

نقش خانواده در ایام امتحانات

۱. محیط خانواده و جو عاطفی حاکم بر آن باید دور از تنش‌های عاطفی و مشاجره باشد.
۲. سعی شود در ایام امتحانات، رفت و آمد و میهمانی‌های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.
۳. محیط فیزیکی آرام و بی‌سروصدا برای مطالعه دانش‌آموزان فراهم نمایید.
۴. به استراحت و خواب دانش‌آموزان توجه کافی داشته باشید.
۵. وظایف خانگی محوله به دانش‌آموزان را حذف یا کاهش دهید.
۶. در هنگام امتحانات، دانش‌آموزان نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان‌بخشی بیشتری دارند. لذا در این زمینه اقدام موثر داشته باشید.
۷. ساعات تماشای برنامه‌های تلویزیونی تا حد امکان کاهش یابد.
۸. از ایجاد ترس و دلهره بی‌جا در بچه‌ها خودداری نمایید.
۹. از توقعات بی‌جا و فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری نمایید.
۱۰. در صورتی که فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشت، مورد حمایت قرار گیرد و از سرزنش نمودن او خودداری کنید.
۱۱. از حبس کردن دانش‌آموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری شود و به دانش‌آموز اجازه استراحت و تفریح لازم نیز داده شود.
۱۲. تغذیه دانش‌آموز، مناسب و مقوی باشد.
۱۴. انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان می‌تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد پس انتظارات مذکور را تعدیل نمایید.
۱۵. کمال‌گرایی بیش از حد والدین و سواس شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان می‌شود.
۱۶. از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران پرهیز کنید.
۱۷. از تاکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید.
۱۸. در آنان ایجاد انگیزه نموده و با ارائه پاداش و تقویت‌های مطلوب آنها را تشویق به مطالعه نمایید.
۱۹. سوالات امتحانی سالهای قبل و سئوالات طول سال را با دانش‌آموز مرور کرده و نسبت به رفع اشکالات اقدام نمایید.
۲۰. به دانش‌آموز کمک نمایید تا همه وسایل مورد نیاز برای امتحان را از قبل فراهم کرده و با خود به همراه داشته باشد تا در جلسه امتحان مضطرب نگردد.
۲۱. اضطراب خود را کنترل کرده تا اضطراب شما به فرزندان سرایت نکند و به همراه دانش‌آموز آرامسازی خود و مقابله با اضطراب را تمرین کنید.
۲۲. از قضاوت درباره شخصیت و شایستگی دانش‌آموز براساس نتیجه یک آزمون پرهیزید.
۲۳. افراد هربار در موقعیت ارزیابی قرار می‌گیرند مضطرب می‌شوند ضمن اجتناب از ارزیابی، فرزند خود را با همه کاستی‌ها و ضعف‌ها بپذیرید تا احساس امنیت کند.
۲۴. به جای تمرکز بر ضعف‌های دانش‌آموز، بر نقاط قوت او توجه نمایید تا عزت نفس او افزایش یابد. توجه داشته باشید بین عزت نفس و اضطراب رابطه معکوس وجود دارد.
۲۵. از حساسیت بیش از اندازه نسبت به برخی از دروس اجتناب کرده و از گفتگوهایی که ذهن فرزندان را در ایام امتحان مشوش می‌سازد پرهیزید.
۲۶. به فرزندان اطمینان دهید تحت هر شرایط همراه او هستید و او را تنها نخواهید گذاشت و از گفتن عباراتی نظیر: مشکل خودته، به من ربطی نداره و سرزنش کردن پرهیزید و سعی کنید کلمات و جملاتی را استفاده کنید که روحیه بخش باشد.
۲۷. علل ضعف، کم‌کاری و سهل‌انگاری دانش‌آموز را در ایام امتحان پیدا کرده و با استفاده از اصل تقویت و تشویق به او انگیزه دهید.