

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. Помните, все ли получалось у вас с первого раза?