

سرپرستی مدارس جمهوری اسلامی ایران

درامات عربی متحده

اضطراب امتحان و راهکارهایی برای مقابله با آن

قسمت اول



تهیه کننده: م- نبضی

عضو گروه مشاوره

سال تحصیلی: ۹۴-۹۳

امتحان را همه ما به خوبی می‌شناسیم. با تمام وجود لمس و احساس کرده ایم و درباره آن کوله باری از خاطرات تلخ و شیرین به همراه داریم. با رسیدن فصل امتحانات، گاه بذر نگرانی و دلهره شکل می‌گیرد. درجانی از اضطراب امتحان در ۲۰ تا ۳۰ درصد کودکان و نوجوانان دانش آموز دیده می‌شود. این موضوع در دختران شایع تر از پسران است.

اضطراب امتحان چیست؟

اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان در ایام امتحانات بدان مبتلا می‌شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس نیز همراه می‌شود.

اضطراب امتحان، اضطرابی است که با خودبنداره ضعیف دانش آموز درباره توانایی های ذهنی اش شناخته می‌شود و موجب کاهش عملکرد او در روزهای پایانی سال تحصیلی می‌شود.

اضطراب امتحان، نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت عملکرد می‌انجامد.

اضطراب و استرس اموری کاملاً طبیعی و بدیهی هستند. که همیشه عوارضی را در دوره امتحانات برای عده ای از دانش آموزان به همراه می‌آورند. نباید فراموش کنیم که اندکی اضطراب برای

زندگی ضرورت دارد. اما اضطراب و استرس مفرط اثرات مضر را نیز برای فرد به دنبال خواهند داشت. زمانی که استرس و اضطراب منفی می‌شود، ما احساس می‌کنیم اوضاع از کنترل ما خارج است، تحت فشار هستیم و تمرکز خود را از دست داده ایم. میزان بالای اضطراب امتحان اثر ناتوان کننده بر فرد دارد و موجب می‌شود تا دانش آموز خود را ملزم در به دست آوردن موفقیت در سطح بالا و نیز نگرانی در مورد توانایی هایش برای رسیدن به آن کمال مطلوب ببیند. دامنه عوارض آنها هر دو بعد جسمی و ذهنی انحصار را در بر می‌گیرد.

انواع اضطراب امتحان

• اضطراب تسهیل کننده: نشانه ها و علائم

- فرد به خاطر مرور درس هایش دچار هیجان می‌شود

- فرد خودش را در اتاق محبوس می‌کند و مشغول درس خواندن می‌شود و به کوچکترین مزاحمتی اعتراض می‌کند

- به شیوه خاصی درس هایش را مرور می‌کند

- به درخواست های اطرافیان توجه نمی‌کند یا در مقابل خواسته ها با اعتراض می‌گوید درس دارد

- کم غذا یا نسبت به غذا بی میل می‌شود

اضطراب ناتوان کننده:

این نوع اضطراب دلهره شدیدی است که بر عملکرد فرد تاثیر

منفی می‌گذارد و زمینه ی فراموشی های زودگذر و خطاهای

است. بنابراین گفته سارامون اضطراب امتحان موثرترین عامل تضعیف کننده عملکرد تحصیلی دانش آموزان در تمامی سطوح تحصیلی است.

عوامل شخصیتی: افراد مضطرب خودانتقادگر، کمال گرایی به آینده، و افرادی که از شکست می ترسند و نیاز به ناپدید شدن دارند آمادگی بیشتری برای اضطراب امتحان دارند.

عوامل خانوادگی: انتظارات بیش از حد والدین، تنبیه و سرزنش، عدم تشویق و تقویت، وضعیت اقتصادی و اجتماعی ضعیف و نامناسب، مقایسه شدن با همسالان، و... باعث ایجاد اضطراب در دانش آموزان می شود.

عوامل آموزشی

از علل آموزشی گاهی می شود به این موارد اشاره کرد: انتظارات بیش از حد و ناهجا از دانش آموز، درس و امتحان دشوار، ماهیت امتحان (مانند بعد رقابتی و مسابقه ای بالا در امتحان کنکور)، محدودیت های زمانی، رفتار مراقبان، محیط نامناسب امتحان، وجود عوامل مزاحم مثل سروصدا، نور نامناسب، گرمای محیط و...

