

Памятка родителям, если ребенок не сдал ОГЭ/ЕГЭ

1. Поддержите ребенка эмоционально:

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

2. Не отождествляйте ребенка с результатом:

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

3. Дайте возможность выразить эмоции:

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

4. Помогите справиться с эмоциями:

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

5. Предложите варианты действий:

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

6. Создайте атмосферу доверия:

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

7. 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.