тревожность за 21 день. Но проверять, конечно, тебе.

Делай практики. Не ленись. Даже если кажется, что это «не для тебя». Даже если ты «всё и так понимаешь». Понимать и чувствовать — разные вещи.

И главное — никому ничего не доказывай этой книгой. Не надо говорить родителям: «А вот в книжке сказано...». Спрячь её, если надо. Твоё чтение и твои открытия — твоё личное дело.

Один секрет сразу

Главное, что я хочу, чтобы ты вынес из этой книги, я скажу сейчас (чтобы ты не искал до конца).

Ты уже целый.

Не «станешь, когда похудеешь/получишь аттестат/найдёшь любовь/заработаешь первый миллион». Прямо сейчас. Со всеми прыщами, двойками, странными мыслями и желанием иногда сбежать в лес. Ты не половинка, которую кто-то должен дополнить. Ты — всё, что нужно для старта. Остальное — настройки.

Всё остальное в книге — про эти настройки. Как не сломаться, как выкрутить громкость интуиции, как поймать свой сигнал в шуме чужих ожиданий.

Поехали.

Часть 1.

Диагноз: почему мир вокруг такой душный?

Глава 1. Школа — это не жизнь

Давай честно. Если бы у тебя была возможность прямо сейчас, не вставая с места, стереть школьную программу и оставить только то, что реально пригодится, — что бы ты оставил?

Математику? Наверное, да — считать деньги и проценты полезно. Но нужны ли тебе логарифмы и интегралы? Если ты не планируешь стать инженером или физиком, то почти наверняка нет. Русский? Писать грамотно — круто. Но пригодится ли тебе правило «-тся и -ться», если телефон всё равно подчеркивает ошибку красным? Литературу? Читать интересные книги — здорово. Но зачем тебе писать сочинение про то, что «Пьер Безухов искал смысл жизни», если сам смысл жизни ты ищешь в другом месте?

Я не говорю, что школа — это полное зло. Там есть учителя, которым не всё равно. Там можно встретить друзей. Там иногда случаются крутые проекты или походы. Но система, в которую школа зашита, — она старая. Очень старая. Её придумали в XIX веке для того, чтобы готовить послушных рабочих и солдат. Сиди тихо, не спорь, делай домашку, получи оценку — и встань в очередь за штампом в паспорте.

В 2025 году эта система выглядит так: ты сидишь в классе, где 25—30 человек с разными мозгами, разными скоростями, разными интересами. И всем им втыкают одну и ту же программу. Одному — скучно, потому что он уже знает. Другому — трудно, потому что он не понимает. Третий — завис в телефоне, потому что так легче не сойти с ума.

Учитель говорит: «Домашнее задание — параграф 14, вопросы 3 и 5». Ты делаешь. Получаешь оценку. Через месяц ты не помнишь ни одного вопроса. И это нормально. Это не «у тебя плохая память», это мозг отфильтровывает мусор.

Но фокус в том, что этот мусор — 80% школьной программы.

Оценка — это не ты

Самое главное, что нужно понять про школу: оценка — это не твоя ценность. Она не про твой ум, не про твой характер, не про твоё будущее. Она про то, как ты вписался в систему координат «правильно — неправильно». Систему, которую придумали люди, которые никогда тебя не видели.

Ты можешь получить двойку за контрольную — и быть гением в том, что не проверяют. Например, ты — потрясающий друг, или у тебя золотые руки, или ты валишь всех в своей игре, или ты пишешь стихи. А можешь быть отличником — и просыпаться с мыслью: «Если я не получу пятёрку, я никто». Это не твоя проблема. Это проблема системы, которая смешала знания и самооценку.

Оценка — это просто обратная связь. «Здесь ты понял, здесь — нет». Как в компьютерной игре: ты прошёл уровень — тебе показали, где ошибся. Только в школе почему-то вместо «попробуй ещё» ставят клеймо и идут дальше.

Как учиться тому, что реально нужно

А что реально нужно? Если отбросить логарифмы, остается немного, но важное:

1. Как находить информацию. В интернете — океан мусора и несколько островков правды. Нужно уметь отличать одно от другого. Школа этому не учит. Но ты можешь научиться сам: проверять источники, сравнивать, что говорят разные люди.

2. Как разбираться в своих эмоциях. Когда ты злишься, что делать? Когда тебе страшно? Когда хочется плакать без причины? Школа говорит: «успокойся» или иди к психологу. А можно просто — заметить и назвать. Есть практики (о них в других главах).

3. Как договариваться с людьми. Это про дружбу, про семью, про будущую работу. Школа дает только иерархию: учитель главный, ты подчиняешься. В жизни — чаще равные и договоренности.

4. Как не выгорать. Когда делать перерыв? Как понять, что ты на пределе? Как просить о помощи, не чувствуя себя слабаком? Этому нигде не учат.

5. Как делать то, что нравится, и получать за это деньги (не сразу, но когда-нибудь). Творчество + предпринимательство. Важно: не «должен», а «хочу» и «могу быть полезным».

Остальное — улучшает навык «зубрить и забывать». Он может пригодиться для экзаменов, но для жизни — почти нет.

Практика: одна маленькая революция

Прямо сейчас открой заметки в телефоне или возьми лист бумаги. Напиши два списка.

Первый: «Что я делаю в школе, считаю бесполезным». Например: «Учить даты по истории, которые можно загуглить за 10 секунд». Или «Решать уравнения, которые никогда не пригодятся».

Второй: «Что я хотел бы изучать, если бы была возможность». Например: программирование, психологию, музыку, спорт, английский на уровне общения, финансовую грамотность, как устроены отношения.

Не показывай этот список никому, если не хочешь. Это только для тебя. Теперь выбери одну запись из второго списка. Самую маленькую, самую простую. И за следующие семь дней найди один ресурс — YouTube-канал, Telegram-канал, книжку, знакомого, онлайн-курс — где об этом рассказывают живым языком, а не как в школе.

Удели этому 15 минут в день. Не больше. Не надо героизма. Просто 15 минут.

