

Групповая консультация “Экзамен не конец. Как подготовить подростка к результатам” для родителей учащихся IX, XI классов

Уважаемые родители!

В жизни каждого школьника наступает момент, когда все мысли сосредоточены на экзаменах. В этот период очень важна ваша поддержка. Экзамен — это важное, но не единственное событие в жизни ребёнка. Как помочь подростку справиться со своими переживаниями и правильно отнестись к результатам? Давайте разберемся.

1. Помните: вы — источник спокойствия

Подростки тонко чувствуют настроение родителей, поэтому важно сохранять уверенность и самообладание.

Не делайте из экзамена катастрофу. Ваше отношение помогает формировать у подростка правильный взгляд на ситуацию.

Ваши слова поддержки важнее любых оценок.

2. Покажите, что любите и цените ребёнка независимо от баллов
Четко проговорите: «Мы любим тебя, независимо от результата».

Разговаривайте о том, что экзамен — это всего лишь этап на жизненном пути, а не приговор.

Напоминайте, что неудача — это не конец света, а опыт и возможность сделать выводы.

3. Учите анализировать, а не бояться неудач

Вместе обсудите: «Что будет, если ты получишь не тот балл, на который надеешься? Какие есть запасные варианты?»

Приведите примеры из своей жизни или биографий известных людей: многие успешные личности сталкивались с неудачами, но они не остановились и достигли своего.

Научите относиться к ошибкам как к опыту: «Что можно изменить в следующий раз?»

4. Правильная подготовка к результатам

Постарайтесь заранее вместе обсудить возможные сценарии («провалу/сдам отлично/средне»), проработать эмоции по каждому из них.

Поддержите планирование: «Что мы будем делать, если результат окажется ниже ожидаемого? К кому можно обратиться? Какие есть альтернативы?»

Если результат огорчил — не ругайте. Дайте ребёнку время пережить эмоции, а потом спокойно поговорите, что делать дальше.

5. Не сравнивайте с другими

Фразы вроде «А вот у Пети 9 баллов!» только добавляют тревоги.

Каждый ребёнок индивидуален — подчеркивайте это.

6. Следите за состоянием ребёнка

Переживания после экзаменов могут проявляться по-разному: слёзы, раздражительность, замкнутость, бессонница.

Если тревога не уходит, не бойтесь обратиться за помощью к школьному психологу или специалисту.

7. Поощряйте отдых и совместные приятные дела

После экзаменов устройте прогулку, поездку, вечер настольных игр дома — чтобы вместе расслабиться и снять напряжение.

Подчеркните: любые результаты не делают ребёнка хуже или лучше для вашей семьи.

8. Если есть разочарование — скажите честно: это нормально

Любой человек иногда чувствует себя расстроенным, если ожидания не совпали с реальностью.

Главное – не заикливаться, а двигаться дальше.

Кратко: чего делать не стоит

Не обвиняйте, не кричите, не сравнивайте с другими («Ты подвёл меня»)

Не игнорируйте чувства ребёнка

Не занижайте его успехи или старания

Что говорить ребёнку:

«Я горжусь твоими усилиями»

«Мне важно, чтобы ты был(а) спокоен(на) и в порядке»

«Не важно, какой будет результат — мы всегда вместе»

«Ошибки — это часть жизни, а не её конец»

Главное — ваша поддержка и любовь помогут ребёнку поверить в себя вне зависимости от экзаменационных баллов.

Пусть этот опыт станет для вашей семьи полезным шагом вперёд!