

Ирина Млодик

практикующий психолог, гештальт-терапевт, автор книг и статей по детской и взрослой практической психологии, обучающих курсов «Детская комната» и «Неспешность и подлинность», к. психол. н.

Плохая оценка не отражает реальных знаний детей

Выпускные экзамены – показатель того, что ребенок переходит на другой этап в жизни. Это событие вызывает в нем высокий уровень тревоги. О том, как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов, размышляет Ирина Млодик.

“На откровения ребенка не отвечайте фразой «Какая ерунда! Даже не бери в голову!»”

Впрочем, тревожатся все: и родители, и учителя. Но зачастую взрослые плохо справляются с собственными чувствами, имеют сложности с переработкой тревоги. Важно понимать, если взрослые нагнетают обстановку вокруг экзаменов, запугивают, создают стресс, тем самым только ухудшают ситуацию для ребенка. Чем больше эмоционально переживает ребенок: боится, тревожится, стыдится, тем тяжелее ему думать, запоминать, воспринимать материал. В этом случае ему приходится учиться не благодаря участию взрослых, а вопреки, неся колоссальные эмоциональные нагрузки.

Ребенок сам нуждается в успокоении, поддержке и вере в его способности и успех. Вместо этого он вынужден переваривать катастрофические ожидания и не всегда обоснованную критику от родителей и учителей.

Как критика влияет на ребенка

Дети, которые проявляют низкую мотивацию в успешной сдаче экзаменов, не являются циничными или ленивыми. Они протестуют, сопротивляются критике в свой адрес, завышенным ожиданиям взрослых.

Тем самым выбирают стратегию – разочаровать сразу, чтобы не выдерживать это избыточное напряжение. У детей, которые в семье подвергаются критике, совсем мало веры в свои силы, они выбирают отказ от устремлений и деятельности, потому что совсем не чувствуют в себе талантов и сил. Любой ребенок нуждается не в критике и запугивании, а в поддержке, чтобы взрослые укрепляли способность справиться с трудностями и пробуждали здоровые амбиции.

Таким образом, критика и запугивание не помогают, а ухудшают ситуацию. Но при этом поддерживающие фразы: «Все будет хорошо», «Я в тебя верю», «У тебя все получится» не являются настолько эффективными. Потому что в данный момент сам ребенок не уверен в том, что будет хорошо и все получится. Такие фразы звучат для ребенка как «Мне не с кем разделить свою тревогу, беспомощность, растерянность и сомнения».

Почему важно обсуждать негативный опыт и неудачи

Внутри каждого из нас есть аналог суда. Только в отличие от реальных судов, где есть прокурор – обвиняющая сторона, адвокат – защищающая сторона и судья – тот, который все взвешивает, обобщает и выносит решения. Внутри многих людей суд состоит исключительно из прокуроров. Они так жестко судят себя за промахи и ошибки, что любая оценочная ситуация становится для них сущим адом. Нам, родителям, неплохо бы осознавать, что критикой и недовольством результатами мы помогаем растить ребенку внутри себя лишь жесткого прокурора.

Обсуждать негативный опыт, неудачи вместе с родителями поможет детям вырастить внутри себя нормальную систему анализа опыта. А еще это позволит меньше бояться ошибок, неудач, легче сдавать любые тесты и чувствовать себя успешным, хорошим и способным, даже когда все не получилось так, как было задумано.

Нам надо помнить, что экзамены и тесты важны не только своими оценками и баллами, сколько тем, что, проходя через экзамены, мы закладываем ребенку модель взаимоотношения с оценками, успехами, ошибками, неудачами. Эти модели ребенок понесет с собой через всю свою жизнь.



Памятка для родителей

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.