

Вступне слово до підлітків

Вітаємо! Ти знайшов цю книжку (або ж книжка знайшла тебе).

Якщо ти маєш кілька вільних хвилин, погортай її від початку до кінця. Це не звичайна книжка, а poradник і водночас набір інструментів, необхідних для життя, — твого життя.

Зараз воно в тебе дуже насичене, тож доводиться стикатися з певними проблемами. Можливо, твої батьки і вчителі знають про деякі з них, але тільки ти в курсі всього. Ти розриваєшся між заняттями, спортом, розвагами, родиною, дружбою... Твій світ уподібнився до сплутаного клубка. Буває, наче все в тебе чудово, а тоді раптом — *дзинь* — і коментар чи фото у телефоні або комп'ютері перевертає все догори дригом. Це може бути щось захопливе або, навпаки, неприємне, та хай там як, тепер на ньому зосереджена твоя увага і з цим потрібно щось робити на додаток до всього, що вже й так на тебе звалилося. Що ж діяти?

У книжці ти знайдеш мудрі поради, що дозволять тобі подолати ряд проблем, зокрема позбутися стресу і тривожності, а отже, у тебе залишиться більше часу на друзів чи просто на те, щоб розслабитися і відпочити.

Ти можеш опановувати цю книжку самостійно або ж, якщо хочеш, мандруй її сторінками з другом, наставником чи батьками. Спробуй дотримати порад. Дізнайся, що стане ефективним у твоїй ситуації сьогодні, і попрацюй над цим. Із появою нових

життєвих проблем повернися до цієї книжки, адже в ній міститься велика кількість ідей, які допоможуть тобі не лише в шкільні роки, а й у дорослому житті.

Насолоджуйся!

Перш ніж ми почнемо

ГОТОВИЙ?

«Чи готовий ти до середньої школи?»

«Чи готовий ти до старшої школи?»

«Чи готовий ти до університету?»

«Чи готовий ти до тесту?»

«Чи готовий ти до презентації?»

«Чи готовий ти почати?»

Знайомі запитання, чи не так? Одні з них життєво важливі, інші незначні. Однак усі вони мають дещо спільне — *зміни*.

Часом тобі важко. Здається, що доля раз у раз готує нові виклики, нові зміни, і періодично постає питання «Чи ти готовий?» Як же ж на нього відповісти?

Знайди кілька хвилин і подумай про своє життя сьогодні й те, що чекає на тебе в найближчому майбутньому, запитай себе: «Чи **готовий** я?» І навіть якщо ти поки не маєш відповіді на це запитання, не переймайся! Ця книжка допоможе тобі дати на нього впевнену ствердну відповідь.



ЯК КОРИСТУВАТИСЯ КНИЖКОЮ

Знайомся: «Як упорядкувати справи. Поради для підлітків» — це набір інструментів, якими є принципи, практики та підказки, придатні для використання у різних ситуаціях. Ми створили його спеціально для тебе. Як відомо, не існує двох однакових людей, кожен із нас має власний стиль навчання і свої вподобання, тож ми створили цю книжку таким чином, щоб її можна було вивчати і використовувати різними способами.

Ти й сам упевнишся, що матеріал подано наочно та інтерактивно.

У книзі ти зустрінеш багатьох цікавих героїв, а також знайдеш безліч карт, які допоможуть усе структурувати. Герої допомагають представити поняття, а карти надають їм певної структури. Одні допоможуть тобі розвинути новий спосіб мислення, інші — зосередитися на твоїх думках і організувати їх.

Ми також створили серію завдань, щоб ти міг потренуватися і з'ясувати, які принципи тобі підходять найкраще. Приклади — це історії реальних людей, і ми хотіли б дізнатися, як ти скористався розглянутими принципами у своєму житті.

СТРУКТУРА КНИЖКИ

Частина 1 — це погляд на повсякденне життя і те, що відбувається довкола тебе. Які нові та захопливі можливості чекають на тебе? Які проблеми чатують?

Частина 2 ознайомить тебе з принципами, практиками й інструментами, які ти можеш застосувати для досягнення успіху в житті. Це допоможе тобі відпрацювати звички, необхідні для досягнення того, що ми називаємо «станом готовності».

Частина 3 подарує тобі можливість перевірити всі ці принципи, практики та інструменти. Тут тобі випаде нагода погратися, поекспериментувати й потренуватися — так ти з'ясуєш, що підходить саме тобі.

Тепер, коли ми представили тобі три основні частини книжки, дозволь пояснити, що ми мали на увазі під словом **«готовий»**.



ЩО ЗНАЧИТЬ «ГОТОВИЙ»?

Прикметник (готовий, готов)

1. Який зробив необхідне приготування, підготувався до чого-небудь.

ГОТОВНІСТЬ, ності, ж.

2. з інфін. Який виявляє бажання зробити що-небудь.