Через неделю спроси себя:

- Мне было интересно?
- Я запомнил что-то из этого?
- Я хочу продолжать?

Если да — ты сам построил кусочек своего образования. Без оценок, без выговоров, без «надо для аттестата». Если нет — выбери что-то другое и попробуй снова.

В этом и есть первый шаг к тому, чтобы школа перестала быть тюрьмой. Ты не можешь стереть ее расписание. Но ты можешь добавить в свой день то, что реально зажигает.

Глава 2. Семья — не клетка

Ты наверняка слышал фразу: «Семья — это ячейка общества». Звучит как-то казенно, правда? Как будто вы все — кирпичики в чьей-то стене, а не живые люди.

Если честно, я не знаю, как там у тебя дома. Может быть, у вас всё отлично: родители слышат, не давят, дают свободу. Может быть, терпимо: бывает и ссоры, и «выключи телефон», но в целом жить можно. А может быть, тяжело: ты чувствуешь, что задыхаешься, что тебя не видят, что каждое твоё слово воспринимается в штыки.

В любом случае, есть один момент, который понимают почти все подростки, но редко говорят вслух:

Семья — это первое место, где ты учишься носить маски.

Дома ты можешь быть «удобным сыном», чтобы не ругаться. «Послушной дочкой», чтобы не наказывали. «Тихоней», чтобы не доставали расспросами. «Неудачником», если ты уже сдался. «Отличником», если твоя ценность держится на оценках.

И эти маски въедаются в лицо. Ты выходишь в люди — и уже не понимаешь, где настоящий ты, а где просто привычная роль.

Я не буду сейчас говорить «родителей надо понять и простить». Это слишком громко и для тебя, скорее всего, бесит. Но я скажу другое: родители — это тоже люди. Такие же, как ты, только с большим стажем и большим количеством зашитых в них программ.

Их программы: «надо иметь квартиру к 30», «главное — стабильность», «без диплома ты никто». Твои программы: «надо быть в тренде», «не высовывайся, но будь крутым», «живи здесь и сейчас, потому что завтра всё может рухнуть».

Они не сталкивались с тем, с чем сталкиваешься ты. Новая реальность. Клиповое мышление. Отсутствие понятного будущего. Поэтому они не тебя бесят — они пугаются того, чего не понимают.

Но это не значит, что ты должен всё терпеть. «Терпеть, чтобы тебя любили» — это и есть та самая клетка.

Чего ты имеешь право требовать от семьи

Не «спроси — и получишь». Это не работает. Но ты имеешь право знать, что нормально, даже если дома говорят иначе.

Ты имеешь право:

- На свою комнату (или хотя бы угол), куда не входят без стука. Физическая граница помогает сохранить внутреннюю.
- На «нет». «Нет, я не пойду в эту секцию». «Нет, я не буду есть это». «Нет, я не хочу сейчас разговаривать».

- На плохое настроение без объяснений. «Устал», «не знаю», «просто так» — это нормальные ответы. Ты не обязан отчитываться.
- На ошибки. Ты можешь получить двойку, разбить чашку, потерять телефон. Это не делает тебя «бестолочью».
- На то, чтобы тебя не сравнивали. Ни с братом, ни с «дочкой маминой подруги», ни с тем, каким ты был в первом классе.
- На тайны и личную жизнь. Ты не обязан показывать переписки, рассказывать, с кем целовался, и отчитываться, куда пошел после уроков.

Если твои родители на это не согласны — это их проблема и их ограничения. Но ты можешь хотя бы для себя запомнить: это нормально. Я не эгоист за то, что хочу этого.

Как перестать бунтовать и начать договариваться

Большинство подростков проходят через стадию «меня не понимают, и я буду молчать/хлопать дверью/орать». Это понятная реакция, когда чувствуешь себя загнанным в угол. Но она почти никогда не работает.

Парадокс: чем громче ты бунтуешь, тем меньше тебя слышат. Родители пугаются и зажимаются еще сильнее. Они думают, что ты «особенный», что тебя надо «лечить» или что это «перерастет». И диалог не начинается.

Что работает? К сожалению, работает не «выиграть битву», а «взрослеть быстрее них». Это несправедливо, но это факт. Чем спокойнее ты говоришь, тем больше шансов, что тебя услышат. Вот пример:

Обычный сценарий:

Мама: «Сядь за уроки, ты уже час в телефоне».

Ты (раздраженно): «Отстань, я устал!».

Мама: «А я не устала? Уроки сделаешь — будешь отдыхать».

Ты хлопаешь дверью. Она обижается. Через час вы не разговариваете. Уроки не сделаны.

Альтернатива:

Мама: «Сядь за уроки, ты уже час в телефоне».

Ты (делаешь паузу, выдыхаешь — об этом в других главах):

«Я слышу, что ты хочешь, чтобы я сделал уроки. Я правда устал. Дай мне, пожалуйста, ещё 20 минут отдохнуть, а потом я сяду. Идёт?»

Маме труднее на это наезжать. Ты не споришь, не оскорбляешь, не закрываешься. Ты просишь о конкретном — 20 минутах. И предлагаешь решение: потом сяду.

Скорее всего, она скажет «ладно» или «ну хорошо, но 20 минут и ни секундой больше». Это маленькое перемирие. Но из таких мелочей строится взрослый диалог.

Что делать, если дома совсем тяжело

Бывает, что семья — не просто клетка, а настоящая тюрьма. Крики, побои, унижения, алкоголь, постоянные скандалы. Если ты живешь в аду — ты не обязан в нём гореть. Есть

телефоны доверия, школьные психологи, друзья, у которых можно переночевать, другие родственники. Иногда лучше уйти, чем терпеть.

Но я не буду сейчас писать «ты должен обратиться к специалисту» — ты это и так знаешь. Скажу просто: ты имеешь право на безопасную жизнь. Даже если тебе говорят, что ты «неблагодарный». Даже если стыдно. Даже если кажется, что «перетерпеть до 18 лет» — это нормально. Это не нормально.