سایر عوامل:

رژیم غذایی نادرست، خشکی زیاد جسمی در نتیجه خواب کم و فعالیت زیاد، عدم حضور مستمر در کلاس، بیماری جسمی، سختی درس، عدم علاقه به تحصیل و... نیز در ایجاد اضطراب امتحان مؤثرند و باعث عدم تمرکز در نتیجه عملکرد تحصیلی پایین می شود.

علامه و نشانه های جسمی و فیزیکی: تعریق، خشکی دهان، اسهال، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، احساس گیجی، اشکال در تنفس، دل درد، خستگی کف دستها، سردی، تهوع، لرزش دست و با احساس ضعف و سستی، و...

عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان:

عدم آمادگی کافی برای امتحان: یکی از عوامل مهم در ایجاد اضطراب امتحان عدم آمادگی دانش آموزان برای امتحان دادن است که می تواند دلایل بیشماری مانند در نظر نگرفتن وقت کافی برای مطالعه، تاخیر و تعطیل در مطالعه، با عجله درس خواندن در شب امتحان، شیوه های نادرست مطالعه، مشکلات روحی و جسمی، و... را شامل شود.

تجربیات منفی قبلی و افکار منفی: چنانچه فرد در امتحانات قبلی اش عملکرد ضعیفی داشته باشد ممکن است متوجه این نکته شود که با نزدیکتر شدن به زمان امتحان اضطرابش افزایش یافته و افکار منفی به سراغش می آیند در نتیجه فرد به واسطه همین امر خودش را برای شکستی دیگر آماده می کند که به این وضعیت پیشگویی کامبخش گفته می شود. این افکار علاوه بر عملکردهای قبلی در امتحانات ممکن است مربوط به ترس از عواقب بعدی شکست، چگونگی عملکرد سایر هم کلاسان، و... باشند. در هر حال اضطراب امتحان به طور معکوسی متاثر از عملکرد تحصیلی است و همواره با عملکرد تحصیلی پایین همراه بوده و مانع پیشرفت دانش آموزان در کارهای بزرگ

ادراکی را فراهم می آورد. علامه این نوع اضطراب عبارتند از:

- فرد به خاطر مرور درسها دچار هيجان بیش از اندازه می شود.
- دارای دلشوره و دل بهم خوردگی است.
- هنگام مرور درسها، دستپاچه و عجول است.

- از گرفتن نمره کم وحشت دارد.
- از اینکه می خواند چیزی نمی فهمد گلايه دارد
- حالت تهوع دارد و بی اشتهاست و نمی تواند چیزی بخورد.

علامه و نشانه های اضطراب امتحان:

علامه شناختی: افکار و خودگویی های منفی قبل از امتحان، در حین امتحان، یا حتی بعد از امتحان که در ذهن دانش آموزان است (من باید بالاترین نمره را بگیرم، هیچ یک از جوابها را نمی دانم و...) در ایجاد اضطراب امتحان نقش زیادی داشته و باعث اشکال در تمرکز، وقفه ذهنی، عدم یادگیری و به یاد آوری مطالب می شود.

علامه هیجانی و عاطفی: فرد مضطرب احساس دلهره، آشفتگی، ناامیدی، خشم، ترس، غم و اندوه دارد و حتی گاهی گریه می کند و ممکن است به محض اینکه امتحان تمام شود احساس آرامش کند.

نشانه های رفتاری: بی صبری، بازی با انگشتان، لرزش دست و پا، و حتی استفاده از دارو و مواد مخدر که نتیجه معکوسی به دنبال دارد.

سرپرستی مدارس جمهوری اسلامی ایران

درامرات عربی متحده

اضطراب امتحان و راهکارهایی برای مقابله با آن

قسمت دوم (ویژه دانش آموزان)



تهیه کننده: م. نجفی

عضو گروه مشاوره

سال تحصیلی: ۹۴-۹۳

در قسمت نخست تعریفی از اضطراب امتحان اشاره شد و علایم و نشانه های آن و هم چنین عوامل به وجود آورنده ی آن را بیان کردیم. در این قسمت بنا داریم راهکارهای مقابله با اضطراب امتحان را مطرح کرده و توصیه هایی کاربردی برای دانش آموزان ارائه دهیم.

