

Инструкция для родителей: Как сохранять спокойствие во время сдачи экзамена

И так настала пора экзаменов!

Родители провожают детей на это ответственное испытание. Мама продолжают вспоминать и страдать за своих детей, папы нервно курить. **А мы с вами разберем, что происходит.**

Волнение и отношение к себе

Понятно, что родители волнуются. Вот, скажите, кто не помнит себя перед экзаменом? Потеют ладони, сердце колотится так громко, что, кажется, все это слышат. Вы смотрите на других, и они выглядят такими спокойными.

«Я ничего не знаю, я не смогу ответить, мне страшно. Что обо мне подумают учителя, друзья, родители. Я глупый и никчемный». Эти и другие мысли гвоздем засели в голове и мешают сосредоточиться на самом предмете экзамена.

Итак, волнение перед экзаменом испытывают все. И это нормально, так как это критическая ситуация оценки. Оценки ваших знаний.

Однако, люди чаще воспринимают ее как оценку своей личности в целом. Если не сдал экзамен — то, значит, ты плохой, глупый, никчемный. И именно поэтому стыдно, что не оправдал ожиданий, прежде всего родителей.

Есть волнение ребенка перед экзаменом. Это серьезное испытание и волноваться в меру даже полезно. Это позволяет активизировать себя.

Есть волнение родителей за ребенка, которое они передают ему через свое поведение, слова, ожидания. В результате появляется дополнительное волнение ребенка, связанное с ожиданиями родителей.

Получается, что волнение родителей оказывает не самое благоприятное воздействие на ребенка. И именно поэтому следует начать работать с ним.

Из чего складывается волнение родителей?

Волнение родителей основано, прежде всего, на их собственных переживаниях во время экзамена.

Далее, многие родители считают, что плохая оценка ребенка окажет влияние на их репутацию как хороших родителей.

И, конечно, они искренне переживают и сочувствуют своему ребенку, переживающему такую непростую ситуацию, как экзамен.

Про природу волнения

Само по себе волнение не является чем-то вредным или полезным. Эта одна из эмоций человека, выполняющая заданную ей полезную роль в организме. Небольшое волнение носит конструктивный характер, оно мобилизует, стимулирует, позволяет сосредоточиться и активизировать мышление, настроится на нужный лад, иными словами, готовит к испытанию.

Однако, когда волнение выходит из-под нашего контроля, оно становится деструктивным и переходит в страх или панику. В этом случае у человека блокируется доступ в память, теряется самообладание, мысли путаются, язык заплетается.

Почему волнение родителей опасно для ребенка

Вернемся к нашей классификации видов волнения родителей и детей.

Сочувствие, сопереживание — вполне естественные процессы, и, это нормально — волноваться за близкого человека.

Волнение ребенка, как мы выяснили, тоже полезный процесс.

А вот волнение ребенка, связанное с ожиданиями родителей, явно не будет полезным ему.

Причем эти ожидания и волнения, связанные с ними, передаются даже не словами (хотя и словами бывает нередко). Передаются они через поведение, через мельчайшие оттенки интонации, жесты, мимику. И считываются ребенком так же неосознанно. Это как человек зевнул, и сразу захотелось зевать. Или улыбнулся, и мы автоматически улыбаемся в ответ, не отдавая себе в этом отчет.

Волнующийся родитель это дополнительный источник стресса для ребенка. Дополнительный источник волнения. И даже не перед экзаменом, а перед тем, что подумают о нем родители, если он не сдаст. Вспомните, что говорила о себе одна из мам. И, действительно, бывали попытки суицида детей, не сдавших экзамены.

Для самих родителей очень опасно ставить в зависимость свою самооценку как «хороших» или «плохих» родителей от того, как сдаст экзамен их ребенок.

Отсюда вывод – **родителям необходимо готовиться к экзаменам не меньше, чем ребенку.** Только родителям не надо зубрить математические формулы или законы физики. Родителям необходимо научиться контролировать свое эмоциональное состояние. И, освоив эти навыки, они могут существенно помочь своим детям.

Ответственность родителей за действия ребенка

Как же относиться к сдаче экзаменов ребенком спокойно?

Прежде всего, задумайтесь вот о чем: что произойдет, если ваш любимый ребенок вдруг не сдаст экзамен на ту оценку, которую бы вам хотелось (например, «на пять»)? Мы слишком часто драматизируем события, придаем им излишний вес и воспринимаем как нечто непоправимое.

Если ваш ребенок не сдаст экзамен на «пять», он...ВСЕГО ЛИШЬ НЕ СДАСТ ЭКЗАМЕН НА ПЯТЬ!!!

Это ничего не говорит о вас как о родителях.

Однако, многие родители именно так и воспринимают «провал» своего чада – «если он не сдаст на отлично, значит я чего-то не доглядел, плохо воспитывал, плохой родитель и т.д.»

То есть, ваше волнение напрямую связано с вашей оценкой себя как родителя. Но именно тут вся наша логическая система мышления дает сбой.

Вы заботитесь о своем ребенке, вы демонстрируете свою любовь к нему, вы можете сами набросать длинный список того хорошего, что вы делаете для своего ребенка, как удовлетворяете его потребность во внимании, заботе и ласке.

Поэтому здесь очень важно найти другой способ чувствовать себя хорошим родителем.

Важно понимать, что существуют проявления заботы и любви, которые вы можете контролировать.

А есть также много того, что вы не в силах контролировать, что напрямую не связано с вашей способностью проявить любовь и заботу.

И тут мы подошли к основному вопросу, вопросу об ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

Приемы самопомощи родителям

Родители почти всегда ошибочно берут на себя излишнюю ответственность за ребенка.

Важно разделить события, на которые вы можете повлиять, и на которые не можете повлиять.

Вот что нужно сделать в первую очередь:

— составить примерный **список событий** из жизни ребенка, **на которые вы, родители, можете влиять** (я могу кормить, одевать, водить в театр, гулять, покупать книги, и тому подобное);

— **список событий** (опять из жизни ребенка), **на которые вы не можете повлиять** (я не могу думать за своего ребенка, не могу написать за него сочинение, решить задачу, не могу ходить его ногами, не могу говорить за него, и т.д.) Что вы почувствовали после того, как составили этот список?

Обратите внимание на то, что как только вы составите этот список, вам уже станет легче.

Прочтите его еще раз. Просто осознайте, что события из второго списка вам неподконтрольны. И если ребенок что-то не сделает хорошо по этому списку, в этом нет ни вашей вины, ни необходимости считать себя плохим родителем. Начните думать про это по-другому.

Он, ваш ребенок, совсем другой человек. Не вы, не ваша часть, это уже самостоятельная личность.

Дайте ему возможность ошибиться, в конце концов. Если он плохо напишет тесты потому, что мало занимался, дайте ему увидеть эту причинно-следственную связь!

Что же происходит? А просто вы передаете ответственность вашему ребенку за его собственные самостоятельные действия.

И тогда, когда ваш ребенок поймет, что любая его оценка на экзамене не изменит вашего отношения к нему, вы по-прежнему будете его любить и заботиться о нем, то и ему станет намного легче сдавать экзамены.

