

КУРС ВЫЖИВАНИЯ ПОДРОСТКА В ШКОЛЕ:

ФОРМУЛЫ ОТНОШЕНИЙ
С ОДНОКЛАССНИКАМИ И УЧИТЕЛЯМИ



УВЕРЕННОСТЬ
ПОДДЕРЖКА
УВЛЕЧЕНИЕ

ТВОЙ
ПУТЬ
К УСПЕХУ

Елена Зубанова

**Курс выживания подростка в
школе: формулы отношений с
одноклассниками и учителями**

«Автор»

2026

Зубанова Е. В.

Курс выживания подростка в школе: формулы отношений с одноклассниками и учителями / Е. В. Зубанова — «Автор», 2026

Школа — это не просто место для учебы, а ежедневное испытание характера. Контрольная работа может быть проще, чем разговор в коридоре или замечание учителя при всем классе. Эта книга — твой практический гид по самым сложным ситуациям школьной жизни. Ты узнаешь: Как отличить предвзятость от строгости учителя и защитить свои права на оценку. Какие стили поведения у учителей бывают и как общаться с каждым из них без потери своего достоинства. Почему буллинг возникает и какие конкретные шаги помогут тебе выйти из конфликта победителем. Как завоевать уважение класса, не становясь «удобным» для всех. Что делать в трудный день, чтобы не сломаться под грузом проблем. В книге реальные примеры из жизни подростков, столкнувшихся с несправедливостью, обидами и давлением. Твердые границы эффективнее криков, а настоящая сила заключается в умении говорить спокойно и сохранять самоуважение. Настоящая школа начинается за пределами учебника — и эта книга поможет пройти её с достоинством.

© Зубанова Е. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Елена Зубанова

Курс выживания подростка в школе: формулы отношений с одноклассниками и учителями

Глава

Курс выживания подростка в школе: формулы отношений с одноклассниками и учителями

Школа — это не просто место для учебы, а ежедневное испытание характера. Контрольная работа может быть проще, чем разговор в коридоре или замечание учителя при всем классе.

Эта книга — твой практический гид по самым сложным ситуациям школьной жизни. Ты узнаешь:

- * Как отличить предвзятость от строгости учителя и защитить свои права на оценку.

- * Какие стили поведения у учителей бывают и как общаться с каждым из них без потери своего достоинства.

- * Почему буллинг возникает и какие конкретные шаги помогут тебе выйти из конфликта победителем.

- * Как завоевать уважение класса, не становясь «удобным» для всех.

- * Что делать в трудный день, чтобы не сломаться под грузом проблем.

Книга наполнена реальными примерами из жизни подростков, которые столкнулись с несправедливостью, обидами и давлением. Ты увидишь, что спокойные вопросы работают лучше обиды, твердые границы эффективнее криков, а настоящая сила заключается в умении говорить спокойно и сохранять самоуважение.

Это не сборник советов о том, как стать популярным. Это руководство о том, как сохранить себя среди сверстников и взрослых, найти союзников и научиться защищать свое пространство.

Настоящая школа начинается за пределами учебника — и эта книга поможет пройти её с достоинством.

Оглавление

Глава 1. Школа — это не только уроки, но и испытание характера

Глава 2. Как распознать предвзятое отношение учителя

Глава 3. Занижение оценок: как защищать свои права

Глава 4. Стили поведения учителей: как подстроиться, не ломая себя

Глава 5. Что делать, если тебя не слушают

Глава 6. Как ладить с учителями и не становиться удобным

Глава 7. Буллинг со стороны одноклассников: как не стать жертвой

Глава 8. Как завоевать уважение в классе

Глава 9. Как вести себя в трудный день

Глава 10. Как не потерять себя в школьной среде

Глава 1. Школа — это не только уроки, но и испытание характера

Школа для подростка — это не просто место, где задают домашние задания и ставят оценки. Это ежедневный полигон, на котором проверяется умение общаться с самыми разными людьми: от строгих учителей до шумных одноклассников.

Контрольная работа или сложный параграф в учебнике могут казаться самым сложным испытанием дня. Но часто куда более трудными оказываются ситуации вне кабинета: разговор в коридоре, перемена у окна или замечание учителя при всём классе. Именно здесь закладывается фундамент того, как ты будешь вести себя во взрослой жизни.

Почему школа кажется несправедливой?

Подростковый возраст — время бури эмоций. Ты постоянно сравниваешь себя с другими, а мир вокруг кажется несправедливым. Возникает множество вопросов:

Почему меня не понимают?

Почему ко мне цепляются без повода?

Почему другим можно больше, чем мне?

За что я получаю плохую оценку, если сделал всё правильно?