Існує чимало тлумачень слова «готовий», але що воно означає для тебе? Про що ти думаєш, коли чуєш слово **«готовий»**? Можливо, пригадуєш, як мама запитує

тебе: «Ти вже готовий?» Чи, може, думаєш про звук свистка тренера, що означає початок гри? Або ж уявляєш завісу, що відкриває сцену? Чи ніби чуєш слова вчителя: «Готові? Тоді починаємо тест».

Вираз *бути готовим* може мати різні значення, але в цій книзі ми визначаємо «готовий» як комбінацію чотирьох понять:

1. ГОТОВИЙ зараз;
2. ГОТОВИЙ до того, що буде далі;
3. ГОТОВИЙ до змін;
4. ГОТОВИЙ до всього.

Пропонуємо розглянути кожне з них.

Чи готовий ти зараз?

Бути готовим зараз, тобто просто зараз, цієї миті.

Який це вид готовності? Це твоя здатність цілком зосереджуватися на чомусь одному — як-от читання цього речення.

Ось іще кілька прикладів:

- Чи готовий ти прочитати цю книжку?
- Чи готовий ти до заняття з музики?
- Чи готовий ти провести час із друзями?
- Чи готовий ти запросити когось на побачення?
- Чи готовий ти виконати домашнє завдання?
- Чи готовий ти вислухати друга, який потребує твоєї підтримки?

Чи готовий ти до того, що буде далі?

Бути готовим до того, що буде далі, — значить повністю усвідомлювати, що саме потрібно зробити за певний проміжок часу.

Який це вид готовності? Це відчуття, що приходить із розумінням того, що потрібно зробити, а також впевненість у тому, як ти це зробиш і коли.

Ось кілька прикладів:

- Чи готовий ти до уроку математики?
- Чи готовий ти сьогодні до тренування з футболу?
- Чи готовий ти до співбесіди з роботодавцем?
- Чи готовий ти до екскурсії, що відбудеться цього тижня?

Чи готовий ти до змін?

Бути готовим до змін — значить уміти прийняти зміни у важливих сферах твого життя.

Який це вид готовності? Це твоя здатність ефективно реагувати і відповідати на зміни. Попереду в тебе ще більше навантажень аж до випускного у старшій школі. Це будуть захопливі та динамічні роки і, правду сказати, ти цілком можеш підготуватися і з усмішкою зустріти ці зміни.

Ось кілька прикладів готовності до змін:

- Чи готовий ти до переходу з середніх класів до старших?
- Чи готовий ти до переходу зі школи до університету?
- Чи готовий ти до переходу від непрофесійного спорту до професійного?
- Чи готовий ти замість відпочинку після школи знайти роботу?

- Чи готовий ти після закінчення школи працювати повний робочий день?
- Чи готовий ти замість жити вдома розпочати самостійне життя?

Чи готовий ти до всього?

Бути готовим до всього — значить розслабитися і приготуватися до всього, що чекає на тебе в житті.

Який це вид готовності? Це усвідомлення того, як відновити контроль та перспективу. *Бути* готовим — значить *відчувати* готовність. А це означає впевнено сприймати зміни, адже ти знаєш, що володієш усім необхідним, щоб прожити життя на повну, ризикувати і досягати успіху.

Ось кілька прикладів готовності до всього:

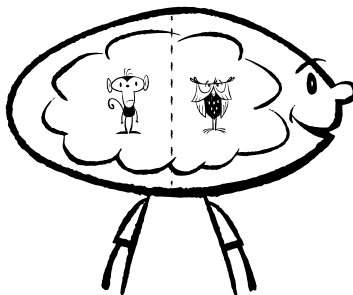
- Чи готовий ти спробувати щось нове?
- Чи готовий ти взятися за щось складне, навіть якщо можеш зазнати невдачі?
- Чи готовий ти реалізувати давню мрію?
- Чи готовий ти до тієї важливої розмови з _____ ?
- Чи готовий ти переїхати з дому до університетського гуртожитку?

Призначення цієї книжки — допомогти тобі почуватися впевненим і готовим до будь-якої ситуації. Отож, знаючи це... чи готовий ти почати?

Щоб наше навчання було більш ефективним, тобі буде корисно дізнатися про основні процеси, які відбуваються у твоїй голові щодня, щохвилини, тієї чи іншої миті. Твій мозок — це найпотужніший і найскладніший інструмент, яким ти володієш. Ми почнемо з опису його можливостей і обмежень, а також сигналів, які він надсилає. (Цей розділ не має на меті ґрунтовно розкривати всі відомості про людський мозок. Якщо тебе зацікавить дане питання, радимо прочитати «*Структуроване*

мислення. Ясний розум в інформаційному хаосі» Деніела Левітіна чи «Вільний розум» Тео Компернолле*.)

