

Как помочь ребенку успешно сдавать контрольные, ВПР и экзамены

Не запугивайте

Это неэффективный способ. Он приводит только к тому, что ребенок становится тревожным и пытается отделаться от родительского влияния.

Учитесь замечать, когда ваш ребенок встревожен

Это может проявиться в том, что он высказывается о том, что с чем-то не справится, или жалуется на то, что ему страшно, или «обезболивается» – засиживается в играх, в видео, заедает тревогу сладостями, возвращается к детским играм (например, старшеклассница начинает играть в куклы). На фоне тревожности дети также хуже спят, у них нарушается аппетит, они становятся раздражительными, капризными.

Умейте реагировать на тревогу ребенка

Используйте признание чувств. Сумейте в это время удержать при себе упреки и поучения, даже если они целиком справедливы. Просто признайте чувства и послушайте. Например: «Ты волнуешься» (и слушайте, не спешите утешать или давать советы). Или: «Представляю» (снова дайте высказаться). Вы увидите, насколько это помогает диалогу, а диалог снижает тревогу.

Активно расспросите ребенка, если он говорит о своих страхах и тревогах

Не с упреками, а с «детективным» интересом: «Ты давно этого боишься? Это очень сильный страх? Что самое страшное? Как ты справляешься?» Пока расспрашиваете, не давайте оценок и советов. Дайте выплеснуться страху, признайте право бояться. Это называется «контейнирование»: родитель умеет принять эмоции ребенка и позволяет им выразиться до конца.

Признайте тревогу ребенка и спросите, как он с ней справляется

Выслушайте. Расскажите про свои способы, которыми вы в жизни справляетесь с тревогой. Например, вы умеете превращать тревогу в работоспособность: увеличиваете свои усилия. Или используете физическую нагрузку, движение. Или поддерживаете себя мысленными словами.

Научите простым приемам совладания с тревогой, пробуйте их вместе с ребенком

Например, изменение внутреннего диалога: говорить с самим собой не утрашающе или не с «токсичным позитивом» (в стиле «забей, все будет хорошо»), а с признанием чувств («мне страшно, я волнуюсь») и самоподдержкой («я себя ценю, я себе помогу, я сочувствую сам(а) себе»). Или техника быстрой релаксации с помощью дыхания: дыши и чувствуй с каждым новым глубоким вдохом и выдохом, как воздух наполняет сначала живот, потом легкие, потом гортань – как будто лифт с воздухом поднимается, попробуй ощутить дыхание даже головой. Или визуализация: представь себя на берегу моря, у самой воды горит костер, волны все ближе наползают на него и постепенно гасят.

Помогайте по учебе конструктивно

Крик и устрашения мешают. Дайте простые советы, как легче осваивать материал. Например, трижды сделать одно и то же типовое задание (так запомнится алгоритм его выполнения). Или пройти побольше тренировочных тестов в интернете. Объяснить вслух маме или папе, как выполнять определенное задание. Прорешать его письменно, проговорить вслух, написать решение на воздухе (это помогает запомнить материал, активизирует все способы запоминания).