

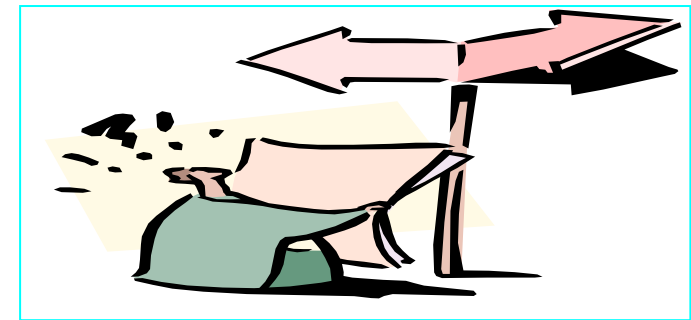
۲۸	راهکار دهم.....
۲۹	راهکار یازدهم.....
۳۰	راهکار دوازدهم.....
۳۱	راهکار سیزدهم.....
۳۲	راهکار چهاردهم.....
۳۳	راهکار پانزدهم.....
۳۴	راهکار شانزدهم.....
۳۵	راهکار هفدهم.....
۳۷	راهکار هیجدهم.....
۳۸	راهکار نوزدهم.....
۳۹	راهکار بیستم.....
۴۳	چند نکته خودمانی.....
۴۵	راه کارهای کاهش اضطراب امتحان.....
۵۳	هیچگاه برای شروع کردن دیر نیست.....

## فهرست

شماره صفحه	عنوان
۳	مقدمه.....
۶	چند نکته.....
۸	راهکار اول.....
۱۰	راهکار دوم.....
۲۰	راهکار سوم.....
۲۲	راهکار چهارم.....
۲۳	راهکار پنجم.....
۲۴	راهکار ششم.....
۲۵	راهکار هفتم.....
۲۶	راهکار هشتم.....
۲۷	راهکار نهم.....

## مقدمه:

امروزه یکی از مشکلات والدین درس نخواندن فرزندان در منزل می باشد که به دردسر بزرگ والدین تبدیل شده است. فرزندان نوجوان خانواده با اقسام سرگرمی هایی که برای خود فراهم کرده اند از درس خواندن و مطالعه کافی طفره می روند و از آن بیزاری می جویند. تلویزیون- تلفن همراه - رایانه و هزاران سرگرمی موجبات سرگرم شدن فرزندان ما را فراهم کرده اند. یکی از دلایل بسیار عمده مراجعه والدین به مشاوران آموزشگاهها همین مسئله می باشد.



خانواده مراجعه کرده و می گوید که با وجود تهیه همه امکانات رفاهی برای فرزندمان باز هم با او در رابطه مطالعه مشکل داریم و هیچ علاقه ای به درس خواندن از خود نشان نمی دهد. گاهی والدین مستاصل شده و تقریباً مقابل این مشکل تسلیم شده اند. به نظر آنها دیگرراهی برای حل مشکل وجود ندارد.

اما:

این تسلیم شدن جز به از بین بردن توانائی و استعداد فرزندمان حاصل دیگری ندارد.



بنابراین :

من در این نوشتار سعی کرده ام راهکارهایی که به والدین پیشنهاد کرده ام و جواب مثبت داده است را ذکر کنم انشاالله برای شما خواننده گرامی هم گره گشا باشد.



امام علی (ع)

حفظ و بکارگیری تجربه ها، رمز موفقیت و پیروزی است.

قبل از مطالعه کتاب توجه شما را به چند نکته جلب می کنم:

- ۱- برای فراگیری و عمل به راهکارها در وجود خودتان اشتیاق و علاقه زیادی ایجاد کنید.
- ۲- هر راهکاری را که مطالعه کردید از خود پرسید که چگونه می توانم آنرا بکار بندم .



- ۳- هر چند گاهی کتاب را مجدداً بخوانید.

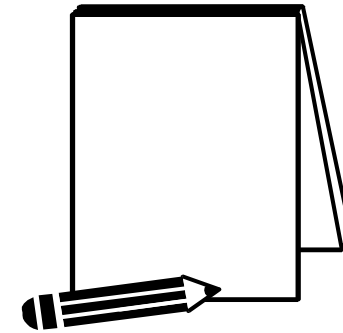
## راهکار اول :



اگر ما ارتباط کلامی خود را با فرزندمان حفظ کنیم و سعی نمائیم که این ارتباط به دلایل مختلف قطع نشود به شناخت لازم از او دست پیدا کرده ایم .  
تا وقتی که ما از درون فرزندمان خبر داشته باشیم متوجه خواهیم شد که دلایل کارهای او چیست و در ضمن بهتر میتوانیم حرف خودمان را به او منتقل کنیم .