ТВІЙ МОЗОК



Зосередьмося на двох ділянках мозку, одна з яких відповідає за швидкість реакції, а інша — за більш глибоке мислення та прийняття рішень. Обидві вони надзвичайно важливі для розуміння і використання принципів, про які йдеться у цій книжці. Щоб допомогти тобі розібратися в їхніх функціях, ми створили двох персонажів, що ілюструють кожну з них.

Познайомся з Магдою і Кортландом

Перша важлива частина мозку називається мигдалеподібним тілом, або **мигдалиною**.

Мигдалина — це передова лінія оборони твого мозку, яка відповідає за рішення дати відсіч чи втекти. Вона сканує, з чим ти стикаєшся в житті, і реагує на все це. Мигдалина працює «на автопілоті» в постійних пошуках нових вхідних сигналів.

* В оригіналі «*The Organized Mind*» Daniel J. Levitin, «*BrainChains*» Theo Compernelle.

Якщо вона відчує небезпеку чи загрозу, то попередить твоє тіло, стимулюючи його страхом, адреналіном, стресом, тривогою, безсонням чи іншими чинниками. Мигдалина змусить тіло активно реагувати і бути насторожі доти, поки причину тривоги не буде ліквідовано.



Якщо назустріч мчатиме автівка, вона змусить тебе відскочити з дороги. Якщо в твій бік полетить бейсбольний м'яч, вона допоможе тобі відреагувати і спіймати його. Мигдалина викличе хвилю адреналіну, якщо тобі потрібно буде втрутитися і захистити друга, якому загрожує небезпека. Завдання твоєї мигдалини — працювати швидко і за потреби негайно реагувати.

Постійні тривожні сигнали, які надсилає мигдалина, викликають таке відчуття, ніби у твоїй голові белькоче і вовтузиться мавпа. Цей аспект мозку часом називають «мавпячим розумом». У цій книжці для символічного зображення роботи мигдалини ми використовуємо відповідний персонаж — мавпочку Магду.



МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО

ЕГОЦЕНТРИЧНА

ЇЙ БРАКУЄ
ВІДЧУТТЯ ЧАСУ,
ЖИВЕ ЛИШЕ
ТЕПЕРІШНІМ
МОМЕНТОМ

ПЕРЕХОДИТЬ ВІД
ОДНОГО
ЗАВДАННЯ
ДО ІНШОГО
В ДОВІЛЬНОМУ
ПОРЯДКУ



НАДЗВИЧАЙНО
ШВИДКО
РУХАЄТЬСЯ

БЛИСКАВИЧНО
РЕАГУЄ

МАГДА

МАВПОЧКА – МИГДАЛИНА

Друга важлива частина мозку називається префронтальною корою. Вона розташована в лобовій частці.



Префронтальна кора — це частина мозку, функціями якої є аналітичне мислення і прийняття рішень. Вона відповідає за вирішення проблем, синтезування, а також аналіз усього, що ти бачиш чи робиш.

Префронтальна кора — ключова у навчанні, творчості, уяві, побудові та розвитку стосунків і реалізації задуманого. На відміну від мигдалини, префронтальна кора не працює в режимі «автопілота». Ти послугуєшся префронтальною корою, коли сповільнюєшся і *розмірковуєш*, а також тоді, коли твій розум бездіяльний і має час поміряти. Префронтальній корі, яку можна розвивати, для ефективного функціонування потрібні час, простір і енергія.

Ця частина мозку подібна до старої мудрої сови, яка наглядає за лісом твого життя, — спокійно і без поспіху спостерігає, мислить і проявляє глибоку, перевірену досвідом розсудливість, коли треба зробити висновки з життєвих ситуацій. У цій книжці для символічного зображення роботи префронтальної кори ми теж використовуємо персонаж — сову на ім'я Кортланд.



ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА

РОЗУМНА І СПІВЧУТЛИВА

СХИЛЬНА ДО
АНАЛІТИЧНОГО
МИСЛЕННЯ
І ПОСЛІДОВНА

ПРОАКТИВНА



ПОВІЛЬНА
І ПОМІРКОВАНА

НАДІЛЕНА
БЕЗМЕЖНИМИ
МОЖЛИВОСТЯМИ,
ТВОРЧОЮ УЯВОЮ,
КРЕАТИВНІСТЮ

КОРТЛАНД

ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА — МУДРА СОВА

Щоби бути готовим у всіх значеннях цього слова, ти маєш розуміти функцію кожної з цих частин мозку і застосовувати їхню силу. Магда говорить і надсилає сигнали; Кортланд слухає й відповідає.

Коли їхні дії синхронні, бути **готовим** нескладно. Та коли вони не злагоджені, в тебе можуть виникнути певні нездорові й непродуктивні звички.

То як підготуватися? Що ти маєш зробити? Яка з того користь? Що заважає тобі завжди бути готовим? Як це на тебе вплине? Чому тебе це має хвилювати?

Залишайся з нами — і знатимеш відповіді на всі питання.

Керуй своїм розумом, інакше він керуватиме тобою.

– ГОРАЦІЙ
