

Я слишком переживаю за его экзамены

Ситуация экзамена волнует всегда. Вынесение на суд других людей результата своей работы – это травматичный момент, задевающий любого из нас. И чем больше души мы вложили в свой труд, тем тревожнее наше состояние. Мы чувствуем себя незащищенными и зависимыми – от других людей и чужих оценок. Очень часто экзамен ребенка – выпускной или переходной – воспринимается родителями как их личный, как проверка их работы. Особенно если они относятся к растущему человеку как к своему собственному проекту, в который вложено уже так много. Такая установка вызывает большую тревогу по поводу его успеха. Если грядущие экзамены беспокоят вас слишком сильно, вам предстоит совершить определенную внутреннюю работу, целью которой – отделить себя от ребенка.

Подумайте: если вы так сильно нервничаете, в чем здесь проблема? Может быть, вы вспомнили, как сами получали одни пятерки в этом возрасте, и не готовы смириться с тем, что ваш ребенок не отличник и не переживает из-за этого? Вам хотелось бы, чтобы он повторил ваш путь, был вашей копией? Спросите себя: допускаю ли я, что он – другой человек, неповторимый и не сравнимый ни с кем? Заслуживает ли он оценку, которую хочу видеть я? Посмотрите на него не сквозь привычную призму долженствования, а открытым взглядом, как если бы он не был вашим, собственным. Это неожиданно может заставить вас признать его достаточно жизнеспособным. Или вы почувствуете, что ему нужна не ваша тревога, а справедливый взгляд на себя, адекватная оценка со стороны.

Задайте себе и другой вопрос: смогу ли я выдержать, если он принесет тройку (четверку) с экзамена? А если не смогу, то почему? Что случится в жизни ребенка, если он получит тройку? И чья это на самом деле проблем – моя или его? Если вы полагаете, что дети имеют право на существование только на ваших условиях, тогда стоит задуматься, кем они для вас являются.

Собственническое отношение характерно для родителей-нарциссов, которые не чувствуют своей ценности и потому окружают себя объектами, призванными олицетворять их значимость. Для кого-то это машина, должность, капитал, а для кого-то – ребенок... обладающий

определенными параметрами. Ребенок это чувствует и тоже учится не принимать себя безусловно. Он больше не верит, что хорошо уже просто если он есть на свете.

Отправляя сына или дочь на экзамен, вместо: «Я надеюсь, что ты получишь пятерку» напутствуйте его словами: «Я верю, что ты все сделаешь по максимуму. И запомни: с любой оценкой ты все равно будешь для меня лучшим мальчиком (девочкой) на свете».