Практика: честный разговор без борьбы

Выбери один конфликт, который повторяется часто. Самый частый. Например: «ты вечно сидишь в телефоне», «комната — свинарник», «ты ничего не делаешь по дому».

Напиши себе в заметках три предложения по формуле (скопируй и переделай под себя):

1. «Мама/папа, я слышу, что тебя (например) раздражает мой бардак в комнате.»
(Это показывает, что ты их услышал, а не просто отмахнулся.)
2. «Когда ты мне об этом говоришь, я чувствую себя (уставшим/загнанным/защищающимся).»
(Без обвинений — только про свои чувства. Не «ты меня бесишь», а «я чувствую усталость».)

3. «Давай попробуем так: я разбираю вещи по воскресеньям, а ты в остальные дни меня не трогаешь. Идёт?»
(Конкретное предложение, а не «ну уберу когда-нибудь».)

Не обязательно говорить это за ужином при всех. Можно написать в мессенджере. Можно сказать тихо, когда вы вдвоём. Важно: не в горячке ссоры, а в спокойный момент.

Если родитель отказывается — «нет, ты должна убирать каждый день» — не спорь. Ты сделал первый шаг. Теперь у тебя есть опыт, а следующий шаг — обсудить, почему для него важно каждый день, и предложить ещё вариант.

Главное: ты перестал быть просто бунтарем. Ты стал человеком, который умеет договариваться. Это навык, который пригодится тебе не только дома.

И ещё одно. Самое простое и часто самое трудное.

Периодически говори родителям два коротких предложения, которые ломают кучу льда. По отдельности, когда чувствуешь, что не врёшь:

- «Спасибо, что...» (приготовил ужин, отвез на тренировку, купил телефон — неважно что).
- «Я тебя люблю/ценю» (да, даже если они тебя бесят. Это не про «я должен», это про «я выбираю заметить хорошее»).

Попробуй один раз. Посмотри на их лицо. Они отвыкли. И ты отвык. А зря.

Глава 3. Соцсети — фабрика масок

Ты сейчас, скорее всего, читаешь это с телефона. И даже если читаешь с компьютера — твой телефон где-то рядом. Я угадал? Ну конечно.

В нём — твоя жизнь. И не только твоя. Переписки, ленты, рилсы, тик ток, телеграм-каналы, тупые мемы, гениальные мемы, подписки на девушек, которые показывают свою красивую жизнь, и на парней, которые показывают, как стать миллионером к 20 годам.

Этот маленький прямоугольник знает про тебя больше, чем твои родители. И это не метафора.

Но есть проблема. На самом деле большая.

Ты в этом прямоугольнике — не ты. Ты — твой аватар. Твоя маска. Твоя «цифровая личность», которую ты собрал из чужих образов, как конструктор.

- Аватарка — не твое лицо, а лучший ракурс.
- Контент — не твоя жизнь, а то, что наберет лайки.
- Мысли — не твои, а пересказ того, что залетело в рекомендации.
- Настроение — не твоё, а производная от того, сколько людей тебя заметили.

Знакомо? Если да — ты не один. Миллионы подростков живут в этой маске и уже не помнят, какое у них собственное лицо.

Как устроена машина лайков

У социальных сетей нет цели сделать тебя счастливым. У них есть цель удержать тебя. Чем дольше ты листаешь — тем больше рекламы ты видишь, тем больше денег зарабатывает платформа. Это бизнес, детка. Ты не клиент, ты — товар.

Лента устроена как игровой автомат. Ты не знаешь, что попадется через 10 свайпов. Может, смешное видео, может, слезливая история, может, пост, который выбесит. А мозг любит неопределённость — она даёт дофамин. И ты листаешь. И листаешь. И листаешь.

Через час ты просыпаешься, в голове — каша, а в телефоне — минус 20% заряда и 0 новых впечатлений.

Плюс алгоритм специально подсовывает тебе контент, который вызывает эмоции. Гнев, зависть, тревогу, восторг — неважно. Лишь бы ты не отлипал. И ты начинаешь ненавидеть чужой успех, завидовать блогерам, злиться на справедливость, которой нет. А это всё не твоё. Это просто корм для твоей обезьянки внутри.

«Уменьшение себя» по-цифровому

Ты выкладываешь фото и первую минуту думаешь: «А что подумают?». Ты смотришь, сколько сердечек — и от этого зависит, хороший ли сегодня день. Ты удаляешь сторис через

час, потому что мало просмотров. Ты не пишешь то, что правда думаешь, потому что «это не зайдёт».

Ты уменьшаешь себя до размера, который влезает в экран и нравится алгоритму.

А потом просыпаешься среди ночи с чувством, что ты — фейк. И что настоящего тебя будто бы и нет.

Это называется «диссоциация», если по-умному, а если по-человечески — жить не свою жизнь.

Что с этим делать? (нет, не удалять всё нафиг)

Я не призываю тебя выбрасывать телефон и уходить в лес. Это глупо. Соцсети — это часть современного общения, там можно найти друзей, поддержку, полезные знания, даже работу. Но ты можешь перестать быть их рабом и стать пользователем.

Вот 5 конкретных шагов, которые реально работают (я проверил на себе, сначала было страшно, а потом — свобода):

Шаг 1. Выключи уведомления. ВСЕ.

Не оставляй ни одного. Ни от телеграма, ни от соцсетей, ни от игр. Телефон не должен дергать тебя 100 раз на дню. Ты сам решаешь, когда зайти, а не когда пришел новый лайк. Поболеей три дня — привыкнешь.

Шаг 2. Один час без телефона после пробуждения и перед сном.

Утром: умылся, зарядка, завтрак, спокойно побыл — и только потом открываешь соцсети. Вечером: за час до сна откладываешь телефон в другую комнату. Удивишься, как меняется качество сна и настроение. Мессенджеры подождут.

Шаг 3. Чистка ленты.

Отпишись от всего, что вызывает зависть, тревогу, чувство «я хуже». Если аккаунт заставляет тебя сжиматься — удали его. Подпишись на то, что развивает, смешит, успокаивает. Можно сделать отдельный аккаунт «для прикола», где ты не боишься быть странным.

