

## آرامش و آزمون

اگر احساس کردید که فرزندتان به قدری که باید مطالعه نکرده است؛ به هیچ وجه از رفتار یا عبارت‌های تنبیهی استفاده نکنید



اگر احساس کردید که فرزندتان به قدری که باید مطالعه نکرده است؛ به هیچ وجه از رفتار یا عبارت‌های تنبیهی استفاده نکنید

با خودتان بی‌حساب شوید

آرامش شما اولین نکته است که می‌تواند راندمان فراگیری فرزندتان را بالا ببرد. هرچه شما با پدیده‌های نام امتحان، راحت‌تر برخورد کنید، به همان نسبت نیز فرزندتان نسبت به این پدیده هراس کمتری به دل راه می‌دهد.

هرچقدر بتوانید راه حل‌های مختلف و بهتری برای این مساله پیدا کنید، در نتیجه می‌توانید با آرامش بیشتری همراه فرزندتان باشید و آرامش شما به او منتقل می‌شود؛ همان‌طور که اضطراب شما به راحتی قابل انتقال به فرزندتان است.

بنابراین می‌توانید همیشه این سه پرسش را از خودتان بپرسید:

- هر امتحان و در هر مقطعی که این امتحان برگزار می‌شود، چقدر در مقابل سلامت روان فرزندتان ارزش دارد؟ پاسخ شما به این سوال، یکی از قدم‌های است که رفتار شما را در برابر فرزندتان تعیین می‌کند.

- نتیجه امتحان چقدر روی سرنوشت فرزندتان تاثیرگذار است؟ اگر به فرض در امتحان اصلا موفق نشده یا نتیجه مناسب را کسب نکند، چه اتفاقی خواهد افتاد؛ همه چیز به آخر رسیده یا می‌توانید شرایط دیگری را برای ادامه راه او مهیا کنید؟

بنابراین به جای این که از فکر کردن به عدم موفقیت فرزندتان مضطرب شوید، می‌توانید در فکرتان راهکارهای دیگری را برای موفقیت او پیدا کنید.

گفت‌وگو و برنامه‌ریزی

یک هفته و حتی 10 روز مانده به امتحان فرصت مناسبی برای آنکه هر روز کتاب یا جزوه آموزشی به حجم قبلی اضافه کرده و فرزندتان را بیشتر گیج کنید، نیست.

به این دلیل که افزودن هر نوع کتاب و جزوه ای، باری اضافی بر روی فرزند شماست. از پانزده روز مانده به شروع امتحان، فقط باید برای مرور آموخته‌های قبلی وقت گذاشت.

در غیر این صورت فرزندتان گیج و سردرگم خواهد شد. برای این که او را پیش از امتحان آماده کنید، می‌توانید این برنامه زمانی را رعایت کنید:

گفت‌وگو و برنامه‌ریزی با آموزگار

اگرچه همیشه می‌توان با آموزگار و اولیای مدرسه در ارتباط بود، اما یک ماه مانده به شروع امتحانات فرزندتان حتما ملاقاتی با معلم فرزندتان داشته باشید تا از وضعیت تحصیلی فرزندتان آگاه شوید.

به این ترتیب می‌توانید به او بیشتر کمک کنید. این زمان، فرصت خوبی برای جبران بعضی مشکلات است، اگر عمیق نباشد.

گفت‌وگو؛ و؛ زو؛ زو؛ گو با فرزند

گاهی ممکن است به هر دلیل بچه‌ها برای صحبت کردن با والدین راحت نباشند، به‌ویژه درباره مشکلات درسی. بنابراین حتماً با آنها صحبت کنید. این نکته به‌ویژه اگر فرزندان از نظر رفتاری یا حسی تغییری کرده باشد، بسیار مهم است.

برنامه‌ریزی دو نفره

فرزندان ممکن است با یکی از شما (والدین) یا هر دو شما احساس راحتی و آرامش کند. همراه با او و هر یک از شما که فرزندان احساس آرامش بیشتری با او دارد، جلسه‌ای بگذارید و برای درس‌خواندن؛ و؛ خواندن؛ و؛ برنامه‌ریزی کنید.

یادتان باشد، ابلاغ کردن برنامه به کودک، به‌ویژه کودکانی که به هر دلیل پای‌بند چهارچوب و مقررات نیستند، نتیجه عکس خواهد داشت.

اگرچه در برنامه‌ریزی این شما هستید که تصمیم‌گیرنده نهایی هستید، اما بهتر است با صحبت و مشورت، مسیر را به سمت درست هدایت کنید.

احساس سهیم بودن در برنامه‌ریزی، احساس شخصیت، اعتماد به نفس و آرامش به فرزندان می‌دهد.

زندگی جریان دارد

بعضی رفتارها بستگی به تربیت خانوادگی، شیوه کنترل والدین و رفتار آنها با کودک و مهم‌تر از آن، برنامه زندگی‌خود والدین دارد. همه روانشناسان روی این نکته تأکید دارند که کودکان از والدین الگو می‌گیرند.

پس اگر قرار است فرزندی اهل کتاب تربیت کنید، باید واقعا اهل کتاب باشید یا اگر قرار است فرزندان به اندازه تلویزیون تماشا کند، باید خودتان این رفتارها را کنترل شده انجام دهید.

با شروع امتحان‌ها مطمئن باشید که نمی‌توانید تغییر ناگهانی در رفتار او ایجاد کنید. برای این منظور، زمان دیگری را انتخاب کنید چون در غیر این صورت با رفتارناشان بیشتر او را به لجبازی وادار می‌کنید.

تغییر ندهید

با اتفاق خاصی روبرو نشده‌اید! فقط قرار است فرزندان آنچه را در طول سال آموخته و شاید بارها امتحان داده، در یک جمع‌بندی کلی بار دیگر به همان آموزگاران و در همان شرایط، درس پس بدهد.

بنابراین در برنامه عادی زندگی او هیچ تغییر خاصی ایجاد نکنید؛ مگر این که با عادت خاصی درگیر باشد. با این حال، باز هم زمان برگزاری امتحان‌ها، زمان خوبی برای تسویه حساب نیست.

این عادت باید مدت‌ها قبل کنار گذاشته می‌شود. پس برنامه غیرعادی و جدیدی برای او تدارک نبینید.

منبع: همشهری تندرستی