لازم به ذکر است که افراد دارای اضطراب امتحان به شدت نگران شکست خوردن و اجتناب از شکست هستند که نمی توانند افکار خود را بر مسائلی که باید حل کنند متمرکز نمایند و از خودگویی های منفی استفاده می نمایند مانند: "فکر نمی کنم بتوانم از عهده ی امتحان بر آیم و یا مهارتهای من زیاد خوب نیستند" این افراد بهتر است نگرش واقع بینانه ای داشته باشند و نقاط قوت و ضعف خود واقع بینانه بپذیرند

توصیه هایی برای دانش آموزان:

- به خوبی و به اندازه کافی مطالعه کنید. در این حالت حتی اگر تحت فشار باشید می توانید آنها را به یاد آورید. هر چه درباره موضوعی بیشتر بدانید مهارت و اعتماد بیشتری نسبت به دانسته های خود پیدا می کنید. داشتن اعتماد به نفس در زمان گذراندن امتحانات به منزله امید برای موفقیت است.
- مدیریت زمان مناسب را یاد بگیرید و تعریف کنید و از انجام موارد زیر اجتناب کنید: تبلی و کم تحرکی، تعلل و مسامحه، خیال پردازی.

- با مطالعه کردن در طول ترم و اجتناب از اتیاشتن درسها برای شب امتحان، احساس اطمینان و اعتماد را در خود بوجود آورید.

- یاد بگیرید که چگونه بر مطالبی که مطالعه می کنید متمرکز شوید. این کار را به سه روش می توانید انجام دهید: الف) برای خود سؤالاتی از کتاب درسی و نوشته های سر کلاس، مطرح کنید.

ب) به کلمات کلیدی، مفاهیم و مثالهای کتاب درسی و جزوه های سر کلاس، دقت ویژه ای کنید.

ج) برای خود خلاصه ها و فرمول های مختصری تهیه کنید که به اطلاعات مربوط به کتاب درسی و جزوه کلاسی، نظم دهد.

- موافق افکار و باورهای منفی خود باشید باورهایی که موجب اضطراب دانش آموزان می شود اغلب تصورها و نگرش های منفی و کاهش دهنده قوای ذهنی و انگیزشی هستند. برای مثال:

"اگر در امتحان قبول نشوم تمام اعتبارم را از دست خواهم داد..."

برای مقابله با چنین طرز فکرها و باورهایی، دانش آموز باید بلافاصله مداد و کاغذ به دست بگیرد و به نوشتن و خواندن درس هایش ادامه دهد. او نباید اجازه دهد که

چنین تفکراتی مانع مطالعه و تلاش او برای یادگیری شود.

- از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید. به عنوان یک روش می‌توانید نفس‌های عمیق بکشید تا بدنتان را آرام کنید و از استرس خود کمی بکاهید.

- از روش مناسب و صحیح برای مطالعه استفاده کنید. گام اول تنظیم برنامه درسی مناسب برای گذراندن موفقیت آمیز امتحان هاست. برنامه ریزی درست به دانش آموز کمک می‌کند تا وقتش را با دقت بین درس‌های مختلف تقسیم کند و از انرژی ذهنی خود بهترین استفاده را ببرد.

- خواب و استراحت کافی داشته باشید. خواب کافی می‌تواند از شدت اضطراب امتحان بکاهد. هر گونه بی‌نظمی در برنامه خواب یا کم‌خوابی موجب کاهش کارایی مغز و افزایش اضطراب می‌شود.

- مراقب تغذیه‌ی خود باشید. تغذیه مناسب نیز تأثیری مستقیم بر عملکرد تحصیلی دانش آموز می‌گذارد. شیر گرم، موز، حبوبات پخته، نان، کاهو، سبزی‌ها، ویتامین‌ها و املاح مختلف، دانه‌های مغزدار (بادام، نخودچی، کشمش، فندق، پسته، گردو) و میوه‌های چون سیب، آناناس و خرما توصیه می‌شود. واژ خوردن موادی چون قهوه، شکر، شیرینی، گوشت‌های پرچرب (مثل سوسیس، کالباس) و نوشابه‌های کافئین دار اجتناب کنید.