۴- هر هفته پیشرفت خود را اندازه گیری کنید و از پیشرفتها و اشتباهات خود درس بگیرید .

می توانید از یادداشت برداری برای نوشتن موفقیت های خود استفاده کنید تا به شما انرژی بیشتری منتقل شود.



اما دیر یا زود کسی برنده است که فکر می کند،  
**من می توانم .**

## راهکار دوم :

تذکرات خودمان را به شیوه‌های مختلف و متنوع به گوش آنان برسانیم. عموماً والدین از جملات تکراری و مشابه به طور مسلسل وار استفاده می‌کنند. جملاتی همچون درس بخوان - درس بخوان تا مثل من گیر زندگی نباشی - درس بخوان تا ... - اگر درس نخوانی .....



گاهی نوجوانان می‌گویند از تکرار این جملات ما هم برعکس عمل می‌کنیم .

بنابراین باید مواظب باشیم که مسائل مختلفی که موجب قطع ارتباط می‌شود را ایجاد نکنیم. از جمله عوامل قطع ارتباط می‌توان به تنبه بدنی و کلامی - سرزنش کردن - تحقیر کردن - به نظرات او توجه نکردن و .... نام برد.

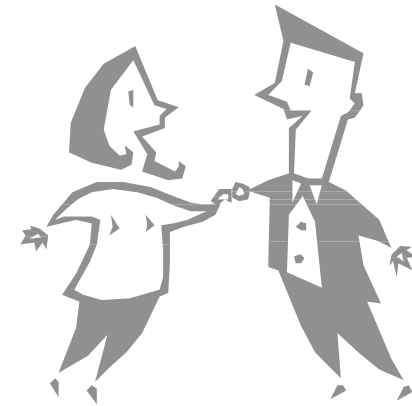


۳- اطلاعات در اختیار آنان قرار دهید: برای شروع به درس خواندن کافی است همین حالا شروع کنی -  
دروس ریاضی را باید با تمرین بیشتر فراگرفت و...



ما می توانیم این پند و نصیحت ها را در قالب کلمات و گفتارهای دیگری به آنان منتقل کنیم :

۱- احساس همدلی با آنان : آه واقعاً درس خواندن مشکل است اما تو قویتر از این حرفها هستی .

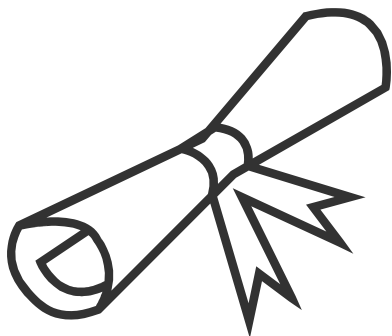


۲- آنچه را می بینید توصیف کنید: الان یک ساعت است که هیچ کار مهمی انجام نداده ای - نزدیک دو ساعت است که ....

۵- یادداشت بنویسید: بعد از اینکه از خواب بیدار شدی  
درس فردایت را **فراموش نکنی**.



۶- منظورتان را با یک کلمه بیان کنید: تکالیف -  
درس - امتحان فردا - برنامه درسی - قولت را ...



۴- درباره احساسات خود صحبت کنید: من از اینکه  
می بینم در آینده تو یک مهندس و شخصیت مهمی هستی  
لذت می برم ...





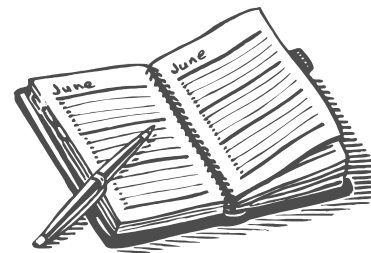
۹- استفاده از جانشین های تنبه: درس نخواندن تو اولیای مدرسه را ناراحت کرده و من این حالت را دوست ندارم - دیروز تنبلی کردی و تکالیف خود را انجام ندادی حالا امروز تلویزیون ممنوع .

۱۰- با کمک هم راه حلی پیدا کنید : بیا با همفکری همدیگر راهی برای انجام تکالیف مدرسه ای پیدا کنیم .