Эти вопросы абсолютно нормальны. Они означают, что ты начинаешь осознавать себя отдельной личностью со своими правами и границами. Главное — не застревать в этих вопросах, не превращать их в обиду на весь мир, а учиться действовать конструктивно.

Что нужно понять, чтобы выжить в школе

Вот несколько важных принципов, которые помогут тебе сохранить спокойствие и достоинство даже в самых сложных ситуациях.

1. Не все люди настроены против тебя

Это самый важный пункт. Когда учитель делает замечание или кто-то из одноклассников отпускает колкость, мы склонны думать, что нас специально «выбрали» мишенью. На самом деле чаще всего взрослые и дети реагируют на то, как они сами воспринимают ситуацию, а не лично на тебя.

Учитель: может быть уставшим после сложного урока или раздражённым из-за шума в классе. Его резкая фраза — это реакция на обстановку, а не на твою личность.

Одноклассники: часто шутят над кем-то, чтобы поднять свой статус или потому что им самим страшно показаться смешными. Их слова редко говорят о том, какой ты человек на самом деле.

2. Замечания ненависть

Замечание — это сигнал. Оно означает, что твой поступок (или отсутствие действия) вызвало реакцию. Это не всегда плохо. Иногда за грубым тоном стоит забота или желание помочь разобраться в проблеме.

Важно отделять критику поведения («Ты забыл сделать домашку») от критики личности («Ты ленивый»). Первая — повод для диалога, вторая — повод обозначить границы.

3. Конфликт скандал

Многие путают эти понятия. Скандал — это когда эмоции захлёстывают разум, начинается крик и взаимные оскорбления. В таком состоянии невозможно решить проблему.

Конфликт же — это столкновение интересов, которое можно разрешить спокойно. Если ты научишься видеть конфликт как задачу, которую надо решить, а не как драму, в которой надо победить любой ценой, твоя жизнь станет намного проще.

4. Спокойствие = сила

В подростковом возрасте нам кажется, что сила — это громкий голос, агрессивное поведение или демонстративное молчание. Но настоящая сила проявляется в умении сохранять внутреннее равновесие, когда другие пытаются вывести тебя из себя.

Когда ты спокойна(ен), ты контролируешь ситуацию. Люди чувствуют это и начинают воспринимать тебя серьёзнее.

Практические примеры: как применять эти принципы

Рассмотрим две реальные истории, чтобы увидеть, как работают эти правила в жизни.

Пример 1: Как защитить свои границы

Семиклассник Рома был тихим парнем. Он любил читать книги и слушать музыку, поэтому на переменах обычно стоял у окна и листал телефон. Несколько ребят из класса начали его дразнить. Сначала это были шуточки про «ботана», потом перешли к поддёвкам по поводу одежды.

Рома сначала пытался игнорировать. Он думал: «Если я буду молчать, они перестанут». Но это не сработало. Через неделю один из хулиганов толкнул Рому в коридоре и засмеялся вместе с друзьями.

В этот момент Рома принял решение. Он повернулся к обидчику и сказал очень тихо, но твёрдо:

«Не трогай меня».

Он не кричал, не угрожал ответным ударом. Он просто чётко обозначил свою границу. Одноклассник удивился такой реакции и отступил. Остальные ребята тоже притихли.

Вывод: Игнорирование работает далеко не всегда. Чтобы защититься, иногда достаточно одного уверенного заявления. Важно говорить не громко, а уверенно. Громкий голос воспринимается как агрессия, а уверенность — как позиция.

Пример 2: Как разговаривать с учителем

Деятиклассница Алина была отличницей, но боялась спорить с учителями. Она считала, что любое возражение будет воспринято как дерзость. Однажды на контрольной работе она получила четвёрку вместо привычной пятёрки. Учительница сказала ей при всём классе: «Алина, вы вечно не готовы!»

Алина покраснела и промолчала. Ей было стыдно и больно. Дома мама объяснила ей, что есть разница между эмоциями учителя и правилами школы. По закону ученик имеет право знать критерии оценивания своей работы.

На следующем уроке Алина подошла к учительнице после звонка и спросила спокойным голосом:

«Скажите, пожалуйста, какие именно ошибки я допустила, чтобы я понимала, над чем работать?»

Учителю пришлось взять тетрадь и объяснить, почему оценка снижена. Оказалось, что одна задача была решена верно, но оформлена неправильно. После этого разговора Алине стало легче. Теперь она знала, что её мнение имеет вес, а спокойный вопрос гораздо эффективнее обиды.

Вывод: Обида — это тупик. Она заставляет замолчать и копит негатив. Вопрос — это инструмент. С помощью него можно узнать правду и изменить отношение к себе.

