



## توصیه های مهم و کارشناسی به اولیاء در ایام امتحانات فرزندان

### سلام اولیاء عزیز

حتماً همه ی شما با رویاها و آرزوها و اهداف خاصی فرزندانتان را به مدرسه می فرستید و اینهمه تلاش میکنید بخاطر رفاه و موفقیت فرزندانتان... بچه ها هم یکسال از عمر و وقت و زمان خود را در سرما و گرما به مدرسه آمده اند، حالا وقت آن رسیده تا کشت خود را برداشت کنند و نیاز به کمک و یاری شما والدین عزیز دارند.

### پس لازم است:

۱. در منزل، شرایطی به دور از تنش و مشاجرات را برای ایام امتحانات بچه ها ایجاد کنید.
۲. بیش از حد تذکر ندهید. سرزنش و انتقاد نکنید، استرس وارد نکنید، تهدید نکنید، کنایه نزنید، مقایسه نکنید اما نظارت داشته باشید، راهکار نشان دهید و صبوری کنید.
۳. صرفاً نمره ی ۲۰ از بچه ها نخواهید چرا که دچار اضطراب خواهند شد. به سلامت روحی فرزندان بیش از نمره اهمیت دهید. برای آنها توضیح دهید که هر عضوی از خانواده وظایفی دارد و یکی از وظایف شما هم درس خواندن است فرهنگ تلاش و کوشش و یادگیری را در بچه ها پررنگ کنید مهم تلاش واقعی است نه فقط نمره ی ۲۰
۴. به آنها نگویید که حالا وقتشه زحمات ما را جبران کنید چرا که به آنها اضطراب و احساس گناه وارد می شود که هر دو عوارض بسیاری دارند.
۵. به آنها نگویید که اگر فلات نمره را نیاورید دیگه دوست ندارم دوست داشتن شما باید بدون قید و شرط باشد
۶. در این ایام نظم بیشتری در خانه فراهم کنید. شرایط خانه را طوری فراهم کنید که زمان خاموشی خانه به موقع باشد و بچه ها با خواب کافی سر جلسه ی امتحان حضور داشته باشند.

۷. رفت و آمدهای خود را مدیریت کنید.

۸. مکان مطالعه ی بچه ها لازم است تا حد امکان از سرو صدا به دور باشد. نور و اکسیژن کافی داشته باشد پنجره را باز کنید.

۹. آنها را به خاطر هر عمل مثبت ، تشویق کنید مثل به موقع سر درس رفتن

۱۰. کاهو سکنجبین به آنها بدهید و استفاده ی بیشتر از زردچوبه و فلفل قرمز در غذا دمای خون را کاهش داده جلوی بی حالی و سستی بهاری می گیرد.

۱۱. در مدیریت استفاده از فضای مجازی به بچه ها کمک کنید.

۱۲. به فرزندان خود آگاهی دهید که در ایام ماه مبارک رمضان جلوی دوستان روزه دار خود آب و خوراکی میل نکنند .

۱۱. حتماً به آنها صبحانه و یا سحری بدهید. غذاهای بسیار سرد و به دفعات متوالی، بی حالی ایجاد میکند و یادگیری را تحت تأثیر قرار می دهد.

۱۳. روزی ۳ عدد بادام و خرما و چند عدد مویز یا کشمش و کنجد و عسل و زعفران و میوه به آمادگی ذهنی بچه ها برای یادگیری بیشتر کمک می کند.

اولیاء عزیز ! گاهی ما بزرگترها هم با تمام سواد و تحصیلاتی که داریم بدون آن که متوجه باشیم اشتباهاتی میکنیم با تمام عشقی که به فرزندانمان داریم گاهی فکر میکنیم حرفهای ما باعث تلاش بیشتر فرزندانمان می شود در حالی که بعضی حرفها ، بعضی مقایسه ها و.... باعث تحقیر و از دست دادن اعتماد به نفس بچه ها و دلخوری و شکستن قلب آنها می شود. گاهی قلب ما هم درد می گیرد بخاطر اشکهای بچه هایی که اولیاءشان بخاطر قبول نشدن در تیزهوشان هنوز ۳ سال است که آنها را سرزنش و تحقیر میکنند...به اندازه ی توانایی فرزندانمان از او انتظار داشته باشیم وقتی به خوبی واقفیم تلاشش را کرده است. نمی شود انتظار داشته باشیم بچه هامون در آینده ای قشنگ قدم بگذارند در حالی که هنوز نگاهشان به گذشته است که شاید خطایی نداشته جز این که توانایش در آن حد نبوده...

امیدوارم همه ی فرزندان ایران زمین بخصوص بچه های سعدی موفق و سلامت باشند.

رضایی - مشاور دبیرستان نمونه دولتی سعدی