۷- از روش شوخی : مثلاً با لهجه ویا صدای خاصی بگوئیم که درسهایت را بخوان .  
( درس ها یت را بخوان بخوان بخوان )

۸- توضیح انتظارات خود : انتظار من این است که تو تکالیفت را به موقع انجام دهی .  
من انتظارم از تو این است که تا ساعت ۸ عصر آماده رفتن به باشگاه شوی .





برخی نوجوانان فکر می‌کنند در ازای هر ده کاری که برای والدین خود می‌کنند والدین آنها فقط یک کار برای آنها انجام می‌دهند. والدین ممکن است به فرزند خود بگویند: «اگر انتظار داری ما از تو چیزی نخواهیم، تو هم حق نداری چیزی از ما بخواهی.» او نخست تصور می‌کند که این معامله خوبی است ولی پس از مدتی در می‌یابد که این معامله به زیان اوست زیرا والدین کارهای بیشتری برای او انجام می‌دهند که وی نسبت به آنها بی‌توجه بوده است.



۱۱- اجازه دهید نوجوان خود انتخاب کند: بیشتر نوجوانان احساس می‌کنند که والدین، همیشه آنها را زیر نظر داشته و وظایف زیادی از آنها انتظار دارند. آنها شکایت می‌کنند که «ای کاش والدین دست از سرم برمی‌داشتند و اجازه می‌دادند آن کاری را که دلم می‌خواهد انجام دهم.»



## راهکار سوم:

شرط گذاشتن برای درس خواندن موجب می شود که فرزند ما احساس کند که این فعالیت برای خودش نیست بلکه برای رسیدن به شرط یا برای دیگران است که درس می خواند و این حالت موجب می شود که فعالیت درس خواندن را یک امر اجباری و غیر ضروری برای خود فرض کند و بنابراین خواهان رهایی از آن می شود. البته تشویق مسئله مهمی است ولی دقت کنیم که آفت آن دامنگیر ما نشود و آن هم شرطی شدن افراد است. مسائلی چون ( اگر درس بخوانی برایت فلان چیز را برایت می خرم - اگر معدل تو ۱۸ شود فلان کار می کنم ... ) موجب شرطی شدن نوجوان ما می شود و بعد از مدتی هم اثر خود را از دست می دهد.

۱۱- تشویق کلامی فراموش نشود: هر مقدار مطالعه

هرچند اندک را با کلماتی چون آفرین پسر - آفرین دختر - ماشاالله - احسنت به فرزند خودم و... تشویق نمائیم.



## راهکار چهارم :

گفتن خوبیهای و توانمندیهای تحصیلی فرزندان در حضور جمع دوستان و آشنایان.

ما کمتر در برابر جمع خانوادگی و میهمانی ها از توانائی

درسی فرزندان صحبت می کنیم و گاهی هم فقط از

ضعف های تحصیلی آنان حرف می زنیم .

مثلاً فرزند ما در درس تاریخ ضعیف است ولی در درس

ادبیات فارسی وضعیت بهتری دارد و مامی توانیم این

توانائی او را در جمع بگوئیم تا وی تشویق شده و در صدد

جبران بقیه دروس خود برآید .



ما می توانیم از روش قرار داد روزانه استفاده کنیم :

مثلاً بگوئیم : می خواهیم اضافه بر پول روزانه مقداری هم

بر اساس پیشرفت درسی به تو کمک کنیم تا تو هم بتوانی

چیزهای دلخواهت را راحت تهیه کنی .



## راهکار ششم:



گاهی از او بخواهیم که درسهای خودش را

برای ما بخواند و توضیح دهد .

چون اکثریت خانواده ها از مطالعه دور هستند این شیوه

موجب می شود که هم لذت مطالعه را بچشند و هم

فرزندشان مجبور به مطالعه شود.

در صورتی که توانائی علمی هم داشته باشیم می توانیم به او

کمک علمی کنیم و یا او را تشویق کنیم .

## راهکار پنجم:

همراه شدن با علاقه فرزندمان :

گاهی به همراه او به محیط ورزشی او برویم و حتی آنجا او

را تشویق کنیم - برنامه تلویزیونی مورد علاقه وی به همراه

او دیدن و نقد و بررسی کردن ...



