

نقش والدین در ایام امتحانات

مدرس: بهروز تفرشی

کانال تلگرام: @pirooz_group

شرایط لازم برای موفقیت در امتحانات

2

موفقیت در امتحانات

مهارت های امتحان دادن

آمادگی روانی

آمادگی درسی

در ایام امتحانات سه وظیفه اصلی داریم

- ❑ نگرش سالم به امتحانات **مدرس پشروز تشرشی**
- ❑ آماده کردن شرایط محیطی و خانواده **مدرس پشروز تشرشی**
- ❑ یاری دادن به دانش آموز در صورت نیاز (حمایت روانی و عاطفی، آموزشی، مراقبت جسمی)

نگرش سالم به امتحانات داشته باشیم.

4

□ آمادگی برای امتحان وظیفه دانش آموز است نه والدین. بجای آن ها وظایف شان را بعهده نگیریم.

□ امتحانات را بیش از حد بزرگ جلوه ندهیم و آن را به هدف تحصیلی تبدیل نسازیم.

مدرس بهروز تفرشی

□ امتحان هدف نیست. ابزاری است برای:

سنجش یادگیری، کشف اشکالات و برنامه ریزی بهتر و کسب مهارت امتحان دادن.

□ نمرات امتحان، توانایی را نشان نمی دهد تنها آمادگی او را نشان می دهد. مدرس بهروز تفرشی

□ ناکامی دانش آموز در امتحان، به معنای شکست تربیت و تلاش والدین نیست.

□ وی را از اشتباه کردن و شکست در آزمون نترسانیم. مدرس بهروز تفرشی

ترس از شکست، اعتماد به نفس اش را پایین می آورد مانع جرات ورزی تحصیلی و سبب اضطراب می شود.

شرایط خانواده را آماده و هماهنگ سازیم

5

□ فضای آرام بخش در خانه ایجاد کنیم. *مدرس بهروز تفرشی*

□ مشاجرات خانوادگی را کاهش دهیم.

□ مشکلات شغلی و خانوادگی را حتی الامکان به فرزندمان منتقل نسازیم.

□ رفت و آمدها و میهمانی دادن و میهمانی رفتن را کاهش دهیم. *مدرس بهروز تفرشی*

□ مزاحمت های فضای مجازی، تلویزیون و کامپیوتر را در خانه کاهش دهیم.

□ در این ایام او را تنها نگذاریم به مسافرت نرویم و با کنار او بودن توجه خود را نشان دهید.

□ شرایط خواب خانواده را با نیاز دانش آموز هماهنگ کنیم.

به سلامت و تغذیه فرزندتان توجه خاص داشته باشیم.

6

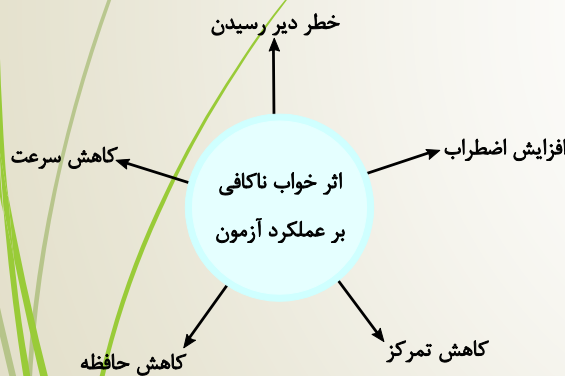
❑ دانش آموزان در ایام امتحانات از طریق ادرار مقدار زیادی کلسیم و فسفر دفع می کنند این میزان برای دختران بیش تر است. رژیم غذایی دانش آموزان در ایام امتحانات باید غنی از کلسیم فسفر، منیزیم و اسید گلوتامیک باشد.

(شیر، پنیر، تخم مرغ، مغزهای گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، ماهی، سبزیجات، میوه تازه، جوانه گندم، نان سبوس دار).

❑ وعده صبحانه نقش مهمی در عملکرد دانش آموزان در جلسه آزمون دارد.

