

A háttérország kapaszkodói

FELVÉTELI TÚLÉLŐCSOMAG SZÜLŐKNEK

Hogy úgy támogathasd, ahogyan neki most valóban segítség. ♥

KAPCSOLÓDÁS • KERETEK • NYUGALOM



Nem kell helyette végigmenned

A felvételi a gyermeked feladata, de a körülötte kialakuló légkör közös ügy. Nem neked kell megszűntetned minden félelmét, folyamatosan motiválnod vagy tökéletesen reagálnod.

A te szereped: olyan hátteret teremteni, amelyben képes használni azt, amit tud.

ÉN IRÁNYÍTOM

a saját hangnemet • a családi kereteket • a segítség módját • a felvételi előtti napok nyugalmát

Ő IRÁNYÍTJA

a figyelmét • a gyakorlás közbeni döntéseit • azt, hogy mikor kér segítséget • a vizsgán adott válaszait

NEM URALHATÓ

a feladatlap nehézsége • mások eredménye • minden váratlan helyzet • a pillanatnyi izgulás teljes eltűntetése

Elég biztos pontnak lenned.

Melyik üzemmódba kapcsolok?

Amikor aggódunk, gyakran automatikusan reagálunk. Ezek nem személyiségtípusok és nem minősítések - ugyanaz a szülő többféle üzemmódot is ismerhet.

1

IRÁNYÍTÓ

Utasít, ellenőriz, átveszi a döntéseket.

2

MEGMENTŐ

Gyorsan megoldja, elmagyarázza, megszervezi.

3

SÜRGETŐ

Az időt, a tétet és a következményeket emeli ki.

4

HÁTRALÉPŐ

Nem akar nyomasztani, ezért néha túl messze marad.

5

KAPASZKODÓT ADÓ

Meghallgat, keretet tart, de nem veszi át az irányítást.

Az én vizsgahelyzeti térképem

Jelöld, melyik mondat ismerős. Nem kell szépíteni: ezt a lapot nem értékeli senki.

- ☐ Gyakran megmondom, mikor és mennyit gyakoroljon.
- ☐ Nehéz néznom, ha elakad, ezért hamar segíteni kezdek.
- ☐ Sokszor emlékeztetem, milyen kevés idő van hátra.
- ☐ Inkább nem kérdezek, nehogy még jobban stresszeljen.
- ☐ Előbb megkérdeszem, milyen segítségre lenne szüksége.

Amikor aggódok, erre vagyok hajlamos:

Ami ilyenkor bennem történik / amitől félek:

Legközelebb ezt az egy dolgot próbálom másképp:

Nem hibást keresünk, hanem mozgásteret.

Ne találgass: kérdezz

A visszahúzódság, az ingerlékenység vagy a halogatás mögött többféle szükséglet lehet. A gyors tanács helyett előbb derítsd ki, mire van most szükséged.

„Most azt szeretnéd, hogy meghallgassalak, együtt gondolkodjunk, vagy konkrét segítséget kérsz?”

MEGHALLGATÁS

Nem kell rögtön kijavítani az érzéseit vagy megoldást keresni.

MEGNYUGTATÁS

Előbb a feszültség csökkenjen; utána könnyebb gondolkodni.

KONKRÉT SEGÍTSÉG

Pontosan abban segíts, amit kér - ne vedd át az egész feladatot.

KERET VAGY PIHENÉS

Lehet, hogy kezdéshez kell kapaszkodó; lehet, hogy valóban elfáradt.

A jó kérdés néha fél segítség.

Ugyanazt látjuk?

Előbb jelöld, szerinted mire van leggyakrabban szüksége. Ezután kérd meg, hogy ő is válasszon - lehetőleg úgy, hogy nem látja a te tippedet.

- ☐ Csak hallgassanak meg.
- ☐ Segítsenek elkezdni.
- ☐ Magyarázzák el az elakadást.
- ☐ Hagyjanak egy kis időt egyedül.
- ☐ Biztassanak, de ne kérdezzenek sokat.
- ☐ Segítsenek reális tervet készíteni.
- ☐ Engedjék pihenni büntudat nélkül.