وقتی ما با او همراه شدیم او هم بهتر ما را قبول می

کند و می توانیم افکار و نظریات خود را به او منتقل کنیم

## راهکار هفتم :

در موقع مناسب تذکرات خود را ابلاغ کنیم:

مثلاً در هنگام تماشای تلویزیون و برنامه مورد علاقه اش و یا کسالت و خواب آلودگی و غیره زمان مناسبی نیست . بطور کلی برای پیام دادن باید متوجه باشیم که آیا گیرنده پیام آمادگی دارد و یا پیام ما برای او قابل فهم است یا خیر .

در مواقعی که او احساس خوبی دارد می توانیم تذکرات خود را به او منتقل کنیم مثلاً در درس خاصی نمره خوبی گرفته است و یا تیم مورد علاقه اش پیروز شده است .



## راهکار هشتم :

ایجاد فضای هماهنگ و مناسب در منزل :

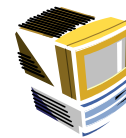
عده ای از والدین در هنگام مطالعه فرزندشان به فعالیت هائی همچون گفتگوی خانوادگی و یا تماشای تلویزیون و یا خوردن تنقلات مشغول می شوند که این می تواند برای نوجوان خیلی فریبنده باشد . ما می توانیم در این مواقع به مطالعه روزنامه - مجله - کتابهای دیگر و یا حتی به خواندن دعا - قرآن مشغول باشیم تا حس همکاری و هماهنگی در منزل ایجاد شود و فرزند ما هم دچار وسوسه های فریبنده نشود .



## راهکار نهم :

تلویزیون خاموش :

در بعضی از خانواده ها همیشه تلویزیون روشن است و این یک عادت شده است، خانم خانه در هنگام کار تلویزیون را روشن می گذارد - فرزندان هم در هنگام مطالعه پای تلویزیون روشن هستند - در حضور میهمانان باز هم تلویزیون روشن است و.... ما می توانیم برای روشن بودن تلویزیون در منزل برنامه منظم و مدونی با توافق همه اعضای خانواده داشته باشیم. مثلاً پدر برای شنیدن اخبار - مادر برای تماشای مجموعه تلویزیونی مورد علاقه - فرزند خانواده در موقع تماشای برنامه خاص خودش از تلویزیون استفاده کنند و بعد از آن تلویزیون خاموش شود .



## راهکار دهم :

کمک جدی به دانش آموز در درس هائی که مشکل دارد. تاقتی که فرزند ما احساس کند از عهده درس خاصی بر نمی آید انتظار بهبود هم نداشته باشیم و این حالت می تواند بر روند درس های دیگر هم مؤثر واقع شود . بنابراین باید از همه امکانات موجود برای کمک به او استفاده کرد . کمک از اقوام تحصیلکرده - دوستان نزدیک - معلمان با تجربه و... تا زمانی که دانش آموز احساس توانمندی در درس خود پیدا کند



## راهکار یازدهم :

پیگیری کار از طریق مشاور آموزشگاه و یا مشاوران مجرب و کارآموزده ای که از علاقه ها و توانائی هوشی فرزندان مطلع شویم وبصورت علمی و حساب شده از آنان انتظار داشته باشیم .  
گاهی استعداد پسر یا دختر ما چیز دیگری است و ما روی مسئله دیگری پافشاری می کنیم و این موجب اصطکاک بین ما و او می شود.



مردی از پیامبر پرسید دوراندیشی و محکم کاری چیست؟  
فرمود: با صاحب نظر مشورت کردن و رأیش را گردن نهادن. تحف العقول ص ۷۹

## راهکار دوازدهم :

کمک از گروه دوستان :

همه می دانیم که دردوره نوجوانی دوستان نقش بسیار مهمی در رشد و تعالی و یا انحراف افراد بر عهده دارند .  
ما می توانیم با کمک دوستان وی شرایط پیشرفت را برایش فراهم سازیم ودر صورتی که دوستان مناسبی نتوانسته است برای خود فراهم کند باید دست بکار شده وبا ظرافت خاص ، وی را با افراد همسن خودش که وضعیت بهتری دارند آشنا کرده وشرایط دوستی آنان را فراهم کنیم .  
کمک از اولیاء مدرسه ویا دعوت از دوستانش در منزل می تواند به ما کمک شایانی بکند.