❑ در این ایام بر نظم و میزان خواب او نظارت داشته باشیم. **بهر روز تفرشی**

❑ استرس، سیستم ایمنی بچه ها را ضعیف و آماده بیمار شدن می سازد.
(تقویت ویتامین های A.B.C)



بهر روز تفرشی

بهر روز تفرشی

مراقب اضطراب او باشید

7

- ❑ شیوهی تربیتی والدین سخت‌گیرانه، خشک و دیکتاتورانه پر از باید و نباید، بدون حمایت عاطفی و صمیمیت، سبب کمال‌گرایی ناسالم و وسواس و اضطراب دانش‌آموز می‌شود. شیوه تربیتی سهل‌گیرانه، منفعلانه و بیش از حد حمایت‌گرانه، سبب بی‌مسئولیتی و ناتوانی و کاهش عملکرد دانش‌آموز می‌شود. *پهروز تفرشی*
- ❑ انتظارات غیرواقع‌بینانه و بالای والدین به او احساس ناتوانی و ترس از شکست، اضطراب می‌دهد
- ❑ او را از اشتباه کردن و شکست نترسانیم ترس از اشتباه در او اضطراب ایجاد می‌کند.
- ❑ بابت شکست یا اشتباه فرزندان در آن‌ها احساس گناه ایجاد نکنیم احساس گناه دانش‌آموز را مضطرب می‌سازد
- ❑ و ترس از شکست ایجاد می‌کند. (نگوییم من این همه زحمت می‌کشم تا توننتایج را بگیری)
- ❑ از او بخواهیم در ایام امتحانات از دوستان مضطرب فاصله بگیرد. اضطراب مسری است.
- ❑ نگرانی و اضطراب خود را به فرزندمان منتقل نسازیم. *پهروز تفرشی*
- ❑ اگر علائم اضطراب در او مشاهده می‌کنید حتما کمک تخصصی بگیریم.

حمایتگر خوبی باشیم.

8

□ جهت موفقیت در امتحان به او وعده و رشوه ندهیم. *بهبود تفرشی*

□ شنونده خوبی باشیم تا بتواند مشکلات درسی و نگرانی هایش را به راحتی با ما در میان بگذارد.

□ او را با کسی مقایسه نکنیم حتی با نیت خیر خواهانه یا به هوای درس خواندن بیشتر. مقایسه به او احساس حقارت

و کاهش اعتماد به نفس می دهد. *بهبود تفرشی*

□ بجای نتیجه برای تلاش او ارزش قایل شویم. درس خواندن و تلاش او را تشویق و تایید کنیم. تا خود باوری و اعتماد به نفس اش تقویت شود.

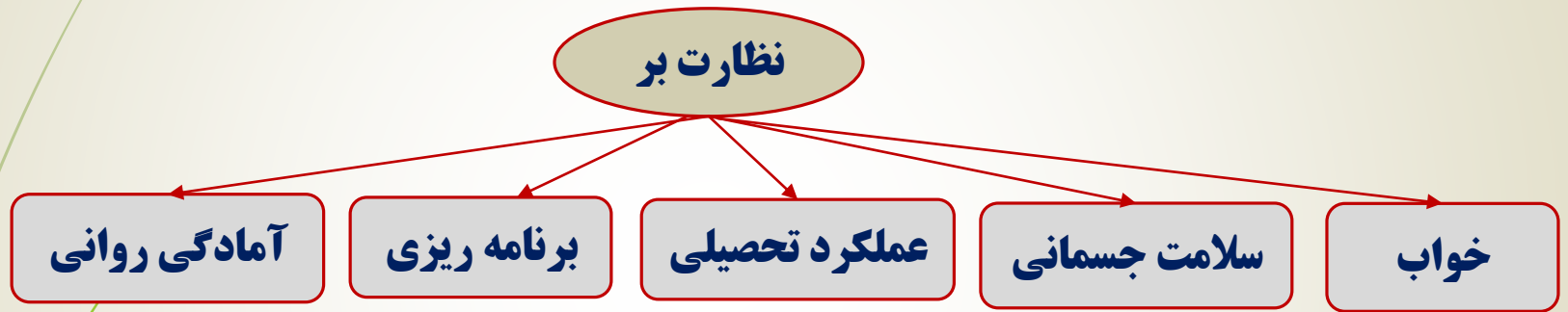
□ اعتماد خود را به او نشان دهیم. آن ها بخش بزرگی از اعتماد به نفس تحصیلی خود را از والدین و معلمان می گیرند. برای موفقیت نیاز به **اطمینان** دارند.

□ به برنامه ریزی و سازماندهی فعالیت های او در فواصل امتحانات کمک کنیم.

□ شرایط و امکانات مورد نیازش را فراهم سازیم.

نظارت موثر داشته باشیم

9



بهبود تفرشی

با تشکر از شکیبایی و توجه شما عزیزان

شاد باشید.

کانال تلگرام: @pirooz_group

۰۹۱۲۱۷۹۷۴۴۱