

Как поддержать ребенка во время сдачи экзаменов

Дайте ребенку возможность переработать тревогу

Не запугивайте. Разговаривайте с ребенком о его тревогах, страхе не справиться и возможных ресурсах.

Не обесценивайте переживания ребенка

На откровения ребенка не отвечайте: «Какая ерунда! Даже не бери в голову!». Лучше скажите: «Не удивительно, что ты волнуешься, это важное мероприятие. Я же понимаю, что тебе хочется написать тест наилучшим образом».

Обсуждайте ожидания ребенка

Спросите, что будет в случае провала. Вместе обсудите и дайте понять ребенку, что жизнь точно продолжится и найдется даже не один выход.

Поговорите с ребенком о том, что любая неудача – это опыт

Поддержите его в том, что когда только начинаешь какой-то опыт, он не всегда удачен с первого раза, но потом получается все лучше.

Имейте в виду, что плохая оценка не показывает реальные знания детей

Оценка говорит о том, как они справляются с тестовыми ситуациями. Но любое сделанное дело, в том числе контрольная, тест, – это опыт, через который проходит ребенок.