



آرامش کنکوری‌ها را به هم نزنید

یک روانشناس با تاکید بر اینکه خانواده‌ها نباید به دنبال برآورده کردن آرزوهای خود در فرزندانشان باشند، به خانواده‌ها توصیه کرد: در فضایی آرام اجازه بدهند فرزندانشان با تمام استعداد و توانایی خود سر جلسه کنکور حاضر شوند.

یک روانشناس با تاکید بر اینکه خانواده‌ها نباید به دنبال برآورده کردن آرزوهای خود در فرزندانشان باشند، به خانواده‌ها توصیه کرد: در فضایی آرام اجازه بدهند فرزندانشان با تمام استعداد و توانایی خود سر جلسه کنکور حاضر شوند.

دکتر سعید عسگری در آستانه برگزاری آزمون سراسری سال 94 در گفت‌وگو با خبرنگار «اجتماعی» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه کرمانشاه، با بیان اینکه صحبت کردن در مورد فلان دانشگاه و رشته تحصیلی در روزهای باقیمانده تا برگزاری آزمون سراسری باعث بالا رفتن استرس کنکوری‌ها می‌شود، به خانواده‌ها توصیه کرد: با رویاپردازی خود آرامش فرزندانشان را بر هم نزنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه رازی کرمانشاه افزود: بهتر است خانواده‌ها در روزها و ساعات باقی مانده تا برگزاری آزمون سراسری با روحیه دادن به فرزندانشان میزان اعتماد به نفس آن‌ها را بالا ببرند تا آنها با همه توانشان سر جلسه کنکور حاضر شوند.

وی به کنکوری‌ها هم چند توصیه کرد و گفت: کنکوری‌ها نیز باید سعی کنند در این روزهای باقی مانده تا برگزاری آزمون سراسری از هرگونه خیال پردازی در مورد آینده صرف نظر کرده و با آرامش کامل دانسته‌های خود را مرور کنند.

وی آرمان‌گرایی در کنکور را یکی از مسائل استرس‌زا برای کنکوری‌ها دانست و گفت: داوطلبان آزمون سراسری و خانواده‌های آنها باید بدانند که کنکور و قبولی در آن پایان راه موفقیت و خوشبختی نیست و نباید خود را تحت فشار قرار دهند.

وی گفت: خانواده‌ها باید فرزندان خود را آن طور که هستند بپذیرند، چون هر فردی استعدادها و توانایی‌های خاص خود را دارد و ممکن است در یک زمینه خاص موفق باشد.

وی افزود: مقایسه کردن و سرزنش کنکوری‌ها در این روزهای باقیمانده تا برگزاری آزمون سراسری نه تنها هیچ سودی ندارد، بلکه حتی باعث ایجاد تنش در افکار آنها می‌شود تا آنجا که تنش وارد شده سبب افت عملکرد فرد می‌شود.

عسگری با تاکید بر اهمیت توجه به خواب و استراحت کافی و تغذیه مناسب داوطلبان در ساعات باقیمانده تا برگزاری آزمون سراسری، گفت: داوطلبان آزمون سراسری باید تلاش کنند تا در روز آزمون از نظر خواب و تغذیه در وضعیت مناسبی قرار داشته باشند تا بتوانند با آرامش به سوالات پاسخ دهند.