

مسئولیت والدین

در ایام امتحانات

شرایط لازم برای موفقیت در امتحانات

2

موفقیت در امتحانات

```
graph TD; A([موفقیت در امتحانات]) --> B[مهارت های امتحان دادن]; A --> C[آمادگی روانی]; A --> D[آمادگی درسی];
```

مهارت های امتحان دادن

آمادگی روانی

آمادگی درسی

در ایام امتحانات سه وظیفه اصلی داریم

□ نگرش سالم به امتحانات داشته باشیم. *مدرس بهروز تشریحی*

□ شرایط خانواده را آماده و هماهنگ سازیم. *مدرس بهروز تشریحی*

□ در صورت نیاز به شکل مناسب به او یاری دهیم. (حمایت عاطفی، بهداشتی و تحصیلی)

نگرش سالم به امتحانات داشته باشیم.

4

- آمادگی برای امتحان وظیفه دانش آموز است نه والدین. بجای آن ها وظایف شان را بعهدہ نگیریم.
- امتحانات را بیش از حد بزرگ جلوه ندهیم و آن را به هدف تحصیلی تبدیل نسازیم.
- امتحان هدف نیست. ایزاری است برای: **مدرس پسر و نرشی**
- سنبش یادگیری، کشف اشکالات و برنامه ریزی بهتر و کسب مهارت امتحان دادن.
- نمرات امتحان، توانایی را نشان نمی دهد تنها آمادگی او را نشان می دهد. **مدرس پسر و نرشی**
- ناکامی دانش آموز در امتحان، به معنای شکست تربیت و تلاش والدین نیست.
- وی را از اشتباه کردن و شکست در آزمون نترسانیم. **مدرس پسر و نرشی**
- ترس از شکست او را مضطرب می سازد و اعتماد به نفس اش را پایین می آورد.

شرایط خانواده را آماده و هماهنگ سازیم

5

- فضای آرام بخشی در خانه ایجاد کنیم. *درین پسر روز تشریحی*
- مشکلات، درگیری و جروبحث های خانوادگی را کاهش دهیم.
- مشکلات شغلی و خانوادگی را حتی الامکان به فرزندمان منتقل نسازیم.
- رفت و آمدها و میهمانی دادن و میهمانی رفتن را کاهش دهیم. *درین پسر روز تشریحی*
- مزاحمت های فضای مجازی، تلویزیون و کامپیوتر را در خانه کاهش دهیم.
- به مسافرت نرویم و در این ایام او را تنها نگذاریم. *درین پسر روز تشریحی*
- نگرانی و اضطراب خود را به فرزندمان منتقل نسازیم. اضطراب مسری است.

به سلامت و تغذیه فرزندانمان توجه خاص داشته باشیم.

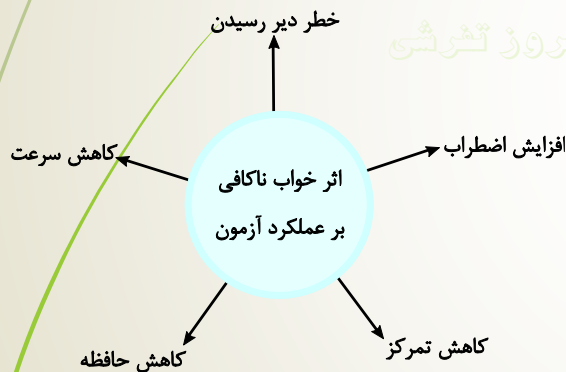
6

□ رژیم غذایی دانش آموزان در ایام امتحانات باید غنی از کلسیم فسفر و منیزیم اسید گلوتامیک باشد.

شیر، پنیر، تخم مرغ، مغزهای گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، ماهی، سبزیجات، میوه تازه، جوانه گندم، نان سبوس دار.

□ وعده صبحانه نقش مهمی در عملکرد دانش آموزان در جلسه آزمون دارد.