- ورزش کنید. ورزش موجب کاهش تنش‌های عصبی و استرس می‌شود. ورزش منظم و سبک موجب افزایش گردش خون در بدن (به ویژه در مغز) و کاهش هورمون‌های استرس زا می‌شود.

- سعی کنید زودتر از ساعت تعیین شده امتحان، در محل حاضر باشید. سایل مورد نیازتان را به همراه داشته باشید.

- وقتی ورقه سوال‌ها را گرفتید، ابتدا نفس عمیقی بکشید و آن‌گاه تمام سوالات را بخوانید و سپس با در نظر گرفتن زمان امتحان، شروع به نوشتن پاسخ‌ها - از آسان به سخت - کنید.

- جواب پرسش‌ها را با توجه به دانسته‌ها و معلومات‌تان بدهید. نه بر پایه حدسیات. سوالاتی را که پاسخی برای آنها ندارید، کنار بگذارید و به بقیه پرسش‌ها بپردازید.

- در مورد سوالات چهارگزینه‌ای ابتدا تمام جواب‌ها را با دقت بخوانید و سپس جواب درست را علامت بزنید. شاید پاسخ صحیح، گزینه چهارم باشد.

- خود را با دیگران مقایسه نکنید. به میزان مطالعات دیگران توجه نکنید. تفاوت‌های فردی مطرح هستند.

- توجه داشته باشید توکل به خدا، آرامش و اعتماد به نفس و پشتکار و برنامه ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحان است. (یاد خدا آرام بخواب)

- قبل از امتحان با دوستان و هم‌کلاسی‌هایتان درباره امتحان و خواننده‌ها و نخواننده‌های خود بحث نکنید. این کار اضطراب شما را بالا می‌برد.

- سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید. زیرا امتحان جزء لاینفک زندگی ماست.

- هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طوطی‌نمایی. سوالاتی را که قبلاً معلم از شما امتحان گرفته یا در اختیارتان قرار داده است مجدداً مرور کنید.

- برای امتحانات پایان‌ترم، سوالات امتحانات کلاسی را دوره کنید و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.

- اشکالات درسی خود را یادداشت کنید. در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و هم‌کلاسی‌ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم بپرسید. و این کار را تا حد اکثر شب قبل از امتحان انجام دهید.

- وقت خود را با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می‌دهند.

- از مشاجرات خانوادگی و رفت و آمد‌های فراوان و حضور در مکان‌های شلوغ و پرسر و صدا و دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه‌های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت تشویش خاطر و حواسپرتی می‌گردند پرهیز کنید.

با تنش و التهاب به وجود آورده و متأسفانه به آثار چنین فضایی توجه نمی‌کنند.

- علاوه بر رفتارهای تنش‌زا، بسیاری از والدین رفتارهای غیرمنطقی متنوعی دارند. اعلام وضعیت فوق‌العاده در خانه به خاطر امتحانات، قطع تماشای تلویزیون، محدود کردن هر نوع برنامه تفریحی، مرور درس‌ها تا آخرین لحظه و حتی در مسیرخانه تا جلسه امتحان و غیره نمونه‌هایی از رفتارهای غیر متعارف و نامعقول هستند.

- انجام تکالیف درسی، تمرین حل کردن... باید از ابتدای سال تحصیلی با نظم و جدیت دنبال شود. اگر دانش‌آموزی در طول ترم تحصیلی خود عملکرد ضعیفی داشته باشد، تذکرات پست سرهم پدر و مادر در ایام امتحان نه تنها هیچ کمکی به کودک یا نوجوان نمی‌کند، بلکه موجب ترس و آشنگی بیشتر او هم می‌شود.

