

بسمه تعالی

نقش والدین در ایام امتحانات فرزندان

الف) فراهم کردن وسایل و دیگر امکانات آموزشی و کمک آموزشی

- ۱- از وظایف دیگر والدین این است که کلیه امکانات و منابع لازم درسی و غیر درسی را در اختیار فرزندان خود قرار دهند.
- ۲- فضای کاوشگری نقد را برای فرزندان خود ایجاد نمایند.
- ۳- آنچه را که به کیفیت بخشی و خلاقیت ذهن دانش آموزان کمک می کند فراهم سازد.
- ۴- در اختیار قرار دادن کتب علمی و آموزشی مختلف برای پیشرفت فرزندان خود

ب) تغذیه ی مناسب

- ۱- توصیه های بهداشتی و تغذیه ای سالم یکی از اصول متخصصان تغذیه است که والدین باید آن را رعایت نمایند.
- ۲- از تهیه ی غذاهای صرفاً پر حجم که معده را پر می کند پرهیز نمایند.
- ۳- در موقع برگزاری امتحانات غذاهای مغذی و مقوی تهیه نمایند.
- ۴- والدین یک برنامه ی غذایی مناسب برای فرزندان خود فراهم سازند.
- ۵- والدین از غذاهایی که فسفر دارند بیشتر استفاده نمایند مانند: ماهی، مغز گردو، فندق، و سایر مواد فسفری.

ج) محدودیت در برگزاری مهمانی ها:

- ۱- در ایام امتحانات والدین با در نظر گرفتن شرایط فرزندان خود از رفتن به مهمانی خودداری نمایند.
- ۲- رفت و آمدهای خانوادگی کنترل گردد.
- ۳- برپایی مجالس و محافل خانواده در ایام امتحانات یک نوع فرصت سوزی است.
- ۴- محدودیت در برگزاری مهمانی - فرهنگ سازی و انتقال پیامی مثبت تلقی می شود.

د) فضا سازی

- ۱- یکی دیگر از وظایف والدین فضا سازی است.
 - ۲- ایجاد فضا و محیط مناسب برای کتاب خوانی
 - ۳- فضایی مانند کتاب خانه - برای مطالعه، بدون سر و صدا
 - ۴- فضای خانه را از سکوت و آرامش کامل پر نمایند.
 - ۵- از مشاجره های لفظی کاملاً پرهیز نمایند.
- سؤال: آیا شخص مورد نظر با آن که در یک محیط خلوت و حتی در بسته حضور دارد، واقعاً به مطالعه و فعالیت فکری می پردازد؟!

قطعاً جواب منفی می باشد. زیرا توجه فرد مزبور کاملاً و به صورت غیر ارادی به صداهای درون خانه معطوف می گردد و همین مسئله به ظاهر بی ارزش سبب اتلاف وقت و انرژی او خواهد شد، بدون آن که بهره وری لازم را در پی داشته است. مثلاً یکی از والدین به صورت ناگهانی وارد اتاق فرزندش می شود و شماره ای از صفحه ی کتاب را یادداشت می کند. و سپس مجدداً بعد از ساعتی وارد اتاق می شود با کمال تعجب می نگرد که فرزندش باز همان صفحه را مطالعه کرده است. پس باید بعضی از نکات را به فرزندان خود گوشزد کرد تا از آن حالت بیرون بیایند.

نقش خانواده ها

- ۱- محیط خانواده و جو عاطفی حاکم بر آن باید دور از تنشهای عاطفی و مشاجره باشد.
- ۲- سعی شود در ایام امتحانات، رفت و آمد و میهمانی های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.
- ۳- محیط فیزیکی آرام و بی سروصدا برای مطالعه دانش آموزان فراهم نمایید.
- ۴- به استراحت و خواب دانش آموزان توجه کافی داشته باشید.
- ۵- وظایف خانگی محوله به دانش آموزان را حذف یا کاهش دهید.
- ۶- در هنگام امتحانات، دانش آموزان نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخشی بیشتری دارند. لذا در این زمینه اقدام موثر داشته باشید.
- ۷- ساعات تماشای برنامه های تلویزیون تا حد امکان کاهش یابد.
- ۸- از ایجاد ترس و دلهره بی جا در بچه ها خودداری نمایید.
- ۹- از توقعات بی جا و فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری نمائید.
- ۱۰- در صورتیکه فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشت، مورد حمایت قرار گیرد و از سرزنش نمودن او خودداری کنید.
- ۱۱- از حبس کردن دانش آموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری شود و به دانش آموز اجازه استراحت و تفریح لازم نیز داده شود.
- ۱۲- تغذیه دانش آموز مناسب و مقوی باشد.
- ۱۳- انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان، می تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد، پس انتظارات مذکور را تعدیل نمائید.
- ۱۴- کمال گرایی بیش از حد والدین و سواس شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان می شود.
- ۱۵- از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران پرهیز کنید.
- ۱۶- از تاکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید.
- ۱۷- ضمن اطمینان بخشی به دانش آموزان در آنان ایجاد انگیزه نموده و با ارائه پاداش و تقویتهای مطلوب آنها را تشویق به مطالعه نمائید.

