

امتحانی برای پدر و مادر

کم کم به روزهای امتحانات دی ماه نزدیک می شویم. فرقی ندارد فرزندمان در چه پایه‌ی تحصیلی باشد؛ اضطراب معمولاً همراه همه‌ی امتحان‌هاست. در اینجا وظیفه‌ی والدین است که با آرامش و برنامه‌ریزی به فرزندان خود کمک کنند. امتحانات درسی نه تنها از نظر آموزشی، موضوعی مهم به شمار می‌رود، بلکه از جنبه‌های دیگری نیز اهمیت دارد. امتحانات دانش‌آموزان، هریک از خانواده‌ها را به اندازه‌ی متفاوتی تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. یکی از متغیرهای موثر در موضوع امتحانات، روابط بین دانش‌آموز و والدین است. براساس این روابط، خانواده‌ها رفتارهای متفاوتی درباره‌ی امتحانات دارند. به همین ترتیب از متغیرهای دیگری چون مسائل اقتصادی خانواده‌ها، سوابق تحصیلی، عوامل محیطی، نقش معلم، مسائل انگیزشی و ... نیز می‌توان صحبت کرد. به‌تراست والدین به جای هشدار، تهدید یا تشویق مداوم، به فضای خانه رنگ و بوی امتحانی ببخشند و شرایط مطالعه در آرامش را برای فرزندان خود فراهم آورند. معمولاً شرایط فیزیکی و ذهنی وجود دارد که عملکرد فرزندان را در حین امتحان تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین دانستن نکات و مواردی که می‌تواند به موفقیت فرزندان کمک بیش‌تری کند، خالی از لطف نخواهد بود.

🌀 در اولین مرحله خانه را آرام، شاد و صمیمانه نگه‌دارید و فضای مناسبی برای مطالعه‌ی فرزندان فراهم - نمایید. اسباب و لوازمی که تمرکز را از بین می‌برند، از جلوی دیدش جمع کرده و در مکانی دیگر قرار دهید. البته اگر فرزند شما نسبت به این شرایط اعتراض کرد، برایش توضیح دهید که این وضعیت موقت است و پس از امتحانات همه چیز به حالت قبل بازمی‌گردد.



🌀 رفت‌وآمدهای خانوادگی، وقت زیادی از شما و فرزندان خواهد گرفت. در زمان امتحانات، میزان رفت‌و-آمدها را تا حد امکان کم کنید.

🌀 مشکلات و درگیری‌های خانوادگی را کاهش داده و مشکلات به وجود آمده را حتی الامکان به فرزندان منتقل ننمایید.

علاوه بر رفتارهای تنش‌زا، بسیاری از والدین رفتارهای غیرمنطقی متنوعی دارند. اعلام وضعیت فوق‌العاده در خانه به‌خاطر امتحانات، قطع تماشای تلویزیون، محدود کردن هرنوع برنامه‌ی تفریحی، مرور درس‌ها تا آخرین لحظه و حتی در مسیر خانه تا جلسه‌ی امتحان و... نمونه‌هایی از رفتارهای غیر متعارف و نامعقول هستند.



- قبل از امتحان با دادن وعده‌هایی نظیر: اگر در این امتحان فلان نمره را بگیری، فلان جایزه را برایت تهیه می‌کنم، فرزند خود را تحت فشار و اضطراب درونی قرار ندهید؛ بلکه همیشه به او بگویید که تو سعی و تلاش خود را بکن تا بتوانی مطالب را خوب یادگیری!
- اهداف امتحان را برای فرزند خود بازگو کرده، به روشنی مفهوم امتحان را به او تفهیم کنید تا در نهایت به‌خاطر یادگیری مطالب درسی، به مطالعه بپردازد، نه برای امتحان و کسب نمره. به عبارت دیگر از راه طبیعی، علاقه به یادگرفتن را در وی ایجاد کنید، نه با ترساندن از امتحان.
- فرزندان خود را از نظر نمره‌های امتحانی با دوستان و همسالان و فرزندان بستگان و همسایگان مقایسه نکنید. زیرا این مقایسه موجب ایجاد ذهنیت منفی در او نسبت به امتحان شده، به تدریج اعتماد به نفس او را نیز از بین می‌برد.
- اشتباهات متداول فراوانی بین دانش‌آموزان در خصوص درس خواندن وجود دارد که شب‌بیداری، مثال بارز آن است. بهترین کار برای دانش‌آموزان، درس خواندن در روز و خواب به‌موقع شبانه است. بیداری شبانه برای درس خواندن و خواب تا دم‌ظهر، روش مناسبی برای درس خواندن نیست.



🌀 انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان، کمال گرایی بیش از حد والدین و وسواس شدید خانواده می تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد؛ پس به اندازه ی توانایی فرزندان از او انتظار داشته- باشید.

🌀 به فرزند خود تاکید کنید که پس از شرکت در هر امتحان، صرف نظر از خوب یا بد، موفق یا ناموفق، پرونده ی آن را بسته و برای موفقیت در آزمون بعدی همه ی تلاش خود را به کار گیرد.

🌀 نرمش و ورزش سبک را در برنامه ی روزهای هفته، به خصوص ایام امتحانات قرار دهید و به تغذیه ی فرزندان اهمیت دهید.



🌀 در زمینه ی درس خواندن، امتحان دادن یا شرکت در آزمون، باید روح توکل بر انسان حاکم باشد. در این- صورت فرزندان در انجام وظیفه و تلاش علمی خود کوتاهی نمی کنند، از خداوند برای موفقیت خود کمک می خواهند و با آرامش خاطر در امتحان شرکت می نمایند.

"فمن یتوکل علی الله فهو حسبه"

پس هر که بر خدا توکل کند، خدا او را کفایت می کند.