- هر گونه سخت‌گیری بی‌مورد و تنبیه دانش‌آموز به دلیل نگرانی نمره‌های عالی، باعث تشدید اضطراب درونی دانش‌آموز از درس و مدرسه و امتحان می‌شود. راه حل نمرات پایین بچه‌ها در تنبیه کردن آنها نیست، بلکه در یافتن راهی برای رفع علت اصلی آن است که همانا ضعف یادگیری کودک است.

- هیچ‌گاه تفاوت‌های فردی بین کودکان را نادیده نگیرید و مرتب نمره‌های آنها را با هم مقایسه نکنید؛ زیرا همین امر موجب ناراحتی، فشار روانی و بدبینی نسبت به یکدیگر در آنها می‌شود. برای تشویق بچه‌ها به درس خواندن می‌توان به آنها دلگرمی داد و با حمایت‌های کلامی مثبت

یکی از عوامل ایجاد اضطراب امتحان در دانش‌آموزان اولیای آنها می‌باشند که در قسمت نخست به نقش آنها در ایجاد اضطراب امتحان اشاره شد. در این قسمت توصیه‌هایی ارائه می‌شود که والدین می‌توانند با بکارگیری آنها به کاهش اضطراب فرزندانشان کمک کنند.

بیشترین میزان عدم ذواقها، ناراحتیها، نبره شدن روابط تعارضات، دور شدن و فاصله گرفتن والدین و فرزندان در زمان امتحانات است. این نتیجه حاصل استفرام نتایج پرسشنامه‌ای است که در آن از والدین و فرزندان آنها درخواست شده بود به این سؤال پاسخ دهند: «چه موافقی بیشترین اختلافات بین شما بروز می‌کند؟»

جواب آنکه پاسخ والدین و فرزندان به این سؤال یکسان بود «زمان امتحانات». «والدین می‌گفتند، فرزندان درضا و راهنماییهایی ما را نمی‌شنوند»

فرزندان می‌گفتند، والدین تصور می‌کنند ما درضاهای آنان را در بار اول نشنیده‌ایم و مدام تکرار می‌کنند. درس بخوان، نمره خوب بگیر، چرا به فکر فوتد نیستی، ما فیر و صلاح تو را می‌فواهیم و... گوشه‌های ما پر است از این درضاها.

- برای ایجاد با تقویت انگیزه درس خواندن در فرزندان به راه‌هایی متوسل شوید که متناسب با شرایط سنی و فردی است. ایجاد انگیزه با استفاده از نصیحت و گفت‌وگوهای طولانی در دوره راهنمایی و به خصوص متوسطه نتایج معکوس به بار می‌آورد.

- مراقب جنبه‌های تنش‌آفرین رفتارهاشان باشید. والدینی هستند که خواسته یا ناخواسته به هنگام گفت‌وگو با فرزندشان و با انجام فعالیت‌های مدرسه‌ای، فضایی توأم

سرپرستی مدارس جمهوری اسلامی ایران

در امارات عربی متحده

اضطراب امتحان و راهکارهایی برای مقابله با آن

قسمت سوم (ویژه اولیای محترم)



تهیه‌کننده: م- نجفی

عضو گروه مشاوره

سال تحصیلی: ۹۴-۹۳

والدین فشار زیادی به فرزندان خود آورده و اضطراب بالایی ایجاد کنند.

- سعی شود در ایام امتحانات، رفت و آمد و مهمانی‌های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.

- وظایف خانگی معوله به دانش‌آموزان را حذف یا کاهش دهید.

- در صورتی که فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشتن مورد حمایت قرار گیرد و از سرزنش نمودن او خودداری کنید.

- مشکلات همیشه وجود دارند. شاید مشکلات به تنهایی و به خودی خود مهم نباشد مهم چگونه مواجهه با این مشکلات است. سعی کنید در ایام امتحانات حتی الامکان همه مشکلات را به فرزندان منتقل نکنید. تلاش کنید مشکلات را با همه ابعاد و زوایای نگران‌کننده و طاقت فرسا به آنان بازگو نکنید.

- پرهیز از اختلافات خانوادگی در حضور فرزندان. سعی کنید اختلافات را در حضور آنها دامن نزنید. بیان اختلافات و بازگویی مجدد آنها به همراه القاب تحقیرآمیز، جسم و روح فرزندان را فرسوده می‌سازد. آزرده‌گی خاطر و فرسودگی جسم و روح فرزندان مجالی برای یادگیری دروس به آنها نخواهد داد.

