

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَاذْكُرُوا حَسَنَاتِ اللَّهِ  
الَّتِي كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ  
وَجْعَلْهُمُ الْبَرَّةَ الْبَرَّةَ

اللَّهُمَّ عَجِّمِ لَوْلِيكَ الْفُرْجَ



نکات کلیدی در ایام امتحانات که والدین گرامی رعایت  
کنند.

**\*\*دبیرستان هیئت امنایی جنت\*\***

شیدا خوشه مهری

فرشیده آنتیک چی

## وظائف والدین هنگام برگزاری امتحانات :

اولیای گرامی در ایام برگزاری آزمون ها ، نقش و وظائف ویژه ای به عهده دارند و چنانچه بتوانند وظیفه ی خود را به نحو شایسته و مؤثری به انجام برسانند ، به یقین شاهد موفقیت ، پویایی و رشد بیشتری در پیشرفت تحصیلی فرزندان خویش خواهند بود . در اینجا به ۱۰ مورد از آنها اشاره می کنیم:

## ۱- ایجاد جوی آرام در خانواده :

\* ضروری است اعضای خانواده به ویژه پدر و مادر ، ملایمت ، شکیبایی و اصل احترام متقابل را در ارتباط با یکدیگر و فرزندانشان رعایت نمایند .

\*والدین خصوصاً در زمان امتحانات محبت نسبت به یکدیگر را در مقابل فرزندان خود افزایش دهند .

\* از طرح مسائل و مشکلات اقتصادی و غیره که موجب هرگونه فشار روحی بر دانش آموزان می گردد خودداری شود .

\* حفظ خونسردی و تلاش در کاهش دادن نگرانی های مربوط به این دوره از اهم وظائف اولیا به شمار می رود .

## ۲- فراهم کردن وسایل و دیگر امکانات آموزشی و کمک آموزشی

منظم نمودن کتب درسی و دفاتر و جزوات آموزشی بر اساس برنامه امتحانات، نظم و آرامش بیشتری به دانش آموزان خواهد داد . بسیار اتفاق افتاده دانش آموز در فرصت پایانی از گم شدن دفاتر و کتب درسی خود شکایت داشته است . بهتر است از قبل از شروع فصل امتحان این نظم دهی انجام شود . چنانچه امکانات آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز دانش آموز است برای آنان فراهم کنیم .

### ۳- تغذیه مناسب

سفارش متخصصان تغذیه بر آن است که در این زمان از تهیه غذاهای صرفاً پر حجم که تنها معده را پر می کند پرهیز شود . و خصوصاً در فصل برگزاری آزمون های مختلف غذاهای مغذی و مقوی تهیه کنید .

## ۴- محدودیت در رفت و آمد اقوام و دوستان:

مکرر مشاهده شده که افت تحصیلی و کسب نتایج نامطلوب امتحانی ، ماحصل دیدو بازدیدهای بسیار خانوادگی و عدم استقرار در مکانی واحد است علی الخصوص که در ایام شیوع کرونا هستیم که بیشتر رعایت شود.

## ۵- فضا سازی :

پدر و مادر و اعضای خانواده در طول مدت امتحانات بایستی فضا و محیطی شبیه کتابخانه را برای فرزندان خود فراهم نمایند یعنی همان گونه که افراد بسیاری در یک کتابخانه در یک زمان مشخص، بدون هر گونه سرو صدایی مشغول مطالعه هستند، دانش آموز نیز در فضای خانه با همان شرایط مطلوب به درس خواندن بپردازد استفاده بی رویه از تلویزیون و دیگر ابزارهای ارتباطی فضای مطالعه را مخدوش می نماید. هماهنگی و رعایت حال فرزندان توصیه می گردد.



## ۶- اعتماد بخشی:

یکی از مطلوبترین روش های برخورد فرزندان در ایام امتحانات بالا بردن حس اعتماد به نفس در آنهاست . والدین بایستی با برخوردهای منطقی و آرامش بخش و ذکر توانمندیهای فرزند اعتماد را در وی افزایش دهند . زمانی که دانش آموز خود را باور کند به راحتی می تواند از عهده سخت ترین امتحان با موفقیت برآید.

## ۷- ایجاد فرصت و تخصیص آن به استراحت :

یکی دیگر از روش های مفید آن است که دانش آموز در فاصله ی امتحان ها با یکدیگر ، حتماً استراحت نماید ، حتی اگر این فرصت زمانی بسیار کم باشد . خصوصاً در شب امتحان ایجاد فرصت و فراغت برای استراحت دانش آموز باعث می شود ، مطالبی را که مطالعه کرده است درست طبقه بندی نماید و آن ها را از حافظه کوتاه مدت خود به حافظه بلند مدت منتقل نماید .

## ۸- نظارت بر برنامه ریزی دانش آموز :

وظائف اولیا نظارت بر برنامه ریزی دانش آموز می باشد .  
برنامه ای که قبلاً با کمک و مشاوره با وی برای طول مدت  
امتحانات تدوین شده را باید برای انجامش نظارت کرد .

## ۹- بزرگ نمایی نکردن در مورد امتحانات :

والدینی که عادی ( نه بی تفاوت ) با دانش آموز خود برخورد می کنند و ضمن گفتگو با وی به او امید می بخشند و امتحان را در نظر او عادی جلوه می دهند ، از حساسیت امتحان می کاهند و از کاربرد این روش مطلوب بهره می گیرند .

به کار بردن هشدارهای مکرر با سخن خشن مانند مگر نمی دانی که امتحان داری ؟ و ... حساسیت امتحان برای دانش آموز از سوی اولیا بیشتر جلوه می نماید و اضطراب او را افزایش داده و موجب فراموشی دروس می گردد .

## ۱۰- کمک گرفتن از مشاور مدرسه :

کمک گرفتن از مشاور مدرسه برای موفقیت فرزند، آخرین و مهمترین توصیه ماست تا با شناخت بیشتر قضاوت بهتری نسبت به او پیدا کرده و او را در طول امتحانات یاری نماییم .