



ШАБЛОНЫ РАЗГОВОРОВ

КАК ГОВОРИТЬ О ПЛОХИХ ОЦЕНКАХ БЕЗ ДАВЛЕНИЯ

Большой практический гид для родителей детей 6–14 лет

Здравствуйте!

Если вы открыли этот материал, скорее всего, недавно столкнулись с одной из следующих ситуаций:

- ребенок получил плохую оценку;
- начал скрывать оценки;
- боится рассказывать о неудачах;
- сильно переживает из-за учебы;
- потерял мотивацию;
- между вами все чаще возникают конфликты на тему школы.

Вы не одиноки.

Практически каждый родитель проходит через подобные периоды.

Главная мысль этого пособия:

Плохая оценка — это не проблема сама по себе. Это сигнал, который помогает понять, где ребенку нужна помощь.



Экстренная помощь: что делать в первые 5 минут

Если вы только что увидели плохую оценку:

НЕ ДЕЛАЙТЕ

- ✗ Не кричите.
 - ✗ Не угрожайте наказанием.
 - ✗ Не сравнивайте с другими детьми.
 - ✗ Не вспоминайте старые ошибки.
 - ✗ Не начинайте длинную лекцию.
-

СДЕЛАЙТЕ

- ✓ Сделайте паузу.
 - ✓ Выдохните.
 - ✓ Отделите оценку от личности ребенка.
 - ✓ Настройтесь на разговор.
-

Три лучшие первые фразы

- «Расскажешь, что произошло?»
- «Как ты сам себя сейчас чувствуешь?»
- «Давай спокойно разберемся».



Что чувствует ребенок после плохой оценки

Многие родители думают: «Ему все равно». Но часто у ребенка внутри происходит совсем другое.

Ребенок может чувствовать:

- стыд;
- тревогу;
- страх наказания;
- разочарование;
- злость на себя;
- беспомощность.

Если ребенок...

Молчит → возможно, боится.

Спорит → возможно, защищается.

Шутит → возможно, скрывает переживания.

Говорит «мне все равно» → возможно, ему слишком больно признаться.

Скрывает оценку → возможно, боится потерять вашу любовь и одобрение.



Почему дети скрывают оценки

Чаще всего причина не в обмане.

Причина в страхе.

Ребенок может думать:

- «Мама расстроится».
- «Папа будет кричать».
- «Меня накажут».
- «Я всех подвел».
- «Лучше скрыть, чем признаться».

Что помогает

Вместо:

«Почему ты скрывал?»

Скажите:

«Наверное, тебе было страшно рассказывать».

Это открывает разговор гораздо лучше обвинений.

Самая важная ошибка родителей

Многие родители пытаются решить проблему вопросом:

«Почему ты получил двойку?».

Но это слишком общий вопрос.

Одна и та же оценка может появиться по разным причинам.

Поэтому сначала ищем причину, а потом решение.



Карта причин плохих оценок

Учебные причины

- не понял тему;
 - пропустил объяснение;
 - пробелы в знаниях;
 - не умеет готовиться.
-

Организационные причины

- забывает задания;
 - не умеет планировать время;
 - отвлекается.
-

Эмоциональные причины

- тревога;
 - страх ошибки;
 - страх отвечать у доски;
 - неуверенность.
-

Физические причины

- недосып;
- усталость;
- перегрузка.



Формула разговора из пяти шагов

Шаг 1

Назовите эмоцию.

«Похоже, ты расстроен.»

Шаг 2

Узнайте версию ребенка.

«Что произошло?»

Шаг 3

Найдите причину.

«Что оказалось самым трудным?»

Шаг 4

Обсудите помощь.

«Что может помочь сейчас?»

Шаг 5

Определите следующий шаг.

«Что мы сделаем завтра?»



Конструктор разговора

Используйте формулу:

Я вижу, что тебе _____

Расскажи, что произошло _____

Как ты думаешь, почему так получилось _____

Что поможет в следующий раз _____

Чем я могу помочь _____

Что лучше не говорить

«Как можно было получить такую оценку?»

«Я в твоём возрасте...»

«Ты меня разочаровал».

«Ты ленишься».

«Посмотри на других».

«С такими оценками ничего не получится».

Что говорить вместо этого

«Спасибо за честность».

«Ошибки случаются».

«Давай разберемся».

«Я рядом».

«Мы справимся».

«Это неприятно, но поправимо».



Сценарий №1

Ребенок получил двойку

Родитель:

«Я увидел оценку. Что произошло?»

Ребенок:

«Плохо написал работу».

Родитель:

«Понимаю. Что оказалось самым трудным?»

Ребенок:

«Не успел подготовиться».

Родитель:

«Давай подумаем, как помочь тебе подготовиться в следующий раз».

Сценарий №2

Ребенок говорит: «Я глупый»

Родитель:

«Мне жаль, что ты сейчас так себя чувствуешь».

«Но одна оценка не показывает, какой ты человек».

«Давай посмотрим, что именно вызвало трудности».



Сценарий №3

Ребенок скрывал оценку

«Спасибо, что рассказал».

«Мне важно понять не только оценку, но и то, почему тебе было трудно сказать об этом».

«Давай вместе найдем способ обсуждать такие вещи без страха».

Сценарий №4

Ребенок старался, но получил плохую оценку

«Я видел, сколько усилий ты вложил».