Шаг 4. Пост ради себя, а не ради реакции.

Раз в неделю выложи то, что тебе реально нравится, без оглядки на лайки. Даже если это тупое видео с твоим котом или твой рисунок, который никто не поймёт. Это тренировка — «я существую сам по себе, а не для оценок».

Шаг 5. Челлендж «24 часа без соцсетей».

Попробуй один раз. Просто договорись с собой: в субботу с утра до воскресного утра не заходишь. Телефон оставляешь для звонков и сообщений от близких, но ленту не листаешь.

В первый раз будет ломка. Ко второму — интерес, чем заняться. К третьему — ты начнёшь замечать, что вокруг есть жизнь, которую ты пропускал.

Практика: «Кто я без телефона?»

Не надо писать сочинение. Просто ответь себе (в заметках или вслух) на 3 вопроса:

1. О чём я думаю, когда у меня нет интернета?
(Не «о том, что посмотреть вечером», а реально о чём.)
2. Что я чувствую в теле, когда не листаю ленту минут 20?
(Скуку? Тревогу? Спокойствие? Пустоту? Тоже ответ.)
3. Чем бы я занялся, если бы социальные сети исчезли на месяц?
(Без фантазий про «стал бы чемпионом мира», а правда — начал бы рисовать? Строить модели? Гулять? Спать?)

Этот простой опросник покажет, где ты — а где твоя цифровая копия. Чем больше разрыв, тем сильнее ты в ловушке.

И главное. Твой телефон — это инструмент. Как молоток. Ты не думаешь «что подумает молоток, если я забью им гвоздь?». Ты просто забиваешь. Так и с соцсетями: используй их, когда нужно. Не дай им использовать тебя.

И да, ты не обязан соответствовать. Не обязан нравиться. Не обязан быть смешным, красивым, успешным, понятым. Единственный, перед кем ты должен быть настоящим — это ты сам. Остальные — опция.

Глава 4. BANI для своих: почему тебе всегда тревожно без причины

Ты замечал такое? Вроде бы всё нормально. Но внутри — какая-то неприятная вибрация. Как будто в груди завелся маленький трухлявый ёжик, который перебирает колючками. Нет причины, а ёжик есть.

Или наоборот: новости — как ток. Пролистываешь ленту, и по телу идёт холод. Через час забываешь, что именно прочитал, а напряжение остается.

Или ты просыпаешься — и сразу усталый. Не выспался? Выспался. Но внутри — какая-то тяжесть, будто боишься, но чего — непонятно.

Это не «ты сломался». Это «мир сломан». Разница огромная.

Диагноз про мир придумали умные дяди. Они сказали: раньше мир описывали словом VUCA (нестабильность, неопределенность, сложность, неоднозначность), но этого уже мало. Теперь — BANI.

Brittle (хрупкий), Anxious (тревожный), Non-linear (нелинейный), Incomprehensible (непостижимый).

Звучит как бред сумасшедшего профессора. Сейчас переведу на человеческий.

Хрупкий (Brittle)

Всё ломается быстрее, чем ты успеваешь понять. Раньше: если ты строил дружбу, она могла длиться годами. Если учился на отлично — получал престижную работу. Сейчас: вчерашние блогеры собирают стадионы, а через месяц о них никто не помнит. Профессии исчезают. Друзья уходят за одну ссору. Всё держится на честном слове и паре скотчей.

Ты чувствуешь эту хрупкость? Когда не уверен, что завтрашний урок не отменят, что ваша компания не развалится, что твой кумир не окажется мошенником. Раньше были бетонные стены. Теперь — картонные домики.

Тревожный (Anxious)

Не просто «неопределённость». Неопределенность — это когда ты не знаешь, что будет, но тебе в принципе не страшно. А тревога — это когда даже когда всё хорошо, ты ждёшь подвоха. Хорошее долго не длится, привыкли.

Ты ловишь себя на том, что перепроверяешь — написал ли другу, так ли ответил, не обидятся ли. Или боишься засыпать, потому что во сне может присниться кошмар. Или наоборот — боишься просыпаться, потому что утро принесет очередной страшный заголовок.

Тревога стала фоновым режимом. Как шум вентилятора — сначала бесит, потом перестаешь замечать, но устаешь всё равно.

Нелинейный (Non-linear)

В школе тебя учили: сделал А — получишь Б. Выучил стих — получил пятёрку. Не выучил — двойку. Линейно, как железная дорога.

В жизни — нет. Ты можешь вложить в проект кучу сил — и ноль. А может, выложишь тупое видео на 15 секунд — и оно взлетит на миллион просмотров. Ты можешь дружить с человеком, поддерживать его, а он в трудную минуту отвернется. А с другим вы не общались годами, и вдруг он неожиданно помогает.

Причина и следствие больше не связаны страховкой. Это выглядит несправедливо (это и есть несправедливо). И твой мозг бесится, потому что хочет четких правил, а их нет.

Непостижимый (Incomprehensible)

Самое тяжёлое. Раньше, если ты чего-то не понимал, можно было спросить у взрослых, почитать эксперта, найти объяснение. Сейчас события просто не поддаются осмыслению. Как такое могло произойти? Почему люди так поступают? По каким законам это всё движется?

Политик, который еще вчера казался адекватным, сегодня несёт ахинею — и его поддерживают миллионы. Ты не понимаешь. Учитель, который требовал «думать своей головой», теперь сам её отключил — ты не понимаешь. Твой друг, который был самым весёлым, вдруг впал в мрачную депрессию без причины — ты не понимаешь.

Мир перестал быть читабельным. И мозг говорит: «Я сдаюсь».

Где тут ты?

Теперь свяжем это с тобой.

- Хрупкость — когда ты боишься, что дружба закончится из-за одного неудачного сообщения.
- Тревожность — когда ты перепроверяешь, не написал ли какую-то глупость, и тебе постоянно кажется, что все обсуждают тебя за спиной.
- Нелинейность — когда ты стараешься ради родителей или учителей, а в ответ — игнор или критика. Или наоборот: ничего не делаешь, а тебя хвалят. Ты не понимаешь логики.
- Непостижимость — когда происходят события, которые ты не в силах объяснить, и от этого становится страшно.

