

## Как поддержать учащегося во время пересдачи

**1.** Не воспринимайте неудачу на экзамене как крах всех планов на счастливое будущее. Это не трагедия, это изменение пути к цели. Примите эту ситуацию, поверьте, вашему ребенку сейчас хуже, чем вам. Говорите с ребенком тогда, когда вы успокоитесь.

**2.** Дайте выразить чувства. Говорите с ребенком о его переживаниях. Пусть он плачет, жалуется, ругается, обвиняет себя или всех. В этот период учащиеся испытывают сильный стресс, что выражается в депрессии, апатии, иногда в наигранном веселье и внешнем безразличии.

**3.** Подставьте плечо. Не время для укоризненных взглядов и вздохов, резких слов. Ваш ребенок нуждается в словах поддержки. В уверениях, что он не так плох, как вообразил себе, что он по-прежнему важен и ценен для вас, что вы в него верите и не считаете потерянным для общества.

**4.** Сделайте передышку. Первым порывом бывает желание немедленно посадить ребенка за учебу, да на все лето. Подождите. Дайте ребенку выдохнуть. Он только что пережил сильный стресс, еще не отошел от волнений экзамена. Несколько дней на переживания и короткий отдых позволят с новыми силами взяться за подготовку.

**5.** Обсудите дальнейшие шаги. Если в текущем году выпускник не может поступить в вуз, то рассмотрите другие варианты: учеба в колледже или техникуме, работа. Подумайте, ребенок может потратить этот год, чтобы попробовать свои силы в разных видах деятельности, начать учиться онлайн или посещать мастер-классы и семинары, стать волонтером. Планы на будущее обсуждайте вместе с ребенком, прислушивайтесь к его мнению, помогите сделать выбор, старайтесь прийти к компромиссу.

**6.** Создайте условия для подготовки. Поговорите с классным руководителем, учителями, школьным психологом. Они помогут организовать дополнительные занятия, окажут поддержку ребенку, подскажут, какие условия нужно создать дома. Контролируйте выполнение заданий.

**7.** Снизьте планку. Чрезмерно высокие ожидания родителей – неподъемный груз для учащихся. Дайте подростку возможность сделать выбор самому. Офисный служащий, рабочий, звезда сцены, политик или спасатель – любая профессия достойна уважения.