«Понимаю, что тебе обидно».

«Иногда проблема не в старании, а в способе подготовки».

Сценарий №5

Плохие оценки повторяются

«Я вижу, что ситуация повторяется».

«Я не хочу искать виноватого».

«Давай искать причину».

Сценарий №6

Учитель жалуется на невнимательность

«Как тебе самому кажется, почему трудно сосредоточиться?»

«Когда отвлекаться хочется сильнее всего?»

«Что может помочь тебе удерживать внимание?»



Особый случай: отличник получил плохую оценку

Для многих отличников даже одна четверка или тройка становится настоящим потрясением.

Они могут думать:

- «Я подвел всех».
- «Теперь я не лучший».
- «Меня будут меньше любить».

Скажите:

«Твоя ценность не зависит от оценок».

«Ошибаться могут все люди».

«Тебе не нужно быть идеальным».

Если ребенок тревожный

Главная задача: создать ощущение безопасности.

Полезные фразы:

«Я не собираюсь тебя ругать».

«Мне важно понять тебя».

«Мы решим это вместе».

Если ребенок очень чувствительный

Избегайте:

- сарказма;
- насмешек;
- резкой критики.

Говорите коротко и спокойно.



Если ребенок спорит

Часто спор — это защита.

Вместо борьбы:

«Похоже, тебе сейчас трудно это обсуждать».

«Я хочу понять твою точку зрения».

Если ребенок говорит: «Мне все равно»

Не спорьте и не убеждайте.

Спросите:

«А что ты почувствовал, когда увидел оценку?»

«Что для тебя самое неприятное в этой ситуации?»

Для детей 6–7 лет

Главное:

- поддержка;
- короткие фразы;
- конкретные действия.

Полезные слова:

«Попробуем еще раз».

«Я помогу».

Для детей 8–9 лет

Появляются сравнения с другими.

Важно помогать замечать собственный прогресс.

«Что получилось лучше, чем раньше?»



Для детей 10–11 лет

Растет чувствительность к оценке окружающих.

«Какой помощи тебе сейчас не хватает?»

Для подростков 12–14 лет

Избегайте допроса.

Уважайте самостоятельность.

«Как ты сам видишь решение?»

«Что готов попробовать?»

Если ребенок не хочет разговаривать

Скажите:

«Хорошо. Не обязательно сейчас».

«Я рядом, когда будешь готов».

Иногда лучший разговор происходит через несколько часов.

Если злитесь вы сами

Не начинайте разговор сразу.

Сначала:

✓ успокойтесь;

✓ выдохните;

✓ отделите эмоции от действий.

Фраза-пауза:

«Я сейчас расстроен и хочу сначала успокоиться».



Что делать после разговора

В течение суток:

- поддержать;
 - выслушать;
 - снять напряжение.
-

В течение недели:

- выяснить причины;
 - составить маленький план.
-

В течение месяца:

- замечать прогресс;
 - хвалить усилия.
-

Когда стоит обратиться за дополнительной помощью

Если вы замечаете:

- резкое падение успеваемости;
- постоянный страх школы;
- отказ ходить в школу;
- частые слезы из-за учебы;
- проблемы со сном;
- сильную тревогу.

Стоит обсудить ситуацию со школьным психологом или профильным специалистом.



Мини-тест для родителей

После плохой оценки ребенка я чаще всего:

- критикую;
 - начинаю лекцию;
 - ищу виноватого;
 - пытаюсь понять причину;
 - обсуждаю решение.
-

Чем больше ответов связано с пониманием и поиском решения, тем больше вероятность, что ваши разговоры помогают ребенку учиться, а не бояться ошибок.

30 поддерживающих фраз

1. Спасибо за честность.
2. Я тебя слышу.
3. Я рядом.
4. Ошибки бывают у всех.
5. Ты важнее любой оценки.
6. Мы справимся.
7. Давай искать решение.
8. Я верю в тебя.
9. Ты уже многое умеешь.
10. Это можно исправить.
11. Неудача не делает тебя хуже.
12. Ты не один.
13. Я помогу.
14. С чего начнем?
15. Что было самым сложным?
16. Что получилось хорошо?
17. Чем помочь?



18. Я ценю твои усилия.
19. Давай по шагам.
20. Не обязательно быть идеальным.
21. Ты учишься.
22. Ошибки помогают расти.
23. Я понимаю твои чувства.
24. Мне важно тебя понять.
25. Спасибо, что рассказал.
26. Ты можешь на меня рассчитывать.
27. Мы найдем выход.
28. Сегодня сложно — это нормально.
29. Давай попробуем снова.
30. Я люблю тебя независимо от оценок.

Карточка для холодильника

ПЕРЕД РАЗГОВОРОМ СПРОСИТЕ СЕБЯ:

- Я спокоен?
- Я хочу понять, а не обвинить?
- Я готов слушать?
- Мы будем искать решение вместе?

Дети учатся лучше не тогда, когда боятся ошибок, а тогда, когда знают:

«Если у меня что-то не получится, рядом останется взрослый, который поможет разобраться и двигаться дальше».

Именно это чувство безопасности постепенно превращается в ответственность, уверенность и настоящую учебную мотивацию.

*Материал подготовлен для проекта «Растучись» —
поддерживающего пространства для родителей школьников 6–14 лет*