Всё это — не выдумки. Это объективная характеристика 2020-х годов. И если тебе внутри мерзко и тревожно — это нормально. Твоя нервная система реагирует на ненормальный мир нормально.

Запомни эту фразу: «Я не сломался. Мир сломался. А я — адекватно реагирую».

Что приходит на смену BANI? Твои суперсилы

Диагноз есть. А рецепт? Взрослые любят говорить «будь готов к переменам», «развивай гибкость» — звучит как насмешка, когда ты в эпицентре шторма. Но рецепт всё же есть. Он не волшебный, но работает.

Вместо хрупкости — Связи. Когда внешние системы рушатся, спасают человеческие связи. Не «подписчики», а один-два друга, которым можно написать «мне херово», и они не побегут лечить, а скажут «я с тобой». Такие связи делают тебя не хрупким, а устойчивым — как бамбук, который гнется, но не ломается.

Вместо тревожности — Пауза. Когда ты чувствуешь, что закипаешь или замираешь от страха, есть техника «стоп-сигнал» (о ней отдельная глава). Выдохнул, назвал эмоцию («я боюсь», «я злюсь») — и уже не тонешь в ней. Это не отключает тревогу, но даёт тебе руку над водой.

Вместо нелинейности — Эксперимент. Раз ты не знаешь, что сработает, — пробуй. Маленькими дозами. Не вкладывай всего себя в один проект — сделай 5 маленьких. Что взлетит, то взлетит. Не можешь пробить стену? Обойди. Не можешь решить проблему линейно? Просто делай следующий шаг.

Вместо непостижимости — Доверие. Ничего не понятно. Ты никогда не поймёшь, почему люди делают то, что делают, — прими это. Но ты можешь доверять чему-то одному: себе. Своему телу, своей интуиции, тому, что ты справишься, потому что ты уже справлялся. Мир не прояснится, но ты перестанешь тратить силы на попытки его понять.

Практика: BANI-диагностика себя

Не надо сложных таблиц. Просто ответь честно (можно на листочке, можно в заметках):

1. Что в моей жизни самое хрупкое (что может развалиться от одного удара)?
(Например: дружба с одним человеком, статус в классе, моя самооценка, вера в то, что всё будет хорошо.)
2. Где я чувствую тревожность прямо сейчас?
(В груди? В животе? Когда думаю о будущем? Когда открываю личку с незнакомцем?)
3. Где нелинейность меня раздражает сильнее всего?
(Учу — не понимаю. Стараюсь — не ценят. Помогаю — не благодарны. И наоборот — без усилий получается что-то крутое, и я не понимаю почему.)
4. Что я перестал понимать в этом мире?
(Почему взрослые такие лицемерные? Почему добрые люди страдают? Почему школа не готовит к жизни? Почему я должен выбирать профессию в 15, если всё вокруг меняется?)

Когда закончишь — скажи себе вслух:

«Это не моя вина. Это мир такой. Я могу с этим жить. И я найду свои способы».

Не для красоты. Просто чтобы услышать свой голос, говорящий эти слова. В них больше силы, чем ты думаешь.

Часть 2.

Твоя внутренняя опора.

Как не сломаться

Глава 5. Я — не мои мысли

Представь, что твоя голова — это телеграм-канал с включенными уведомлениями. Тысяча сообщений в день. Кто-то пишет: «Ты ничтожество». Кто-то: «Ты им нравишься, но ты им не нравишься». Кто-то: «Надо было сделать иначе». Кто-то: «Завтра контрольная, а ты не готов». Есть и хорошие: «Ты крутой», «У тебя получится», «Ты им нравишься (да, и такое бывает)».

Проблема в том, что ты привык верить каждому сообщению. Особенно тем, где много восклицательных знаков и тегают твои самые больные места.

Но есть одна деталь. Ты — не этот канал. Ты — тот, кто его читает.

Разницу улавливаешь? Канал о тебе — это мысли. А ты — тот, кто замечает мысли. У кого есть выбор: верить в сообщение или просто заметить его и пролистать дальше.

Это называется метакогниция. Страшное слово, а смысл простой: «умение думать о своём мышлении».

Как работает внутренний критик (и почему он врёт)

Мысль «я ничтожество» появляется не потому, что ты ничтожество. А потому, что у твоего мозга есть привычка — выплевывать такие сообщения. Это старая программа, записанная ещё в детстве: мама сказала «не ной» — и мозг запомнил, что ты «неудачник, если плачешь». Учитель сказал «плохо стараешься» — и записалось: «я ленивый и бездарный».

Мозг — это не ты. Это биологический компьютер с кучей вирусов. Его задача — экономить энергию и искать угрозы. Страх, критика, сравнение с другими — это способы защиты. Он думает, что если напугает тебя, ты будешь осторожнее и выживешь.

Но в XXI веке эти вирусы вредят чаще, чем помогают. Потому что «меня не пригласили на день рождения» — не смертельная угроза. А мозг реагирует так, будто ты сейчас встретишь саблезубого тигра.

Как только ты понимаешь, что «я — не мои мысли», ты выходишь из-под власти программы.

Эксперимент (прямо сейчас):

Подумай о чём-то, что тебя бесит. Например, о том, что у тебя тупой телефон. Почувствуй раздражение.

А теперь скажи себе: «Я замечаю, что у меня возникает мысль: „телефон тупой“. И возникает чувство раздражения».

В чём разница? В первом случае ты был раздражением. Во втором — ты наблюдал за раздражением, оставаясь на берегу, а не тонул в волне.

Вот этот берег — твоя точка свободы.

Наблюдатель, который всегда с тобой

Есть в тебе часть, которая не меняется никогда. Твоего тела не было 15 лет назад. Твоих мыслей — тем более. Оценки приходят и уходят. Настроение — волнами. Друзья появляются и исчезают. А тот, кто это всё замечает... он был тогда? Был. И сейчас есть. И через 50 лет будет.

