

Памятка родителям, если ребенок не сдал ОГЭ/ЕГЭ.

Помните, что ваша поддержка и понимание в этот момент важнее любых слов и действий.

Поддержите ребенка эмоционально:

- Признайте свои собственные чувства тревоги и боли.
- Выразите поддержку словами: «Я понимаю, как тебе сейчас тяжело».

Не отождествляйте ребенка с результатом:

- Помните, что ребенок — это не его баллы и результаты.
- Подчеркните, что неудача — это опыт, а не характеристика личности.

Дайте возможность выразить эмоции:

- Не пытайтесь сразу утешать фразами типа «Не переживай».
- Предложите совместное времяпрепровождение: прогулку, чаепитие в тишине.

Помогите справиться с эмоциями:

- Через несколько дней, когда эмоции утихнут, начните конструктивный диалог.
- Спрашивайте ребенка о его чувствах и желаниях, не оказывая давления.

Предложите варианты действий:

- Обсудите возможные пути решения: передача, выбор другого предмета, перерыв.
- Поддержите в любом решении, главное — ощущение поддержки.

Создайте атмосферу доверия:

- Проводите время вместе, занимайтесь совместными делами.
- Проявите заботу и внимание, показывая свою поддержку и понимание.

Помните о будущем:

- Экзамен — это событие, а не определяющий фактор всей жизни.
- Помогите ребенку понять, что ошибки — это часть опыта и роста.

Помните, что ваша поддержка и понимание в этот момент важнее любых слов и действий.

Как поддержать ребёнка, если он получил плохие баллы по ОГЭ или ЕГЭ

Провал на экзамене — это всегда стресс для ребёнка и для родителей. Но сейчас главное — не паниковать и не обвинять, а поддержать и помочь справиться с ситуацией.

Что важно помнить и делать:

Не обесценивайте чувства ребёнка. Не говорите «ничего страшного, пересдашь», а лучше скажите: «Я понимаю, что тебе сейчас тяжело, и я рядом». Разделите с ним грусть и разочарование — это даст силы двигаться дальше.

Избегайте сравнений. Не стоит говорить, что у других всё получилось, а у него нет. Это только усилит чувство обиды и стыда. Поделитесь своим опытом. Расскажите, что у вас тоже были неудачи, но вы справились. Это поможет ребёнку поверить, что жизнь не заканчивается на одном экзамене.

Выходите из дома вместе. После неудачи дети часто замыкаются в себе. Предложите прогулку, любимое занятие или просто смену обстановки — это поможет отвлечься и успокоиться.

Обсудите причины и план действий. Когда ребёнок будет готов, поговорите, почему так получилось, и вместе подумайте, что делать дальше: пересдавать, идти в колледж, искать новые пути развития.

Поддерживайте и верьте в него. Говорите слова поддержки: «Ты справишься», «Я верю в твои силы». Помогите организовать режим и рабочее место для подготовки, но без давления и критики.

Если ребёнок сильно переживает, обратитесь к психологу. Профессиональная помощь поможет справиться с тревогой и стрессом.

Помните: плохие баллы — это не приговор и не оценка личности ребёнка. Главное — поддержка, понимание и совместный поиск решений.

Как поддержать ребёнка, если он получил плохие баллы по ОГЭ или ЕГЭ

Школьные экзамены – важный этап в жизни подростков. Подавляющее большинство ребят мечтают о хороших результатах, ведь на подготовку ушло много сил, времени и финансов. Но что делать, если экзамен провален или полученный балл не соответствует ожиданиям? Как родителю поддержать своего ребенка?

При получении результатов, если они не так высоки, как хотелось бы, родители детей также могут испытать всю гамму отрицательных эмоций. Первый порыв может быть – накричать на ребенка, наказать, начать сравнивать его с другими, доказывать «А я же говорила!». Но все это будет бесполезным. Что же делать?

1. Помните правило, что сначала надо надеть маску на себя? Воспользуйтесь им! Вам необходимо «остыть» и поддержать себя. Вы можете позвонить близкому вам человеку или сходить к специалисту (психологу) и рассказать о своих переживаниях, поделиться эмоциями, страхами, нереализованными ожиданиями и др. Негативные эмоции обязательно должны найти выход.

2. Дальше обратите свое внимание на ребенка, ведь он так нуждается в вашей поддержке! Даже если вам кажется, что он недостаточно хорошо и усердно готовился к экзаменам, ему нужна ваша помощь и принятие! Результаты экзаменов зависят от многих факторов – от самочувствия ребенка, от уровня его эмоциональной стабильности, даже от варианта, который ему достался (да-да, сложность вариантов может быть разной!).

3. Важно донести до ребенка, что низкие баллы – это не тотальный провал, это всего лишь одно из испытаний в его жизни. Это возможность сделать «работу над ошибками», проанализировать, почему не получилось, тем более, что есть возможность пересдачи.

4. Также можно обсудить с ребенком разные сценарии развития событий, подобрать варианты А), Б), В) и т.д. на случай, если баллы окажутся ниже, чем ожидалось. Тогда ваш ребенок изменит свое отношение к экзаменам, ему будет «легче дышать».

Если ребенок подавлен, то просто будьте рядом – слушайте, принимайте, не обвиняйте и не сравнивайте. Вспомните, все ли получалось у вас с первого раза?