

КАК ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ И РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО ПЕРИОДА И НЕ ТОЛЬКО?

Период экзаменов – это вызов не только для ребенка, но и для родителей. Каждый родитель переживает за своего ребенка и хочет сделать его жизнь легче, оградив от проблем и трудностей. Однако экзамен - это в первую очередь ответственность самого ученика. Порой стоит предоставить ему возможность справляться самому. Ваша задача – быть рядом, создавая атмосферу поддержки, а не излишнего давления. Как быть рядом, не усиливая собственное волнение?

1. Выдохните. Спокойствие родителей – залог спокойствия детей. Оцените возможные последствия: что из Вашего беспокойства реально, а что – лишь плод Вашей тревоги.

2. Примите индивидуальность ребенка. Позвольте ему готовиться в своем темпе. Особенно тревожащиеся мамы начинают вспоминать, как они сидели каждый день с утра до ночи за учебниками. Подростку не нужны Ваши воспоминания о бессонных ночах над учебниками. Возможно, два часа в день или занятия через день – это его идеальный формат.

3. Обсудите все варианты. Вместе с ребенком рассмотрите возможные сценарии. Например, Вы говорите ребенку: «Если твой результат составит 90 баллов, ты сможешь поступить в выбранный университет. В случае, если наберешь 60 баллов, мы подберем альтернативный, но не менее достойный вариант, либо рассмотрим поступление в колледж». Такой диалог снимает напряжение и показывает, что выход есть всегда.

4. Узнайте о его подготовке и потребностях. Спросите, как он готовится, как оценивает свою готовность. Уточните, какая поддержка ему нужна и чем Вы можете помочь.

5. Поговорить о свободном времени. Часто свободное время не плодотворно используется. Вместо бесцельного прокручивания ленты, возможно, стоит предложить альтернативу - прогулку или встречу с друзьями, совместный поход в кино. Когда время отдыха используется качественно, ребенок чувствует себя более

отдохнувшим и мотивированным к учебе.

6. Верьте в своего ребенка. Даже если он кажется недостаточно подготовленным, скажите: «Я вижу, что ты переживаешь, но я верю в тебя. Верю, что ты разберешься на месте и справишься». Будьте на его стороне!

Когда ребенок чувствует ответственность за свои действия, видит поддержку родителей, понимает, что они не обещают легкого пути, но готовы помочь с подготовкой и объяснить непонятное, а также обсудить возможные трудности, – ему дышится гораздо легче. Главное – вера родителей в его силы!

Если справиться самостоятельно не получается, Вы всегда можете обратиться к специалистам нашего центра, записавшись на бесплатную консультацию по телефону: 32-35-90.

© Дубровская Наталья Андреевна