Это не эзотерика. Это чистое наблюдение. Ты всегда можешь спросить себя: «А кто это сейчас злится? Кому страшно? Кто хочет забиться в угол?».

Не отвечай умом. Просто почувствуй, что есть кто-то, кто задаёт этот вопрос. И этот кто-то и есть настоящий ты. Не имя, не оценки, не внешность, не количество подписчиков. А тот, кто смотрит.

В первой книге («Будь собой Будь любим») я описывал это как пробуждение. Для подростка достаточно запомнить: ты — не то, что у тебя в голове. Ты — то, что замечает это и улыбается.

Три практики, чтобы не сливаться с мыслями

Практика 1. «Ага, мысль»

В течение дня, как тольколовишь себя на навязчивой мысли («всё бессмысленно», «я жирный (ая) /страшный (ая) /глупый (ая)»), скажи про себя: «Ага, мысль. Пришла, спасибо, иди дальше». Не борись с ней, не пытайся переубедить. Просто отметь как факт.

Через неделю ты заметишь, что мысли перестали быть такими тяжелыми. Они стали как облака. Приплыли — уплыли.

Практика 2. «Чьи это мысли?»

Иногда голос в голове начинает монолог: «Ты опять опоздал, это недопустимо, что о тебе подумают...» Остановись и спроси: «Чей это голос? Мамин? Учителя? Мой внутренний тиран из какой-то старой ситуации?»

Осознание источника снимает силу. Если ты слышишь голос мамы, ты можешь сказать: «Спасибо, мама, я учту, но решение принимаю сам».

Практика 3. «Я ____, и я замечаю, что ____»

Формула для любых сильных чувств. Вместо «Я боюсь отвечать у доски» скажи: «Я замечаю, что мой ум рисует картины ужаса про вызов к доске. И я замечаю страх в животе».

Разница колоссальная. Первая фраза — ты в страхе. Вторая — ты над страхом, наблюдаешь. Это как подняться на холм и посмотреть на деревню, где ты живёшь. Ты всё ещё в ней, но видишь ее со стороны, а не тонешь в каждой луже.

Что делать, если мысли совсем заедают?

Бывают дни, когда наблюдатель не просыпается. Когда ты полностью отождествлен с «я не сдам экзамен», «меня никто не любит», «я всё делаю не так».

Это нормально. У наблюдателя тоже бывает выходной.

В такие дни не надо бороться с мыслями. Надо переключить тело. Выйди из комнаты. Умойся холодной водой. Сделай 10 приседаний. Почувствуй ладонью стену. Возвращение в тело — самый быстрый способ выйти из замкнутого круга мыслей.

Потому что мысли живут в голове. А тело — всегда в реальности. Вернись в реальность.

Итог

- Ты — не твои мысли. Ты — тот, кто их замечает.
- Называй мысли: «Ага, мысль пришла». Не цепляйся, не прогоняй. Просто замечай.
- В трудный момент включай тело: вода, движение, касание.
- Это не волшебство, это навык. Тренируется каждый день.

Глава 6. Как не взорваться: стоп-сигнал для гнева и обиды

Знаешь это чувство? Ты ещё минуту назад был спокоен, а потом кто-то сказал что-то — и внутри будто рвануло. Щёки горят, кулаки сжимаются, слова вылетают быстрее, чем ты успеваешь их подумать. А через пять минут — стыдно. Или наоборот: ты обижаешься, молчишь, уходишь в себя, хлопаешь дверью — и внутри такая тяжесть, что хоть вой.

Это называется автоматическая реакция. Ты не выбирал её, она случилась сама. Как чих — раз, и готово.

Хорошая новость: чихать ты не можешь остановить (ну почти). А реакцию — можешь. Не всегда, но научиться можно. Разница между «взорваться за секунду» и «сделать паузу, подышать и ответить спокойно» — это примерно 3—5 секунд.

Именно в этих секундах живёт твоя свобода.

Как это работает

Твой мозг устроен так: он видит угрозу — он реагирует. «Угроза» — это всё, что напоминает ему о прошлом негативном опыте. Не туда посмотрели, не так сказали, забыли позвать, поставили двойку, не заступились. Мозг не разбирает, реальная это угроза или тебе просто показалось. Он бьёт тревогу. Выбрасывает гормоны. Ты готов драться, бежать или замереть.

Проблема в том, что в школе, дома, в соцсетях драться бесполезно, бежать некуда, а замереть — значит сделать ещё хуже. Нужен четвёртый вариант: пауза.

Пауза не убивает гнев, не делает вид, что тебе всё равно. Она даёт тебе пространство — вдохнуть, почувствовать, что происходит, и выбрать, как ответить. Не «отреагировать», а ответить.

Техника «Стоп-сигнал» (по шагам)

Попробуй её прямо сейчас, когда ты спокоен. Потом — в мелкой бытовой ссоре. Потом — когда накрывает по-настоящему.

Шаг 1. Заметить триггер.

Это как детектор пожара. Ты вдруг чувствуешь, что сжимается челюсть, напрягаются плечи, дыхание перехватывает. Или появляется знакомая мысль: «Он опять меня игнорирует», «Меня не ценят», «Несправедливо».

Скажи себе: «Стоп. Я замечаю сигнал». Не беги за ним, просто констатируй факт.

Шаг 2. Сделать громкий выдох ртом.

Это физически ломает автоматизм. Выдохни, как будто задуваешь свечку на торте. Вслух. Шумно. (Если неудобно при всех — можно про себя, но лучше громко, хотя бы тихо громко). Один раз, не надо гипервентиляции.

Шаг 3. Назвать эмоцию.

«Я злюсь». «Мне обидно». «Мне страшно». «Мне стыдно». Не анализируй, не «я злюсь, потому что он...». Просто назови. Нейробиологи доказали: называние эмоции снижает ее интенсивность. Твой мозг переключается из реактивного режима в режим наблюдения.

Шаг 4. Сделать три медленных вдоха животом.