A gyermekem szerint leginkább ez segít:

Ami meglepett a válaszában:

A közös jelzésünk arra, hogy most megállunk:

Jó szándék - másként érkezik

Stresszben a gyermek nemcsak a mondatot hallja, hanem azt is, amit szerinte jelent. Érdekes néha ellenőrizni, hogyan érkezett meg hozzá.

AMIT MONDOK

„Pedig ezt már tudnod kellene.”

AMIT HALLHAT

„Csalódást okoztam.”

AMIT MONDOK

„Csak figyelj jobban!”

AMIT HALLHAT

„Velem van a baj.”

AMIT MONDOK

„Ne izgulj!”

AMIT HALLHAT

„Nem lenne szabad így éreznem.”

AMIT MONDOK

„Már alig van idő.”

AMIT HALLHAT

„Mindjárt kifutok belőle.”

AMIT MONDOK

„Én csak segíteni akarok.”

AMIT HALLHAT

„Nem bízol bennem.”

Mondjuk úgy, hogy segítsen

Ne izgulj!

Látom, hogy izgulsz. Mi segítené most?

Csak figyelj jobban!

Nézzük meg, hol csúszott félre!

Ezt már tudnod kellene.

Ez még bizonytalan. Hogyan tudnánk gyakorolhatóbbá tenni?

Ülj már le tanulni!

Mikor lenne reális ma elkezdened?

Miért nem szóltál előbb?

Mi nehezítette meg, hogy segítséget kérj?

Egy mondatom, amit szeretnék átírni:

Így hangozhatna helyette:

Ne címkézd - nevezd meg

A „nagyon okos vagy” jól eshet, de kevés támpontot ad. A konkrét visszajelzés megmutatja, melyik stratégia, döntés vagy fejlődés volt hasznos.

STRATÉGIA

„Észrevettem, hogy most visszatértél ahhoz a feladathoz, amit először kihagytál.”

ÖNELLENŐRZÉS

„Most már a feladatutasítást is újra elolvastad.”

FEJLŐDÉS

„A múltkor itt elakadtál, most már tudtad, hogyan kezdj hozzá.”

KITARTÁS

„Nem lett minden jó, de megkerested a hibák okát.”

A hiteles, konkrét visszajelzés többet ér, mint a folyamatos vagy túlzó dicséret.

Ezen a héten ezt veszem észre

Egy hétig ne csak a pontszámot figyeld. Gyűjts apró jeleket arról, hogyan dolgozik és miben fejlődik.

Egy jó stratégia, amit használt:

Egy helyzet, amelyben önállóbb lett:

Egy hiba, amelyből tanult:

Egy nehéz pillanat, amelyből visszatért:

A konkrét mondat, amellyel ezt visszajelzem neki:

A fejlődés ritkán egyetlen pontszám.

A „nem akarom” mögött

A halogatás nem mindig lustaság. Mielőtt szigorítasz vagy újabb feladatot keresel, próbáld megtalálni az akadályt.

1

FÁRADTSÁG

Most valóban van hozzá energiája?

2

BIZONYTALANSÁG

Tudja pontosan, mi a következő lépés?

3

FÉLELEM

Attól tart, hogy kiderül, mit nem tud?

4

TÚL NAGY FELADAT

Lehetne az első lépés kisebb?

5

TÚL SOK IRÁNYÍTÁS

Van beleszólása abba, mikor és hogyan gyakorol?

Előbb az akadályt értsük meg - csak utána válasszunk megoldást.

A legkisebb következő lépés

Válasszatok egy valóban elvégezhető kezdést. A cél most nem a tökéletes tanulónap, hanem az elindulás.

- ☐ Csak öt percig kezdjük el.
- ☐ Egyetlen feladatot választunk.
- ☐ Két lehetséges időpont közül ő dönt.
- ☐ Előre meghatározzuk, mikor fejezzük be.
- ☐ Az első lépést együtt tesszük meg, utána önállóan folytatja.
- ☐ Ma a pihenés a reális döntés, nem jutalom.

