

Не торопись, родитель! Не все подростки способны справиться со стрессом несдачи ГИА, даже если у них равнодушно-нахальный вид. За ним может стоять нервный срыв и очень неадекватные реакции...

Настоящую психологическую подготовку к ГИА нужно начинать заранее - формированием правильно ценностной иерархии, в которой ГИА как раз не является самым главным делом в жизни. А не сейчас, когда ГИА, нависая над учениками, доводит их к моменту экзамена или объявления его результатов, практически до истерики.

Родители сами связывают с ГИА все надежды и вообще все будущее. Они начинают убеждать ребенка, что самое главное – это сдать ГИА или поступить в вуз. И настраивают, порой вольно, порой не вольно: если не сдашь – катастрофа.

Учителя в школе, поддакивают и накручивают учеников: ГИА, ГИА, самое важное – ГИА. Для них, действительно, результаты экзаменов невероятно важны, и в погоне за хорошими оценками они ломают психику подросткам.

Мир гораздо шире, возможностей в нем неизмеримо больше. Но в дни экзаменов про это почему-то забывается. И весь мир сводится к «сдал – не сдал».

Но экзамен можно пересдать, а ребенка после попытки суицида можно и не вернуть.

Да, заваленный экзамен - это серьезная неприятность. Если этому причина лень, невнимательность, отсутствие мотивации, неумение учиться, все это надо проанализировать вместе с подростком и сделать выводы на будущее. Но чаще всего сильно, неадекватно переживают как раз не ленивые, а те, кто старался, но по какой-то причине получил не лучший бал.

Родителям необходимо в любом случае уяснить: то, что подросток не сдал с первого раза ГИА – не катастрофа. И задать себе вопрос: «из-за чего я так переживаю? Из-за того, что не знаю, как сказать на работе, что мой ребенок провалил ГИА, опозорил семью? Стыдно перед родственниками? Мои планы, что сын или дочь не станет дипломатом-юристом-программистом, - рушатся?»

О ком вы думаете, о себе или о ребенке? Какими бы ни были ваши амбиции и надежды, если вы видите, что ваш ребенок переживает, - проявите эмпатию, сострадание и отнеситесь к ребенку с пониманием. Подумайте не только о себе, о своих личных ожиданиях и притязаниях.

Ведь, как ни парадоксально это звучит, но во многих случаях несданный ГИА – это кошмар не столько для ученика, сколько для его родителей. Поэтому и боятся дети идти домой, поэтому и кончают с собой, что им страшно разочаровать маму и папу,

которые уже выстроили планы, исходя из своих амбиций.

Но в таких амбициях и притязаниях нет места любви, есть только требования, стереотипы, некая нарисованная картинка, в которую пытаются втиснуть ребенка. А когда он не втискивается – ломают не рамки картинки, а ребенка. А он – не поле вымещения родительских амбиций, а живой человек со своими переживаниями, возможностями, субъективным видением и страданиями.

Нужно, в конце концов, включить любовь и дать подростку почувствовать, что его любят, невзирая ни на что, ни на какие временные провалы. Не сдал: что делать родителям

Ни в коем случае не надо шпынять, пенять, позорить, говорить, что все, жизнь кончена, ему осталось только в дворники пойти.

Не нужно причитать, что перед тетей Машей стыдно, и наказывать. И не нужно усаживать немедленно за учебники.

Надо спокойно поговорить. Настроить на пересдачу, спросить, чего не хватает, чтобы успешно сдать экзамен. Все можно пересдать. Да, бывают в жизни и неудачи, надо принять это как данность и научиться с ней справляться. Жизнь впереди длинная, в ней будет еще очень много всего, а дома тебя любят, невзирая ни на что.

Можно предложить ребенку сменить обстановку, отправиться в лес, уехать на дачу - дать возможность физически поработать, разгрузиться.

Такая смена деятельности поможет освободиться от стресса. Можно предложить: вот тебе пара дней - отдохни, как сам хочешь, переведи дыхание.

Главное - всеми силами надо ослабить нервное напряжение, дать понять, что жизнь не кончилась, последний поезд не ушел.

Сместить центр внимания, объяснить, что ГИА - не самое-пресамое главное в жизни.

Конечно, у всех детей разная психика, универсального рецепта быть не может, кому-то нужно посидеть дома одному, в тишине, другому - уехать куда-то, третьему - поговорить по душам с родителями, четвертому - встретиться и развеяться с друзьями. Зная характер ребенка, нужно дать ему возможность выбрать лучший для него вариант.

От чего надо воздержаться, так это от всякого рода реакций, непривычных для подростка. Если, допустим, в вашей семье не приняты особенные нежности, то не надо бурно обнимать-целовать ребенка, сообщившего о своей неудаче. Это может только убедить его в мысли, что все совсем плохо, раз его бросились расцеловывать при плохих известиях.

Не надо ходить вокруг на цыпочках, разговаривать, словно с

больным, вообще всячески подчеркивать его особенное плохое состояние.

Не нужно никакой чрезмерности, самое лучшее - это сохранять спокойное и доброжелательное расположение духа, не напускное, а искреннее, чтобы, глядя на родителей, и подросток пришел в себя.



Уважаемые родители, напоминаем вам, что в рамках национального проекта «Образование» регионального проекта «Родитель+» по вопросам развития, воспитания, обучения и социализации детей, внутрисемейных отношений, Вы можете обратиться к нам за бесплатной психологической помощью.

Запись на консультацию предварительная по телефону 89144389050 или 89143695080 либо по адресу г. Чита, ул. Ленина, 27А.

Формат оказания услуги – очный или дистанционный.

✉ semya2003@list.ru

🌐 www.centr-semya.ru



Государственное учреждение
«Забайкальский краевой
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Семья»

ГИА и подростки



(рекомендации родителям)
(в рамках профилактики суицидального поведения у детей и подростков)

Чита, 2024