- در برنامه‌های درسی فرزندان دخالت نکنید. تاکیدهای بیش از حد، امر و نهی‌های مکرر، سرزنش، دستورات شما در موقعیت دشوار امتحانی از سوی فرزندان به عنوان دخالت تلقی می‌شود. اگر فرزندان تصمیم گرفته به میزان اندکی مطالعه کنند، مطمئناً با امر و نهی شما همین میزان اندک مطالعه را نیز انجام نخواهد داد.

- تشویق، تحسین و تاکید روی نقاط قوت فرزندان را فراموش نکنیم. زیرا این رفتارها انگیزه آنان را برای پیشرفت تحصیلی بیشتر می‌کند.

- حساسیت زیادی برای بهترین نتیجه از خود نشان کاهش حساسیت والدین نسبت به معدل و نمره تاثیر مثبتی بر عملکرد فرزندان خواهد گذاشت. این مسئله به میزان زیادی به کاهش استرس و اضطراب آنها برمی‌گردد.

- والدین باید در طول مدت امتحانات ساعات و لحظاتی را به استراحت و تفریح فرزند خود اختصاص دهند. این امر باعث تشویق و تخلیه هیجانی وی می‌شود و به او کمک می‌کند در طول ایام طولانی امتحانات کمتر دچار خستگی شود.

- والدین باید در تنظیم ساعت خواب فرزندان حساسیت به خرج دهند. از سوی دیگر برخی والدین در طول فصل امتحانات سعی می‌کنند رتبه مطالعه فرزند خود را تغییر دهند در صورتی که این کار در این ایام باعث می‌شود فشار مضاعفی به دانش‌آموزان وارد شود.

- والدین سعی کنند برگه‌های امتحانی را با دانش‌آموز بررسی کنند. درباره مهم‌ترین نکات درسی با وی گفت و گو کنند و به شیوه مطالعه وی جهت دهند بدون این که لحن سرزنش‌گونه، تحقیرآمیز و یا تهدیدکننده‌ای داشته باشند و در صورت کوتاهی دانش‌آموز، باید و نباید را کنار بگذارند.

- به دنبال یادگیری فرزندان نباشید نه فقط کسب نمره. تاکید زیاد بر کسب نمره به جای یادگیری باعث می‌شود

خود آنها را نسبت به استعدادهای بالقوه شان آگاه کرد تا بدین ترتیب، ریشه‌های ترس و اضطراب را که عامل بسیاری از مشکلات روانی است در آنها از بین برد.

- ایجاد آمادگی در بچه‌ها و فراهم آوردن شرایط و امکاناتی که آنها بتوانند با آرامش و راحتی به مطالعه و درس بپردازند، می‌تواند ترس و اضطراب ناشی از امتحان را کاهش دهد.

- بر تواناییهای فرزندان تاکید کرده تا اعتماد به نفس او تقویت گردد.

- انتظارات خود را با تواناییهای فرزندان هماهنگ کرده و از او توقع بیش از حد نداشته باشیم.

- تلاش فرزندان را برای کسب موفقیت‌های هرچند کوچک قدر دانسته و او را تشویق کنیم.

- به فرزندان اطمینان خاطر بدهیم که در کنارش خواهیم بود و اگر مشکلی داشت او را یاری خواهیم کرد.

- با فرزندان به گونه‌ای رفتار نماییم که او بتواند عقاید و نگرانیهای خود را درباره‌ی امتحان آشکارا بیان کند.

- آخرین وضعیت درسی فرزندان را از معلمش جویا شویم تا بهتر بتوانیم به او کمک کنیم.

- ساعت خواب فرزندان را طوری تنظیم نماییم که خواب مورد نیازش تنظیم شود. به عبارت دیگر شب‌ها زود بخوابد تا صبح‌ها زودتر بیدار شود.

- در ایام امتحانات فضای خانواده را شاد و از مشاجره و برخورد‌های لفظی پرهیز نماییم.