## راهکار سیزدهم :

ارتباط مستقیم و همیشگی با یکایک دبیران مربوطه :  
وقتی ما به مدرسه مراجعه می کنیم معمولاً با مدیر  
یا معاون آموزشگاه روبرو می شویم و آنها یک گزارش کلی  
تحویل ما می دهند ولی ما بیشتر نیاز به اطلاعات ، در مورد  
یک یا چند درس خاص داریم .  
گاهی دانش آموزان به خانواده ها می گویند تکلیف نداریم  
بنابراین وقتی ما با دبیر مربوطه روبرو شویم بسیاری از  
مسائل فوق حل خواهد شد. در ضمن ما می توانیم ضمن  
تشکر از دبیر از ایشان بخواهیم نظارت بیشتری در مورد  
فرزند ما انجام دهد.



## راهکار چهاردهم :

آموزش به نوجوان برای استفاده بهتر از زمان و فرصتهایش :  
می توانیم بصورت عملی به آنان آموزش دهیم که  
چگونه از فرصت های خود استفاده کنند . مثلاً مدت زمانی  
را برای باشگاه خودش در نظر بگیرند و مدت زمان  
معلومی را برای مسجد رفتن و یا محافل عمومی ( بسیج -  
هیئت - ... ) صرف کنند و زمان مشخصی را برای انجام  
تکالیف درسی .  
به هیچ وجه تمام روز را برای درس خواندن قرار ندهیم  
( بجز ایام امتحانات ) چون در این صورت احساس  
می کند فرصت زیاد دارد و تبدیلی می کند و نهایتاً کار را  
برای فردا می گذارد و این فردا ها مرتب تکرار شده و نهایتاً  
هم کار از کار خواهد گذشت و جبران برای خانواده و  
خودش سخت خواهد شد .

## راهکار پانزدهم :

تشکیل محفل های دوستانه در منزل :

هر از گاهی در منزل افراد خانواده در یک نشست صمیمی و به دور از مصائب و مشکلات کنار هم بنشینند تا هر کس بتواند حرف دلش را بزند و دیگران هم فقط گوش دهند .  
در این جلسه می توانیم احساسات خودمان را نسبت به دیگر اعضاء خانواده آشکار کنیم که در این صورت پنهان کاریها کمتر شده و زودتر می توان به مسائل و مشکلات همدیگر رسیدگی کرد .



## راهکار شانزدهم :

روش الگو دادن :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

(سوره احزاب ۲۱ )

\* و پیامبر شما الگوی نیکویی برای شما مومنین است. \*  
ما می توانیم افراد تحصیلکرده در میان اقوام را بعنوان الگو برای فرزندانمان برجسته کنیم ، البته دقت کنیم که کار به مقایسه کردن کشیده نشود .  
می توانیم نوجوان خودمان را به محافل علمی و یا ادبی ببریم تا آنها انرژی گرفته و با دیدگاه بهتری به درس خواندن نگاه کنند. بازدید از مکانهای علمی (دانشگاه ... ) خود بسیار تهیج کننده خواهد بود .

## راهکار هفدهم :

تفکر روزانه :

امام حسن مجتبی (ع) فرموده اند : شما را به تقوی و اندیشیدن سفارش می کنم زیرا که اندیشیدن ، پدر و مادر همه خوبیهاست .

فکر درباره موضوع و مشکل مورد نظر و اینکه چگونه می توانم راه حل مناسبی برای آن پیدا کنم و یا اینکه راه حل های احتمالی چیست .

این تفکر باید منظم و بصورت یک عادت برای ما ایجاد شود .



بهتر است هر روز چند دقیقه ای حتی کوتاه را مخصوص این تفکر خود قرار دهیم . مناسب است در لحظه تفکر از کاغذ و مداد هم استفاده کنیم تا راه های به نظر رسیده را بنویسیم و یادداشت ها را بتوانیم بعداً مورد استفاده دهیم . توجه کنیم که بیشتر والدین جهت رسیدگی به وضعیت تحصیلی فرزندشان چند روزی را پیگر کار می شوند و بعد از آن هفته ها آن را به فراموشی می سپارند و این می تواند اثرات نامطلوبی داشته باشد . پس دقت کنیم که پیگیری مرتب - منظم و با تفکر باشد .



## راهکار هیجدهم:

خود را به بی تفاوتی بزنیم:

بعضی مواقع از شدت تذکرات والدین، نوجوانان در یک حالت تقابل و اصطلاحاً لجبازی قرار می‌گیرند که نتیجه آن بن بست می‌باشد.