A mostani akadály valószínűleg:

A legkisebb következő lépés:

A megbeszélte befejezés / pihenő:

Utána ezt kérdezem: Mi segített? Min változtassunk?

A kicsi lépés is valódi lépés.

Előbb kapcsolat, aztán megoldás

Erős feszültségben romlik a rugalmas gondolkodás. Ilyenkor a sok kérdés, magyarázat vagy biztatás is túl sok lehet.

1

KAPCSOLÓDÁS

„Látom, hogy ez most nagyon sok.”

2

MEGNYUGTATÁS

Kevesebb szó, lassabb hang, közös légzés vagy rövid grounding.

3

KÖVETKEZŐ LÉPÉS

„Mi lenne most a legkisebb dolog, amit meg tudsz tenni?”

A cél nem az érzés eltüntetése, hanem hogy újra elviselhetővé és kezelhetővé váljon.

Ha a szorongás tartósan alvási nehézséget, rendszeres rosszzullétet, pánikszerű tüneteket vagy iskolakerülést okoz, érdemes szakember segítségét kérni.

A családi vészforgatókönyvünk

Töltsétek ki nyugodt helyzetben. Ne akkor kelljen kitalálni, amikor már mindkettőtökben megszólalt a vészcsengő.

Ebből veszem észre, hogy kezd túlterhelődni:

Ilyenkor általában nem segít:

Ami viszont segíthet:

Azt szeretné, hogy ezt mondjam:

A közös megállító jelünk / szavunk:

Ha ez már túl nagy nekünk, segítséget kérhetünk tőle:

A terv biztonságot ad.

Az utolsó hét: nem kell már mindent bepótolni

Az utolsó napok feladata nem az összes hiány bepótlása. A kiszámíthatóság, az alvás és a célzott ismétlés többet érhet, mint az éjszakába nyúló hajrá.

- ☐ Rövid, célzott ismétlést tervezünk.
- ☐ Védjük a megszokott alvási időt.
- ☐ Marad könnyű mozgás és valódi pihenő.
- ☐ Előkészítjük az eszközöket és iratokat.
- ☐ Megnézzük az útvonalat és az indulás idejét.
- ☐ Tisztázzuk, ki mit intéz a vizsga napján.
- ☐ Van B tervünk egy váratlan helyzetre.

Három dolog, amit már nem akarunk belepréselni ebbe a hétbe:

Ami ezen a héten segít megőrizni a nyugalmat:

Előtte és közvetlenül utána

INDULÁS ELŐTT

- „Nem kell tökéletesnek lenned.”
- „Használd azt, amit begyakoroltál.”
- „Ha elakadsz, menj tovább, és térj vissza később.”
- „Bárhogy sikerül, utána itt leszek.”

KÖZVETLENÜL UTÁNA

Ne a várható pontszámmal, a hibákkal vagy mások eredményével kezdj. Először érkezhessen vissza a vizsgahelyzetből.

- „Hogy vagy?”
- „Szeretnél beszélni róla, vagy inkább később?”
- „Mire lenne most szükséged?”
- „Mire vagy büszke abból, ahogyan végigcsináltad?”

A mi vizsga utáni, pontszámmentes programunk:

Először a gyerek, aztán az eredmény.

Ha másképp sikerül, mint reméltük

1

ÉRZÉS

Előbb elérhet a csalódás. Nem kell azonnal pozitívrá fordítani.

2

TÉNY

Mi történt valójában - hibáztatás, összehasonlítás és végleges következtetések nélkül?

3

KÖVETKEZŐ LÉPÉS

Milyen lehetőségek maradtak, és mikor érdemes ezekről beszélni?

Amikor aggódom, erre vagyok hajlamos:

Ebből szeretnék kevesebbet:

Ezt a mondatot szeretném többször használni:

Amit mindenképpen szeretnék, hogy tudjon:

Az eredmény adat - nem ítélet.

Nem kell előtte menned,
és nem kell helyette
végigmenned az úton.

**Elég, ha biztosan tudja,
hogy mögötte vagy.**

