



اولیای گرامی توجه نمایند:

1- در ایام برگزاری امتحانات در خانه فضای آرامبخش، شورآفرین و اطمینانبخش ایجاد نمایید زیرا بیشتر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استرس بی‌جا، کارآمدی فرد را تحت‌تأثیر منفی قرار می‌دهد و باعث کاهش میزان کارآمدی می‌شود.

2- مشکلات و درگیری‌های خانوادگی را کاهش داده و مشکلات بوجود آمده را حتی الامکان به فرزندان منتقل ننمایید.

3- رفت و آمدهای خانوادگی میهمانی رفتن و میهمانی دادن زیاد، وقت زیادی از شما و فرزندان‌تان خواهد گرفت. در زمان امتحانات، میزان رفت و آمدها را کم کنید.

4- تشویق در فرصت‌های مناسب با تشویق و تایید فرزندان حس عجیبی در وی رشد می‌کند. او احساس می‌کند قدرت عجیبی پیدا کرده است، قادر است بیشتر مطالعه کند، تمرین کند، یاد بگیرد، یادگیری برایش جالب و شورانگیز خواهد شد. درس خواندن و تلاش او را به هرصورت ممکن تشویق کنید!

5- سروصدای تلویزیون و مزاحمت کودکان کوچکتر خانه را کاهش دهید.

6- شنونده خوبی باشید تا فرزندان بتواند مشکلات درسی و امتحانات خود را به راحتی با شما در میان گذارد.

7- به وضعیت غذایی فرزندان رسیدگی بیشتری داشته باشید و سعی نمایید رژیم غذایی مناسب و کاملی در خانه وجود داشته باشد.

8- به فرزندان امید دهید و مطلب را یادآوری کنید که آنها تاکنون از سد امتحانات متعددی گذشته‌اند و این بار نیز مانند امتحانات گذشته می‌توانند این دوران را پشت سر بگذارند.

9- توجه داشته باشید که مسافرت والدین و تنها گذاشتن دانش‌آموزان در موقع امتحانات آرامش آنها را برهم می‌ریزد.

10- به نحوی رفتار کنید که امتحان در نظر فرزندان بیش از حد بزرگ جلوه نکند، بلکه از امتحان به عنوان راهی برای تعیین سطح یادگیری و رفع مشکلات درسی، سخن بگویید.

11- اهداف امتحان را برای فرزند خود بازگو کرده، به روشنی مفهوم امتحان را به او تفهیم کنیم تا در نهایت به دلیل یادگیری مطلب درسی، مطالعه و فعالیت کند، نه برای امتحان و کسب نمره. به عبارت دیگر از راه طبیعی علاقه به یادگرفتن را در وی ایجاد کنیم نه با ترساندن از امتحان.

12- توجه داشته باشید که میزان و سطح یادگیری مطالب درسی توسط فرزندان، دارای اهمیت است نه نمرات بالایی او در امتحان. چه بسا فرزندان که نمرات بالایی در امتحانات آورده اند اما مطالب درسی را پس از گذشت چند روز فراموش کرده اند و چه بسیار دانش آموزانی که در امتحان نمره بالایی نیاورده اند ولی مقدار قابل توجهی از مطالب درسی را به خوبی آموخته و آن را به طور عملی تجربه کرده اند.

13- فرزندان خود را از نظر نمره های امتحانی با دوستان و همسالان و فرزندان بستگان و همسایگان مقایسه نکنید. چه، این مقایسه موجب ایجاد ذهنیت منفی در او نسبت به امتحان شده، به تدریج اعتماد به نفس او را نیز از بین می برد.

14- قبل از امتحان با دادن وعده هایی نظیر اگر در این امتحان فلان نمره را بگیری، فلان جایزه را برایت تهیه می کنم فرزند خود را تحت فشار و اضطراب درونی قرار ندهید بلکه همیشه این طور اظهار کنید که تو سعی و تلاش خود را بکن تا بتوانی مطالب را خوب یاد بگیری.

15- در صورت نیاز به راهنمایی و کمک در دروس از طرق ممکن به آنها کمک کنید.

16- اگر خود فرزندان را جهت امتحان به مدرسه می رسانید سعی کنید تا کمی زودتر از خانه خارج شوید تا فرزندان بدون نگرانی از تاخیر در محل امتحان حاضر شود .

17 - در صورت امکان وسایل لازم جهت شرکت در امتحان را از قبل برای فرزندان آماده کنید.

دیارتمان مشاوره دبیرستان ماهور دوره اول متوسطه