****

**Им на меня плевать: родителей волнуют только оценки**

В службу Детского телефона доверия 8 800 2000 122 обратился четырнадцатилетний Миша (имя изменено). Он считает, что родители уделяют внимание только его учебе, что очень обижает. А для Миши жизнь — не только оценки, и уж точно не погоня за школьным рейтингом.

*«Как же мне все надоело! Учителя твердят: «Почему ленишься учиться? Ты – способный, вот тебе дополнительная нагрузка». Родители — туда же: «Когда ты начнешь учиться?! Почему опять тройка? Ты снова плохо написал контрольную! Как ты мог! Кем ты станешь? Дворником?!! Когда ты уже повзрослеешь!»*

*Почему их интересуют только оценки? Почему не видят, что мне не с кем просто поговорить, что после школы сижу в компе, потому что скучно и очень одиноко. Почему они не спрашивают меня: «Что у тебя на душе, чего ты хочешь?»  Обидно, когда тебя не понимают. Я иногда их просто ненавижу, а заодно и эту школу. И еще Олю, которая сначала улыбалась мне, флиртовала, комментировала мои фотки, а теперь переметнулась к Вадиму…»*

Прежде чем уходить в глухую оборону, закрываться от близких и винить их во всех проблемах, надо занять осознанную позицию. О том, как это сделать, психологи Детского телефона доверия расскажут на примере обращения Миши.

Посмотри на ситуацию по-другому и смени тактику

Возьми инициативу в свои руки, чтобы устранить давление. Опереди вопросы и начни делиться с родителями событиями из своей жизни: рассказывай об успехах, делая акцент на процессе. Поведай, что происходит в школе, что трудно, а что легко дается, как ведут себя ребята с тобой и другими одноклассниками. Рассказывай про отношения в классе, которые влияют на учебу и общий настрой.

Проведи эксперимент — открой взрослым новые грани школьной жизни, чтобы они могли увидеть ее твоими глазами. Тогда им будет легче понять тебя, и разговоры ваши будут не только про оценки и домашку. Спрашивай совета — как поступить тебе или кому-то из ребят в классе.

Понятно, что тебе будет трудно сделать шаг навстречу родителям из-за своей обиды, но, если хочешь изменить ситуацию, пробуй новые подходы. Ведь не зря Эйнштейн говорил, что самая большая [глупость](http://xn--e1afnj0c.xn--p1ai/tema/glupost/) – это делать то же самое и надеяться на другой результат.

Заручись поддержкой других взрослых

Постарайся найти в своем близком окружении людей, которые смогут тебя выслушать и понять. Это могут быть бабушка или дедушка, или даже мамина близкая подруга, если ты ей доверяешь. Нужно донести до них, что учеба у тебя не ладится не потому, что ты ленишься или тупой. Учеба – та же работа, где порой бывают проблемы, кризисы, демотивация. Так и у тебя сейчас. Попробуй привлечь союзников к разговору с родителями. Миша в качестве такого помощника выбрал своего дядю.

Поговори откровенно с родителями

Надо подготовить аргументы в свою «защиту». И не забудь про чувства — как же без них. Честно и открыто, без нападок и обвинений, поделись тем, что у тебя на душе:

 — Папа, мне обидно, что ты спрашиваешь меня только про оценки, и совсем не интересуешься моей жизнью.

— Родители, я хочу учиться лучше, но мне нужна ваша поддержка. Пожалуйста, перестаньте постоянно спрашивать меня про учебу. Я сам расскажу — дайте мне время.

— Я очень хочу другого внимания от вас – как к родному человеку, а не только как к ученику. Если я не хочу рассказывать о чем-то, не надо давить. Очень хочется услышать от вас: «Я рядом, захочешь поговорить – приходи». И я приду, как буду готов.

— Мне хочется обсудить с вами – почему у меня не складываются дружеские отношения со сверстниками и с Олей. Я не хочу нравоучений, я хочу понимания. Мне и без того бывает страшно, больно, грустно, обидно.

— Я хочу чувствовать вашу любовь. Хочу знать, что вы всегда на моей стороне – и неважно, что думают другие. Хочу, чтобы вы верили в меня и поддерживали.

— Хочу знать, что всегда могу обратиться к вам за помощью, и за это не буду наказан и не услышу: «Ну вот, я тебе говорила», «Сам виноват», а вы найдете время, чтобы позаниматься со мной или еще как-то помочь.

— Не подгоняйте меня и не требуйте: «Больше, выше, сильнее!». Я стараюсь, но не все сразу получается, или просто нет сил.  Очень обидно, что вы не цените моих усилий.

— Я хочу смотреть с вами фильмы, смеяться, играть в настольные игры, ходить на каток, а не только обсуждать мое будущее.

— Я знаю, что у каждого человека есть обязанности, и я готов подтягивать учебу. Я хочу сам выбрать — какой предмет подтяну первым, какой вторым и т.д. Я ценю ваши советы, но здесь разрешите решать мне.

После разговора с родителями постарайся держать слово: подтяни учебу. Понаблюдай, как другие ребята справляются с заданиями. Возможно, ты удивишься, но реально можно поднять успеваемость, если управлять временем. (подсказки [тут](https://telefon-doveria.ru/ostanovis-mgnoven-e-kak-perestat-lenit-sya-i-nachat-planirovat-svoe-vremya/) ).Ты сможешь тратить меньше времени на учебу и меньше уставать. Если ты принял решение «подружиться» со своей волей, попробуй выполнить следующее:

* Каждый день в течение недели делай по одному делу, которое больше всего не любишь. Ежедневно записывай результаты в блокнот.
* В конце недели подведи итоги – с чем ты справился. Придумай себе награду.
* Если ты почувствовал, что волевые усилия уже помогают тебе в учебе, продолжай соблюдать режим дня.

Если сбился, начинай с первого пункта. Обязательно делай перерывы на отдых. И верь — у тебя обязательно все получиться, и родители оценят твои старания!