«Как ослабить родительский контроль»

Ты только пришёл домой, а мама сразу начинает приставать: «Что тебе задали? Какие оценки ты сегодня получил(а) ? Ну-ка, покажи дневник!» И отец туда же: «Надо лучше учиться, чтобы чего-то добиться». Тяжело, наверное, всё время находиться как на допросе.

Что происходит?

Ты хорошо учился, был отличником, примером для подражания, но в один момент всё изменилось. Друзья, желание больше времени проводить в компаниях - из-за этого твоя успеваемость резко упала. Родителям периодически звонят со школы и говорят о твоей неуспеваемости. Начинаются скандалы, допросы и постоянный контроль.

В подростковом возрасте наступает момент, когда ты испытываешь потребность самоутвердиться, не подчиняться требованиям окружающих. Ты вступаешь на трудный путь отказа от родительских ценностей и формирования своих собственных. В какой-то момент у тебя появляется желание делать родителям назло, получать плохие оценки, не слушать родителей. Даже если это тебя немного раздражает, ты этим хвастаешься! Тем не менее, родители желают тебе добра, и ты им тоже; самый лучший выход из сложившейся ситуации - найти общий язык.

Что делать?

1. Заключи договор на испытательный срок.

Попроси родителей доверять тебе и не вмешиваться в твою школьную жизнь, ничего не проверять и ни в чём не помогать, пока ты сам(а) об этом не попросишь. Можно предупредить учителя, чтобы он им ничего не говорил (в первое время оценки могут немного ухудшиться, так как поначалу будет сложно самому справляться с учёбой).

2. Занимайся в одиночестве.

Попробуй в течение одной четверти заниматься любимым предметом без посторонней помощи. Делай уроки у себя в комнате, а не на кухне или в гостиной.

Если будет получаться, перейди на ту же схему с другим предметом. И так далее, пока не станешь делать все уроки самостоятельно. Однако стоит раз в неделю (скажем, в субботу) выделить время и обсудить учёбу с родителями, показать им оценки или поговорить о трудностях.

Сигнал тревоги.

Если твоя успеваемость резко упала и не восстанавливается больше месяца, значит, ты не рассчитал(а) свои силы или выбрал(а) неправильный метод занятий. Попроси учителя объяснить пройденный материал ещё раз — после уроков или на дополнительных занятиях. Если есть возможность, воспользуйся помощью репетитора, чтобы научиться заниматься.

Материал обработала И. В. Скубий, педагог-психолог