Эта глава завершает вводную часть. Мы разобрались, что школа — это не просто учёба, а большой социальный эксперимент. И главный навык, который там тренируется, — это умение защищать своё пространство, сохраняя уважение к окружающим.

Глава 2. Как распознать предвзятое отношение учителя

Предвзятость — это когда учитель относится к тебе иначе, чем к другим, не из-за твоих знаний или поведения в конкретный момент, а по какой-то личной причине: застарелой обиде, личному неприятию или просто потому что ты «не вписываешься» в его представление о хорошем ученике.

Важно понимать разницу между предвзятостью и строгостью. Строгий учитель может быть объективно требовательным ко всем, но справедливым. Предвзятый же выделяет одного человека для постоянного негатива.

Признаки того, что проблема есть (и она именно у вас)

Чтобы понять, действительно ли учитель настроен против тебя, а не просто строг, обрати внимание на следующие моменты:

Частота замечаний: Ты получаешь их гораздо чаще других учеников при схожем поведении. Например, если весь класс шумит, а замечание делает только тебе.

Перебивание ответов: Учитель часто прерывает твои ответы, даже если они верные, чтобы дать слово кому-то другому.

Выборочная придирчивость: Ошибки, которые он замечает только у тебя. Другие ученики могут допускать те же самые неточности, но им делают скидку («молодец, почти правильно»), а тебе снижают оценку.

Отсутствие похвалы: Когда другие получают заслуженные комплименты, а ты — лишь критику. Даже за хорошую работу реакция минимальна или отсутствует вовсе.

Резкий тон без повода: К остальным он обращается спокойно или с юмором, а к тебе всегда резко, даже если ты ведёшь себя тихо и корректно.

Если эти признаки повторяются регулярно, это повод задуматься о том, как действовать дальше.

Что точно не стоит делать

Когда кажется, что весь мир ополчился против тебя, эмоции берут верх. Но эмоциональная реакция редко приводит к решению проблемы. Вот чего лучше избегать:

Не обвиняй сразу. Фразы вроде «Вы меня ненавидите!» или «Вы ко мне придираетесь!» воспринимаются учителем как нападение. Это ставит его в оборонительную позицию, и диалог становится невозможен.

Не устраивай сцену на уроке. Конфликт во время занятия перед всем классом обычно заканчивается плохо для ученика. Учителю проще поставить двойку или отправить к директору, чем разбираться в проблеме публично.

Не отвечай грубостью на грубость. Грубое поведение со стороны взрослого — это нарушение этики. Если ты ответишь тем же, ситуация будет выглядеть так, будто вы оба неправы. Взрослый человек должен контролировать свои эмоции сильнее, чем подросток.

Не игнорируй проблему. Некоторые думают, что если молчать и терпеть, всё само собой рассосётся. Иногда это работает, но чаще всего молчание воспринимается как согласие с таким отношением.

Стратегия действий: как решить проблему

Если ты уверен(а), что дело не в твоей успеваемости или дисциплине, а в личном отношении, действуй последовательно.

Шаг 1. Собери факты

Эмоции обманчивы. Чтобы доказать свою правоту себе самому и окружающим, запиши конкретные случаи. Не «учительница злая», а:

«Сегодня на математике я поднял руку первым, ответил верно, но она сказала: Садись, а потом вызвала Петрова, который ошибся.

«На прошлой неделе я написал контрольную, где было две ошибки. Ване за три такие же ошибки поставили четвёрку, а мне тройку.

Это поможет увидеть реальную картину и подготовиться к разговору.

Шаг 2. Попроси разъяснить оценку

Самый простой способ проверить предвзятость — попросить конкретику. Вместо обвинения спроси:

«Я получил(-а) такую оценку. Я хотел(-а) бы уточнить, какие именно ошибки повлияли на неё? Какие критерии оценки были использованы?»

Учителя обязаны объяснять, почему поставлена та или иная оценка. Часто выясняется, что причина была не в предвзятости, а в чём-то другом: например, в недостаточном знании темы или в формальных требованиях школы.

Шаг 3. Обсуди ситуацию с родителями

Родители — твой главный ресурс. Они могут посмотреть на ситуацию со стороны и помочь сформулировать план действий. Важно прийти к ним не с жалобой «меня обижают», а с фактами (см. шаг 1) и просьбой о помощи.

Если родители видят, что проблема системна, они могут записаться на беседу с учителем. Здесь тоже важно сохранять конструктивный подход: говорить не «почему вы кричите на моего ребёнка», а «мы заметили, что наш ребёнок получает много замечаний, хотя ведёт себя так же, как остальные. Мы хотели бы разобраться».

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.