



СДАЕМ ЭКЗАМЕНЫ ВМЕСТЕ!!!

Экзамен для ребёнка - это не просто проверка знаний. Это ситуация оценки, неопределённости и риска ошибки. И в этот момент решающую роль играет не только подготовка, но и эмоциональный фон, который создаёт родитель. Исследования в области психологии стресса и обучения показывают: уровень тревоги напрямую влияет на доступ к знаниям. Проще говоря: ребёнок может знать, но не показать эти знания из-за стресса.

Почему обычные слова поддержки не всегда работают?

Фразы вроде:

- «не переживай»
- «всё будет хорошо»
- «ты справишься»

Звучат хорошо. Но часто дают обратный эффект. Почему? Потому что ребёнок внутри чувствует: **«мне страшно»**.

А снаружи слышит: **«не чувствуй этого»**.

И возникает внутренний конфликт:

«со мной что-то не так, раз я всё равно волнуюсь».

Первая задача родителя - не успокоить, а признать!

Парадоксально, но снижение тревоги начинается не с её устранения, а с разрешения её испытывать. Что действительно работает: **«Я вижу, что ты волнуешься. Это нормально перед чем-то важным».**

Такая фраза:

- *снижает внутреннее напряжение*
- *даёт ощущение «со мной всё ок»*
- *возвращает контакт с собой.*

Вторая задача - сместить фокус с результата на процесс

По данным исследований мотивации, дети, ориентированные только на результат, испытывают более высокий уровень тревоги и чаще «заваливаются» в стрессе. Фокус на процессе звучит так:

«Важно не идеально сдать. Важно попробовать сделать так, как ты умеешь сейчас».

Это снижает давление и возвращает контроль ребёнку.

Третья задача - не усиливать страх оценки

Частая ошибка родителей - неявное давление:

- «это важный экзамен»
- «постарайся не ошибиться»
- «соберись»

Даже если это сказано с заботой, ребёнок слышит:

«ошибка — это плохо».

И тревога усиливается.

Что действительно может помочь:

Вот примеры фраз, которые работают лучше всего:

1. Нормализация состояния

«Волнение это нормально. Оно бывает у всех перед важными событиями».

2. Возврат опоры внутрь

«Ты уже много сделал/усвоил/выучил. Остальное - просто показать это».

3. Снижение катастрофизации

«Это важный день, но не единственный шанс в жизни».

4. Безусловная поддержка

«Я рядом с тобой, независимо от результата».

Вопросы для родителя (важнее любых советов)

Перед тем как что-то сказать ребёнку, задайте себе вопросы:

- Я сейчас хочу поддержать ребёнка... или снизить свою тревогу?
- Есть ли в моих словах скрытое ожидание результата?
- Сможет ли ребёнок почувствовать рядом со мной спокойствие?

Честные ответы на эти вопросы меняют тон общения сильнее любых техник.

Важный неочевидный момент: тревога «передаётся»

Исследования показывают:

эмоциональное состояние родителя напрямую влияет на состояние ребёнка.

Если родитель:

- напряжён
- переживает
- постоянно говорит об экзамене

Ребёнок считывает это как сигнал: «это опасно». Поэтому иногда лучшая поддержка - это не слова, а ваше состояние.

Что делать родителю со своей тревогой

Вместо того чтобы подавлять её, важно:

• Назвать её

«Я волнуюсь, потому что мне важно»!

ПОЭТОМУ необходимо:

• Отделить свою тревогу от ребёнка

Это ваши чувства - не его ответственность.

• Снизить напряжение в теле:

дыхание

пауза

короткая прогулка

(Всё это лучше проделать вместе со своим ребёнком)

Это не «банальные рекомендации», а физиологически доказанный способ снизить стресс.

Чего точно не стоит делать:

- Обесценивать переживания («да ладно, это ерунда»)
- Давить («соберись, ты должен»)
- Сравнивать («другие справляются»)

- Перегружать инструкциями в последний момент

Всё это усиливает тревогу и снижает концентрацию!!!

НЕОБХОДИМО:

- Создать спокойную психологическую атмосферу дома.

Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов. Расписание составляйте совместно, давая ребёнку право на выбор. Вместо «зубрежки» предложить прокатиться по парку на велосипеде или просто погулять на свежем воздухе. Двигательная активность активируют субкортикальные, срединные, кортико-медиобазальные системы мозга, которые отвечают за регуляцию тонуса и бодрствования.

- Помогите ребёнку распределить время так, чтобы не перегружаться. Если подготовка вызывает у него отрицательные эмоции, то и материал будет запоминаться и воспроизводиться хуже. Так устроены психические процессы. Если вы видите, что ребенок откладывает всё на последний момент, то лучше узнать, с какими переживаниями он сталкивается. Это поможет снизить уровень тревоги.

- Перед экзаменом лучше хорошо отдохнуть и выспаться. Не стоит пытаться интенсивно всё повторять и учить. Это может дать обратный эффект.

Главный вывод:

Ребёнку перед экзаменом не нужен идеальный совет. Ему нужен

взрослый, рядом с которым можно волноваться и всё равно идти

вперёд.

И самая сильная поддержка звучит просто:

«Ты можешь волноваться. И всё равно справляться».

И, возможно, главный вопрос. Не к ребёнку. К вам, родители: **Может ли ваш ребёнок рядом с вами быть неидеальным и всё равно чувствовать, что его любят?**

Потому что именно это остаётся с ним гораздо дольше, чем любой экзамен.