

## 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- کوشش کنید 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.
- ۱۳- انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان می‌تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد پس انتظارات مذکور را تعدیل نمایید.
- ۱۴- کمال‌گرایی بیش از حد والدین و وسواس شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان می‌شود.
- ۱۵- از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران پرهیز کنید.
- ۱۶- از تاکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید.
- ۱۷- در آنان ایجاد انگیزه نموده و با ارائه پاداش و تقویت‌های مطلوب آنها را تشویق به مطالعه نمایید.