□ در این ایام بر میزان خواب و نظم آن نظارت داشته باشیم. *مدرس پسران تشریحی*



□ استرس سیستم ایمنی بچه ها را ضعیف و آماده بیمار شدن می سازد.

تقویت ویتامین های A.B C

□ اگر اضطراب شدید دارد از متخصص کمک بگیریم. *مدرس پسران تشریحی*

مدرس پسران تشریحی

حمایتگر خوبی باشیم.

7

جهت موفقیت در امتحان به او وعده و رشوه ندهیم. **مدرس پشروز تشریحی**

شنونده خوبی باشیم تا بتواند مشکلات درسی و نگرانی هایش را به راحتی با ما در میان بگذارد.

او را با کسی مقایسه نکنیم حتی با نیت خیر خواهانه یا به هوای درس خواندن بیشتر. مقایسه به او احساس حقارت و کاهش اعتماد به نفس می دهد.

به او احساس گناه ندهیم (نگوییم من این همه زحمت می کشم تا تو...) احساس گناه فرزندمان را مضطرب می سازد و ترس از شکست ایجاد می کند.

بجای نتیجه برای تلاش او ارزش قایل شویم. درس خواندن و تلاش او را تشویق و تایید کنیم. تا خود باوری و اعتماد به نفس اش تقویت شود. اعتماد خود را به او نشان دهیم. آن ها برای موفقیت نیاز به **اطمینان** دارند.

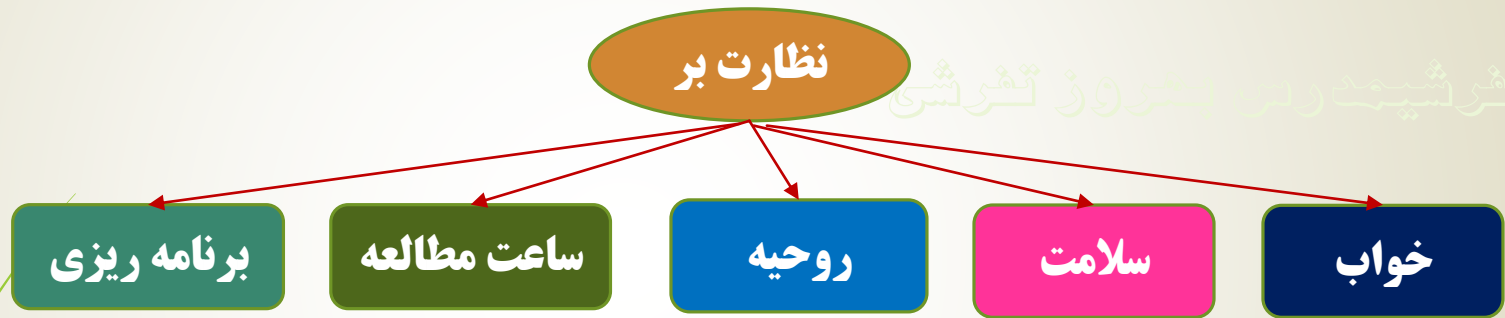
به برنامه ریزی و سازماندهی فعالیت های او در فواصل امتحانات کمک کنیم.

شرایط و امکانات مورد نیازش را فراهم سازیم. **مدرس پشروز تشریحی**

بجای دخالت، نظارت کنیم.

8

□ بجای مانیفور کردن و دخالت، بر سلامت، فعالیت و روحیه او نظارت مستقیم داشته باشیم.



مدرس بهروز تفرشی

کارگاه توان‌افزایی والدین

چگونه فرزندان را برای آزمون و امتحان آماده‌سازیم؟

- برنامه‌ریزی برای امتحان
- مهارت‌های امتحان‌دادن
- مشکلات در جلسه آزمون
- آزمون‌های آزمایشی
- برخورد با کارنامه و تفسیر نمرات
- ناکامی در آزمون
- ارتقاء نمره در آزمون

با تشکر از شکیبایی و توجه شما عزیزان

شاد باشید