Вдох — живот надувается как шарик. Выдох — живот уходит внутрь. Не спеши. Сосредоточься только на дыхании. Мысли будут отвлекать — мягко возвращай внимание.

Шаг 5. Выбрать ответ.

У тебя появился выбор. Ты можешь:

- взорваться (прежний сценарий);
- промолчать и уйти в обиду (тоже не фонтан);
- сказать честно и спокойно.

Как сказать честно? Вот рабочие фразы (выбери ту, что подходит по ситуации):

- «Я сейчас злюсь. Дай мне минуту, я успокоюсь, потом поговорим».
- «Мне было обидно, когда ты сказал (а) про... Давай не будем ссориться. Я правда расстроен (а)».
- «Я не могу сейчас разговаривать. Выйду (в комнату, на кухню, на балкон) на 10 минут. Не принимай на свой счёт».
- «Давай переведем тему / вернемся к этому вечером. Сейчас я не справляюсь».

Если ты в онлайн — то же самое. Не надо отвечать сразу и писать сгоряча. Сделай паузу. Напиши в черновик, подыши, потом отредактируй. «Я сейчас расстроен (а), давай завтра продолжим» — это гораздо взрослее, чем разборки в 2 часа ночи.

Что делать, если ты уже рванул?

Бывает так: ты не успел сделать паузу, слова уже вылетели, дверь хлопнула, всё в огне. Это не провал. Это тоже опыт.

Правило: потушить пожар можно и после взрыва. Порядок действий:

1. Выйди из комнаты (если можешь). Не раздувай конфликт дальше.
2. Выдыхай. Назови эмоцию. («Я сорвался, я злюсь, мне стыдно».)
3. Через 10—30 минут вернись. Скажи: «Извини, я сорвался. Я не хотел тебя обидеть. Просто был перегружен. Давай заново».

Извинение — это не слабость. Это признание, что ты живой, ошибаешься, но готов исправлять. Родители и друзья это ценят гораздо больше, чем если бы ты никогда не взрывался.

Почему это трудно и когда обращаться за помощью

Стоп-сигнал — это как научиться ездить на велосипеде. Сначала ты падаешь, педали крутятся в разные стороны, стыдно. Потом проезжаешь метр, потом два, потом целый квартал.

Но бывает, что гнев и обида приходят настолько часто и сильно, что никаких пауз не хватает. Это может быть знаком, что внутри накопилось много боли. И тогда лучше поговорить с психологом. Не потому что «ты сломанный», а потому что кто-то должен научить тебя обращаться с такой сильной амплитудой внутри.

Школьный психолог, онлайн-консультация, кризисная линия — способы есть. И это нормально — попросить помощи. Ты же просишь объяснить, как решить уравнение. Здесь то же самое, только уравнение — твои эмоции.

Практика дня: 5 раз — стоп-сигнал

В течение дня выбери 5 ситуаций, когда ты почувствовал раздражение или обиду (пусть даже маленькие: загрузился сайт, кто-то подрезал в очереди, поправили в разговоре). Не обязательно доводить до скандала. Просто сделай мысленно:

1. Выдох.
2. Назови эмоцию.
3. Три вдоха.

И всё. Даже если никто не заметил. Ты тренируешь навык.

В конце дня напиши в заметках: «Сегодня я заметил (а) свои реакции... раз. Получилось остановиться... раз. Не получилось... раз».

Без оценок «хорошо-плохо». Просто цифры. Через неделю цифры поползут вверх.

И помни: взрываться — это не стыдно. Стыдно делать вид, что ты не взрываешься, а внутри всё кипит. Ты учишься. А учиться можно только на ошибках. Так что дыши.

Глава 7. Право на лень, скуку и «ничего-не-делание»

Вокруг тебя, наверное, постоянно что-то происходит или должно происходить.

Уроки, кружки, репетиторы, спорт, волонтерство, проекты, домашние дела, соцсети, переписки, встречи. А если ты вдруг останавливаешься и ничего не делаешь — сразу кто-то (или твой внутренний голос) шепчет: «Ты ленишься», «Ты прокрастинируешь», «Ты теряешь время», «Посмотри на Петю, он и английский учит, и в шахматы рубит, и стендап пишет».

Стоп. Выдохни. Давай разберемся, что такое лень на самом деле, почему скука — это золото, и почему право ничего не делать — это не блажь, а суперсила.

Что на самом деле называют «ленью»

У старшего поколения лень — это когда человек не делает то, что «надо». И сразу ярлык: ленивый, безответственный, пропащий.

Но ты-то знаешь: бывает по-другому. Ты можешь сутками зависать в телефоне, но при этом месяцами не браться за проект, который реально хочешь сделать. Ты можешь с энтузиазмом вкалывать на своём увлечении, но откладывать письменное домашнее задание до ночи. И при этом ты не считаешь себя ленивым в принципе. Ты просто устал. Или перегружен. Или не понимаешь, зачем тебе это. Или боишься, что не получится. Или тебе тупо неинтересно.

Вот здесь важная развилка: лень — это когда есть желание и возможности, но нет действия. А то, что называют ленью родители и учителя, чаще всего — отсутствие мотивации, усталость или страх.

И если ты чувствуешь, что «ленишься», спроси себя честно (не для отмазки, а для понимания):

- Я правда хочу это сделать, но что-то мешает? (Тогда, может, страх или усталость.)
- Я вообще не хочу этого делать? (Тогда вопрос к ценности: зачем мне это?)
- Я хочу, но всё время отвлекаюсь? (Тогда проблема с фокусом или в том, что ничего кроме этого дела нет в жизни, и мозг ищет лёгкого дофамина.)

Разобравшись, ты увидишь, что чистой лени почти не существует. Есть только сигналы: «перегруз», «не моё», «страшно». И на каждый сигнал есть свой способ помочь себе.

Почему скука — это топливо для креативности

Помнишь, в детстве, когда тебе было скучно, ты начинал придумывать миры, строить шалаши, лепить из пластилина, разговаривать с самим собой? Потом пришли телефоны, и скука стала врагом номер один. Скучно → телефон → лента. Скука перестала жить.

