

Что сказать подростку перед экзаменом

10 фраз вместо давления

Экзамены закончатся, а ваши отношения с ребёнком останутся. В момент сильного стресса подростку нужны не угрозы и не давление, а ощущение, что рядом есть взрослый, который выдержит его тревогу.



10 фраз поддержки

«Твоя оценка никак не изменит моего отношения к тебе».

«Я вижу, как ты устал. Давай сделаем паузу».

«Как бы всё ни прошло, мы с тобой справимся».

«Для меня твоё здоровье и спокойствие важнее любых баллов».

«Я горжусь тем, сколько усилий ты уже приложил».

«Ошибаться — нормально. Это всего лишь один этап».

«Если почувствуешь панику, просто сделай несколько спокойных выдохов».

«Чем я могу тебе сейчас помочь: тишиной, чаем или просто посидеть рядом?»

«Сегодня вечером мы не давим — мы восстанавливаем силы».

«Ни один экзамен не определяет твою ценность».

Фразы, которые лучше не говорить:

- «Не выдумывай, никакой живот у тебя не болит».
- «Соберись, все сдают — и ты сдашь».
- «Мы столько вложили, только попробуй не сдать».
- «С такой оценкой у тебя не будет нормального будущего».
- «Ты сам виноват, что оставил всё на последний момент».

Иногда самая сильная поддержка — это не правильный совет, а спокойное присутствие рядом.