توصیه های کلیدی به والدین:

- ۱- به کارهای مثبت و خوب فرزندان (هر چند کوچک) توجه نشان دهید و از او قدردانی کنید تا انرژی اش بیش تر شود.
- ۲- فضای شاد و مهربانانه ای را در خانه فراهم کنید. اگر فرزند شما شاهد رابطه ی گرم و محبت آمیز افراد خانواده باشد، تمرکز و آرامش بیش تری خواهد داشت و بهتر درس می خواند.
- ۳- از طرح مسائل اختلاف برانگیز و درگیری های لفظی و رفتاری با اعضای خانواده، جداً خودداری کنید.
- ۴- مسائل و مشکلات خانوادگی و اقتصادی و اجتماعی را در ایام امتحان، وارد فضای خانواده نکنید چون آرامش و تمرکز فرزندان را کم می کند.
- ۵- از تذکرات مداوم به فرزندان در مورد درس خواندن و عواقب نخواندن درس پرهیز کنید چون تمایل او را به خواندن درس کم تر می کند.
- ۶- خطاها و اشتباهات فرزندان را بزرگ نکنید و با احترام و آرامش او را به جبران آن خطا تشویق کنید.
- ۷- اعتماد خود را به توانایی او برای جبران و بهتر شدن، با خوشحالی و شادی اعلام کنید و از ابراز انتظارات خارج از توان فعلی او خودداری کنید چون موجب افزایش اضطراب می شود.

- ۸- به احساسات درونی او (ترس‌ها و نگرانی‌ها و آرزوهایش...) احترام بگذارید و به درد و دل‌های او توجه داشته باشید. گوش مهربان و شنوای شما او را آرام می‌کند و به او انرژی می‌دهد.
- ۹- از سرزنش و تحقیر فرزندان پرهیز کنید چون انرژی او را می‌گیرد و او را به رفتار منفی تحریک می‌کند.
- ۱۰- از به کار بردن نسبت‌های منفی (مثل تنبل، پررو، قدرشناس، بی‌نظم و.....) در مورد فرزندان پرهیز کنید چون عواقب خوبی در پی ندارد! اصولاً نسبت منفی، فرد را وادار به تکرار رفتار منفی می‌کند.
- ۱۱- در ایام امتحان تا آنجا که ممکن است، فضای خانه را برای درس خواندن آرام نگه دارید. می‌توانید مهمانی رفتن و مهمانی دادن را به بعد از امتحانات موکول کنید.
- ۱۲- به جای گفتن بدی‌ها و نابسامانی‌های جامعه و خانواده، به رفتارهای خوب و اقدامات مثبت و فضاهای امیدبخش توجه کرده و آن‌ها را برای یکدیگر بازگو کنید تا روح‌تان پراز شادی و نشاط شود.
- ۱۳- برای کمک به فرزندان در امور درسی آماده باشید و اگر در خواست کمک کرد، به او کمک کنید اما در کار درسی او دخالت نکنید.
- ۱۴- هنگام کمک کردن به فرزندان در درس‌ها، به توانایی‌های او توجه کنید و نقاط ضعف او را با مهربانی یادآوری کنید و کمک کنید که توانایی‌اش را نشان دهد.
- ۱۵- در کمک‌رسانی به فرزندان، از بی‌حوصلگی و بداخلاقی و جر و بحث و تحقیر و سرزنش و منت‌گذاشتن به شدت پرهیز کنید.
- ۱۶- به تغذیه و استراحت و بهداشت و خواب فرزندان توجه لازم داشته باشید.
- ۱۷- پدر و مادر موفق، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را با خداوند مهربان در میان می‌گذارند و از دریای پرمهر او طلب آرامش و متانت و امید می‌کنند و با چهره‌ای پراز امید و اعتماد به موفقیت فرزندشان، با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند، تا آن‌ها هم شاهد لطف و مهربانی الهی باشند.
- ۱۸- با مسؤولان آموزش و مشاور دبیرستان ارتباط مداوم داشته باشید و از نظرات آن‌ها در مورد وضعیت درسی و رفتاری فرزندان اطلاع دقیق به دست آورید.
- ۱۹- هر روز صبح برای فرزندان از خداوند مهربان طلب موفقیت و سلامت داشته باشید و او را به خدای بزرگ بسپارید که بهترین یاور و بهترین نگهبان است.
- ۲۰- به جای اصرار بر قبولی در کنکور و وارد کردن فشار روحی و استرس به فرزندان، به روند فعالیت درسی و خلاقیت رفتاری او توجه کنید.
- ۲۱- در آغاز امتحانات به‌ویژه برای موفقیت فرزندان در کنکور، از خداوند حمایت همه‌جانبه و موفقیت فراوان را بخواهید.
- ۲۲- در صورت مشاهده هر وضع و رفتار نامناسب، با یک مشاور تحصیلی یا یک روان‌شناس مشورت

مشاوره دبیرستان امام رضا ع دوره اول واحد