Но скука — это не пустота. Это пространство, в котором рождаются идеи. Когда мозгу не поступает внешний шум, он начинает работать сам. Он вспоминает забытое, изобретает неожиданное, находит решения, которые не приходили в суеде.

Если ты никогда не скучаешь, ты никогда не узнаешь, на что способен твой ум.

Попробуй челлендж: один час без телефона, без музыки, без книг, без разговоров. Можно лежать, смотреть в потолок, сидеть на лавочке во дворе. В первый раз будет дискомфорт. На второй — возможно, потянет нарисовать что-то или записать мысль. На третий — ты поймёшь, что скука — это не враг, а тихий садовник твоей фантазии.

Выгорание: когда отдых не помогает

Теперь про страшное слово — выгорание. Это не просто «я устал». Это когда ты просыпаешься уже уставшим. Когда ничего не радует, даже любимое дело. Когда хочется плакать или забиться в угол, и ты не понимаешь, почему. Когда спишь 10 часов, а в теле — вата.

Выгорание наступает, если ты долго игнорируешь свои сигналы: не отдыхаешь, когда устал, не говоришь «нет», когда перегружен, не просишь помощи.

От выгорания не спасают выходные и даже отпуск. Нужна перестройка образа жизни. Но первый шаг — признать: я выгораю, мне нужна пауза и, возможно, помощь психолога. Это не стыдно, это как сломать ногу: не будешь же ты говорить «да ладно, пройдёт».

Практика «Ничего неделания» (легальная и без чувства вины)

Раз в неделю — час тишины без гаджетов. Можно лежать, смотреть в окно, чувствовать дыхание. Никаких «а что, если я что-то пропущу?». Ничего не пропустишь. Зато пропустишь своё выгорание.

Раз в день — 10 минут просто посидеть или постоять без дела. В школе на перемене, в транспорте, перед сном. Можно закрыть глаза. Мысли будут — ок. Просто будь.

Стоп-сигнал лени. Когда чувствуешь, что всё валится из рук, и ты «ленивый», спроси себя: «Что я сейчас на самом деле чувствую? Усталость? Страх? Отсутствие смысла?». И сделай то, что реально нужно: отдохни, разбей задачу на мелкие шаги, переключись на другое или просто признай, что сегодня не твой день.

Итог

- Настоящей «лени» почти не бывает. Есть усталость, страх, перегруз или отсутствие мотивации.
- Скука — это не зло, а пространство для творчества. Регулярно оставляй себе время без внешнего шума.
- Выгорание лечится не выходными, а честностью: я на пределе, нужна помощь.
- Право ничего не делать — это не роскошь, а необходимость для твоей нервной системы. Используй его без чувства вины.

Глава 8. Тело — не враг

Ты когда-нибудь злился на свое тело? Что оно слишком худое или толстое, что прыщи лезут не вовремя, что ноги не такие длинные, что голос ломается, что оно не слушается, когда надо выступить на сцене или просто пройти мимо кого-то, кто нравится.

Или наоборот: ты его не замечаешь. Оно просто таскает тебя из точки А в точку Б. Как машина, которая не требует внимания, пока не застучит.

Тело — это не враг. И не просто «носитель мозга». Это твой партнер в этом мире. Единственный, который будет с тобой от первого до последнего дня. Он не против тебя, он — за тебя. Просто иногда у него странные способы об этом сообщать.

Гормоны: не ты такой, это химия

Самый частый вопрос, который я слышу от подростков: «Почему я злюсь на ровном месте?». Или: «Почему я плачу, а потом через 5 минут хохочу?». Или: «Почему мне ничего не хочется, но через час — хочется всё и сразу?».

Короткий ответ: гормоны. Твой организм перестраивается. Это как ремонт в доме: везде пыльно, шторы сняты, техника во временном коридоре, и ты не можешь найти чистую кружку. Ремонт закончится, но сейчас — честно сказать себе: «У меня сейчас гормональная буря. Моя нервная система работает в режиме повышенной готовности. Некоторые реакции — не я, а химия».

Это не значит, что ты можешь всё списать на гормоны и орать на всех. Но это значит, что ты можешь отнестись к себе мягче. Не ругать себя за каждую вспышку, не называть себя «истеричкой» или «психом». А сказать: «Ага, это гормоны. Я подожду полчаса, прежде чем отвечать».

Сон — это суперсила, а не потеря времени

Ты наверняка слышал, что надо спать 8—10 часов. И, скорее всего, игнорируешь. Потому что ночью — самое интересное: сериалы, переписки, игры, тик ток. Кто ж ляжет в 10 вечера, когда жизнь кипит?

Но есть факт, который тебя, возможно, удивит: большинство твоих плохих дней начинаются с недосыпа. Если ты спал меньше 7 часов, твой мозг работает как компьютер с кучей открытых вкладок. Ты хуже соображаешь на уроках, быстрее раздражаешься, медленнее принимаешь решения, и любая мелочь может выбить из колеи.

А ещё: пока ты спишь, твой организм не просто «отдыхает». Он восстанавливает нейронные связи (то есть учится), перерабатывает эмоции, очищает мозг от мусора. Да, буквально — пока ты спишь, твоя голова моется.

Попробуй эксперимент: в течение недели ложись в одно и то же время так, чтобы спать не меньше 8 часов. (Да, придётся чем-то пожертвовать. Но ты можешь попробовать, а потом

решить, стоит ли). Засеки своё настроение, концентрацию, насколько легко тебе общаться с людьми.

Скорее всего, ты удивишься.

Движение не для «идеального тела», а для энергии

В школе тебя, возможно, достали физкультурой: «беги сто метров», «подтянись», «сдай норматив». И ты возненавидел движение. Потому что движение превратили в обязательку и оценку.

А теперь забудь про школу. Движение — это не про «быть в форме». Это про энергию. Если ты целый день сидишь неподвижно (в школе, потом за уроками, потом в телефоне), твоё тело закисает. Энергия застаивается. Появляется вялость, сонливость, а иногда — тревога или агрессия без причины.

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.