



ВАРИАНТЫ РЕАКЦИИ ВЗРОСЛЫХ НА НЕУДАЧУ ПОДРОСТКОВ ПРИ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



**КАК ОТРЕАГИРОВАТЬ
РОДИТЕЛЮ, ЧТОБЫ
НЕ НАВРЕДИТЬ РЕБЕНКУ?**

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ



Это попытка родителей придать меньший вес случившемуся.



Что говорят взрослые

«Ничего страшного
не произошло»
«Это не важный экзамен»
«Я так и знал, что ничего
у тебя не выйдет».



Что слышат дети

«Меня никто не понимает»
«Никто не поддерживает»
«Родителям все равно»
«Я никчемный».

Обесценивая ребенка, родитель неосознанно стремится снизить уровень своей тревоги. Взрослым кажется, что если они не будут акцентировать внимание на проваленном экзамене, то и ребенку будет легче.

ПОДДЕРЖКА И ПРИНЯТИЕ



Фразы, которые можно сказать ребенку, чтобы поддержать и не обесценивать его чувства.



«Я верю в тебя. У тебя всё получится».

«Я горжусь тобой, независимо от результата».

«Твои старания важнее, чем оценки».

«Я всегда рядом, если тебе нужна помощь или ты просто захочешь поговорить».



МОРАЛИЗАТОРСТВО



Это одна из автоматических реакций на панику и тревогу.



Что говорят родители

«Надо было лучше
готовиться»

«Вечно у тебя все через
одно место»

«Я так и знал, что там все
куплено»



Что слышат дети

«Достали уже своими
нотациями»

«Сам знаю, что надо было»

«Я неудачник»

«Жизнь загублена»

В такие моменты родитель транслирует на ребенка сформировавшийся негативный опыт из собственного детства. В следствие того, что для него это норма, родитель не осознает травмирующий эффект воздействия на ребенка таких фраз.

Фразы, которые помогут избежать морализаторства
и будут способствовать снижению стресса.



*«Результаты экзаменов (оценки) – это не
показатель того, какой ты человек».*

«Ошибки – это нормально».

«Я верю в тебя, ты уже многого достиг».

*«Не бойся неудачи, помни, это всего лишь
временный этап твоей жизни».*



ОТРИЦАНИЕ



Это один из приемов у родителей для снятия тревоги.



Что говорят родители



Что слышат дети

«Надо жить дальше»

«Ничего страшного
не произошло»

«И чего тут обсуждать,
не сдал – иди работать»



«Мои переживания никому
не интересны»

«Неудача не обсуждается,
это неприятно»

«Всегда решают за меня»

Отрицая свои и чужие переживания, родители добиваются ухода в позитивную крайность – представляя, что все прекрасно и все к лучшему. И в этой крайности тоже нет ничего хорошего.

ПРИНЯТИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ РЕБЕНКА



Фразы, в которых нет подтекста отрицания.



«Я знаю, что тебе сейчас тяжело. Это нормально порой чувствовать себя подавленным. Давай поговорим об этом».

«Я вижу, что тебе сейчас больно, и это нормально. Давай вместе найдем способ справиться с этим».

«Твои чувства имеют значение, и мне важно услышать, что ты думаешь».

«Я понимаю, что тебе тревожно. Это нормальная реакция».

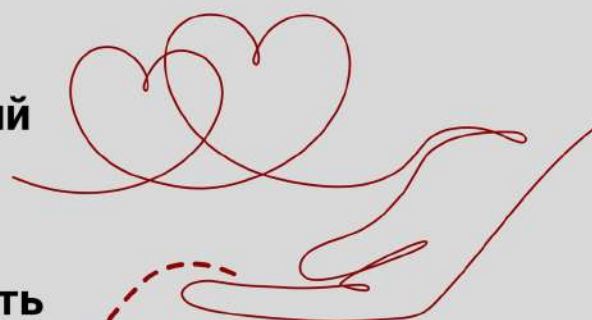


ЗАБОТА



Поддержка – это не про игнорирование проблемы или обесценивание чувств ребенка, а про признание его переживаний и помощь в их преодолении.

Правильно подобранные слова могут стать мощным инструментом, который поможет подростку справиться с трудностями и поверить в себя.



Главное правило

Выстраивайте диалог так, чтобы ребенок чувствовал себя услышанным, принятым и любимым.

