

نقش خانواده ها در روزهای 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 میهمانی های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.
- ۳ - محیط فیزیکی آرام و بی سروصدا برای مطالعه دانش آموزان فراهم نمایید .
- ۴ - به استراحت و خواب دانش آموزان توجه کافی داشته باشید .
- ۵ - وظایف خانگی محوله به دانش آموزان را حذف یا کاهش دهید .
- ۶ - در هنگام امتحانات ، دانش آموزان نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخشی بیشتری دارند. لذا در این زمینه اقدام موثر داشته باشید.
- ۷ - ساعات تماشای برنامه های تلویزیون تا حد امکان کاهش یابد .
- ۸ - از ایجاد ترس و دلهره بی جا در بچه ها خودداری نمایید .
- ۹ - از توقعات بی جا و فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری نمائید .
- ۱۰ - در صورتیکه 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 دانش آموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری شود و به دانش آموز اجازه استراحت و تفریح لازم نیز داده شود.
- ۱۲ - تغذیه دانش آموز مناسب و مقوی باشد .
- ۱۳ - انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان ، می تواند در ایجاد اضطراب و شدت

آن موثر باشد ، پس انتظارات مذکور را تعدیل نمائید.

۱۴ - کمال گرایی بیش از حد والدین و وسواس شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث

ایجاد اضطراب در فرزندان می شود.

۱۵ - از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران پرهیز کنید .

۱۶ - از تاکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید .

۱۷ - ضمن اطمینان بخشی به دانش آموزان در آنان ایجاد انگیزه نموده و با ارائه پاداش و

تقویتهای مطلوب آنها را تشویق به مطالعه نمائید.

فرزندان