

Боязнь плохих оценок: как исправить?

Дети часто акцентируют внимание на результате, из-за чего происходит искажение мотивации — вместо учебы ради знаний, открытий, уверенности в себе они учатся для одобрения, оценки, похвалы и положения в классе.

Иногда дети настолько сильно боятся получить плохую оценку, что нервное напряжение начинает доставлять им серьезные неудобства. Что стоит за этой боязнью? Ответить однозначно на этот вопрос нельзя, так как дети и ситуации, даже при внешней схожести, очень индивидуальны. Но разобравшись, что стоит за этим страхом, можно помочь ребенку от него избавиться.

Синдром отличника — активно изучаемый феномен в психологии. Суть его в том, что для ребенка важна только положительная оценка его работы или поведения. А если она отрицательная, то ребенок испытывает чувство неудовлетворенности, его самооценка заметно снижается, что сказывается на качестве учебы.

Дети с синдромом отличника воспринимают учебу как соревнование, для них процесс обучения не имеет большого значения, важен только конечный результат — пятерка в дневнике. Такой перфекционизм приводит к страху плохих оценок, а стремление к идеалу может вызвать нарушения психики, депрессивные состояния, снижение интеллектуальных способностей.

Если страх плохих оценок вызван стремлением к идеальному результату, нужно учить ребенка наслаждаться процессом и видеть красивое в неидеальном.

Субъективизм оценки. Всё, что касается оценок, субъективно окрашено. Да, есть определенные правила, по которым они выставляются, например, за 2 ошибки — оценка 4, за 4 — тройка и т. д. Но, во-первых, у ребят разные интеллектуальные способности, и для кого-то сделать 2 ошибки — это очень много, а для кого-то — очень мало. А оценивают их одинаково, хотя один был просто невнимательным на контрольной работе, а другой — очень старался и сделал рекордно маленькое для себя количество ошибок. Как видим, в системе обучения оценивается только результат. В связи с чем и возникает синдром отличника, который отравляет жизнь и детям, и их родителям.

Родительское разочарование. Иногда и сами родители подливают масла в огонь, объясняя, что ребенок должен учиться на одни пятерки. И

тогда для ребенка «двойка» — не оценка знаний, это — родительское разочарование. Никто не хочет огорчать родителей, поэтому многие школьники панически боятся плохих оценок, которые порой бывают несправедливы.

Что делать, чтобы ребенок не боялся плохих оценок?

В первую очередь, избегать оценочных суждений дома. Объясняйте с самого раннего возраста, что ребенок — хороший. Его поступок может быть плохим, но сам ребенок — никогда. Не оценивайте его чувства и переживания. Злость, обида, гнев, расстройство — это не плохие чувства, они точно такие же нужные и важные, как и радость, любовь. Проговаривайте это максимально часто, чтобы ребенок запомнил, что оценки — это не всегда важно.

Конечно, школьные оценки — это то, чего избежать невозможно. Готовьте малыша к этому заранее: рассказывайте, что от оценок в дневнике не будет зависеть ваша любовь, ведь она безусловна и безоценочна: вы одинаково любите его и отличником, и двоечником. Если ребенок это усвоит, он будет менее болезненно воспринимать плохие оценки в школе, если они вообще будут.

Часто страх плохих оценок возникает из-за сравнения ребенка с другими. Обратите внимание, как часто вы произносите фразы о том, что «Лена — хорошая девочка, опять пятерку получила, а ты, двоечница, снова провалила контрольную!». Именно из-за таких фраз и сравнительных характеристик ребенок теряет уверенность в себе и начинает опасаться плохих оценок. Ваш ребенок — это отдельная личность, индивидуальность, его ценность состоит в нем самом, а чужой ребенок — вовсе не мерило, по которому стоит оценивать собственное дитя.

Подавление инициативы — тоже причина боязни плохих оценок. Чем чаще ребенок слышит слова о том, что не справится, совершит ошибку, тем вероятнее, что он будет бояться этих ошибок, а как следствие, и плохих оценок. Верьте в своего ребенка, ему это просто необходимо! И даже если у него действительно не получится, хвалите его за старания и за процесс, а не за результат, чтобы избежать формирования синдрома отличника.

Самый действенный способ научить ребенка не бояться плохих оценок — предложить ему оценивать свою работу самостоятельно. Это учит рефлексии, анализу, глубокой работе над собой, учит выбирать критерии оценки, понимать, где именно что-то пошло не так. К тому же он научится

видеть несоответствие разных взглядов, разделять свою точку зрения и чужую. Это довольно сложно, но очень полезно в жизни.