

اقدامات والدین هوشیار در ایام امتحانات فرزندان



گروه مشاوره دبیرستان زنده‌یاد رحمت اله قدس

❖ جوی آرام در خانه ایجاد کنید.

مهم‌ترین مسئله در زمان امتحانات آرامش دانش آموزان است. برای حفظ آرامش فرزندان در زمان امتحانات هرگز در محیط خانه تنش ایجاد نکنید و از طرح مسائل و مشکلات اقتصادی و غیره که موجب ایجاد فشار روحی بر دانش آموزان می‌شود، خودداری کنید.

❖ هیچ وقت آنها را از امتحان نترسانید.

برخی والدین گمان می‌کنند با ترساندن فرزندشان از امتحانات، او بیشتر درس خوانده و در امتحانات موفق می‌شوند؛ اما هیچ وقت فرزندتان را از امتحان نترسانید، زیرا اینگونه در او ترس و استرس ایجاد خواهید نمود.



❖ تلاش کردن را به فرزند خود پیاموزید.



تلاش کردن را به فرزندتان یاد دهید

و به آنها بگویید نتیجه تلاش ، موفقیت است

آنها باید یاد بگیرند که خداوند موفقیت را در سایه تلاش دانسته است.

❖ اعتماد به نفس فرزندان را افزایش دهید.



به فرزندان پیاموزیم که اعتماد به نفس با توکل بر خدا و اعتقاد به توانایی فردی حاصل می‌شود و به او یادآوری کنیم که می‌تواند انسان بزرگی باشد ، والدین با برخوردهای منطقی و آرامش بخش و ذکر توانمندی‌های فرزند می‌توانند اعتماد را در وی افزایش دهند زمانی که دانش آموز خود را باور کنند به راحتی می‌توانند از عهده سخت‌ترین امتحان با موفقیت برآید.



❖ برنامه جانبی خود را حذف کنید.

برای مطالعه و ایجاد آرامش در فضای خانه
و خانواده برنامه‌های جانبی خود را حذف
کنید و بعد از امتحانات انجام دهید.



❖ مدیریت زمان را به فرزندان بیاموزید.



اگر فرزندان مدیریت زمان را بلد نیست
به او بیاموزید که برای موفقیت در
امتحانات باید زمان خود را مدیریت کرده
و برای مطالعه طرح و نقشه داشته باشد.
حتماً بین نوبت‌های مطالعاتی فرزندان را
وادار کنیم حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه
استراحت فکری و ذهنی داشته باشد.

❖ مهمان دعوت نکنید و به مهمانی نروید.

برای موفقیت فرزندان در امتحانات باید خانه را آرام کرده و فضای مناسب درس خواندن را برایش فراهم کنید ، این آرامش تا پایان امتحانات لازم است. بنابراین در این روزها تا حد امکان از مهمان دعوت کردن و رفت و آمد خودداری کنید.



❖ به خواب دانش آموزان توجه کنید.

دانش آموزان در فصل امتحانات باید شب‌ها به موقع بخوابند و خیلی دیر نخوابند، زیرا خستگی و خواب آلود بودن از جمله موارد مهمی هستند که در زمان برگزاری امتحان نتوانند از پس پاسخگویی به سوالات امتحانات برآیند.





فضا و محیطی شبیه کتابخانه را برای فرزندان خود فراهم نمایید.

در طول مدت امتحانات فضا و محیطی شبیه کتابخانه برای فرزندان خود فراهم نمایید در زمانی که فرزندتان مشغول مطالعه است از تلویزیون و دیگر ابزارهای ارتباطی پر سر و صدا کمتر استفاده کنید و محیط خانه را ساکت کنید فرزند خود هرگز از تخت خواب خود به عنوان میز مطالعه استفاده نکند چون طالعہ کردن در مکان‌های خواب یا در جاهای نرم و راحت یا در حالت خوابیده و درازکش اشتباه است و زمینه ذهنی خواب را فراهم می‌آورد.



❖ در امور درسی به فرزندتان کمک کنید.



برای کمک به فرزندتان در امور درسی آماده باشید و اگر درخواست کمک کرد، به او کمک کنید. هنگام کمک کردن به فرزندتان در درس‌ها به توانایی او توجه کنید و نقاط ضعف را با مهربانی یادآوری کنید. کمک کنید که توانایی‌هایش را نشان دهد. در کمک رسانی به فرزندتان از بی‌حوصلگی و بد اخلاقی و جرو بحث و تحقیر و سرزنش و منت گذاشتن به شدت پرهیز کنید.



با سپاس از حسن توجه شما

محمد شاهی

مشاور دبیرستان زنده‌یاد رحمت‌اله قدس