ما می‌توانیم یک مدت کوتاهی کاملاً از تذکرات خود چشم‌پوشی کنیم و چنان وانمود کنیم که رفتار نوجوانمان برای ما مهم نیست، بصورتی که آنان به ما بگویند که (چه شده است دیگر خبری از پند و نصیحت و درس بخوان نیست؟)

البته مشخص است که در این مدت ما کاملاً مواظب وضعیت آنان هستیم ولی به روی خودمان نمی‌آوریم و حتی هر لحظه منتظر موقعیت مناسب برای اجرای راه حل مفیدی می‌باشیم.

## راهکار نوزدهم:

محرومیت:

به عنوان آخرین راه حل ما می‌توانیم آنها را برای مدتی کوتاه از بعضی تفریحات - لذت‌ها - آسایش‌ها منع کنیم مثلاً به او می‌گوئیم که از امروز به بعد برای رفتن به باشگاه یا دیدن برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌ات و یا بازی با کامپیوتر و ... باید تکالیف و وظایف خودت را بطور کامل انجام داده باشی مگر نه خبری از تفریح و ... نخواهد بود.



## راهکار بیستم :

صبر- توکل بخدا - پایداری و مقاومت جانانه:  
فشارهای عصبی و روانی که به اصطلاح استرس نامیده می شود در زندگی روزانه ما به طور فراوان مشاهده می شود. دنیای صنعتی و فراصنعتی گرفتاری های فراوانی به باور آورده است. نگرانی افراد نسبت به کار، خانواده، فرزند، دوری اعضای خانواده از یکدیگر، نگرانی های مادران کارمند نسبت به وضع کودکان خود، احساس گناه از نرسیدن به فرزندان، مشکلات اجتماعی، وضع اقتصادی و نیازهای گوناگون، انتظارات و توقعات سازمان از کارمندان، پیشرفت تکنولوژی و نگرانی ، همگی سبب می شود که فرد از لحظه بیداری تا هنگام آرمیدن همواره دچار هیجان، تنش ها، نگرانی ها، بیم ها و ... بشود .

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا

بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد ۲۸)

برای رفع همه این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتهاست و فنا ناپذیر است اعتماد کنیم. و خود را به او بسپاریم. و چون قدرتی بالاتر از قدرت الهی نیست بهتر است بر او تکیه کنیم و خود و زندگی خود را به او بسپاریم. چرا که به خیر و مصلحت بندگانش واقف است.

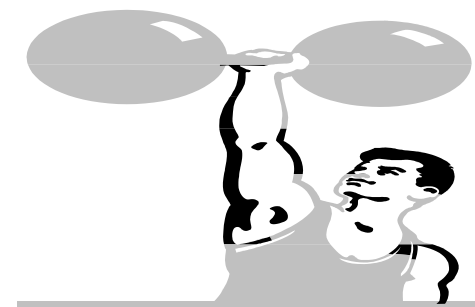


صبر، کاهش هیجان و احساسات همراه استرس است  
مانند:

تخلیه و برون ریزی احساسات، دادن معنای مثبت به  
آنچه رخ داده، دل داری به خود، درد دل کردن با  
دیگران، دعا، نیایش، نذر کردن و برنامه ریزی،  
مشورت، جمع آوری اطلاعات و مهارت حل مسئله.



منظور از توکل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار  
خود را به خدا واگذارد و حل مشکلات خویش را از او  
بخواهد. کسی که دارای روح توکل است هرگز یأس و  
ناامیدی را به خود راه نمی دهد و در مقابل مشکلات  
احساس ضعف و زبونی نمی کند.



## چند نکته خودمانی :

۱- در هر روز به فکر موفقیت خودمان در آن روز باشیم  
واز فکر فردا بیرون بیائیم (آیا فردا و فردا ها هم این راه اثر  
خود را خواهد داشت؟ - آیا من می توانم این وضعیت را  
به پیش ببرم یا نمی توانم؟ این راه حل که امروز جواب داد  
در آینده هم اثر خواهد کرد؟)  
امام علی (ع) : بدان که دو راه نجات بیشتر نیست ،  
یامشکل چاره دارد که باید چاره اندیشی کرد و یا چاره  
ندارد که در آن صورت باید شکیبائی ورزید  
(میزان الحکمه ص ۲۶۲۹)

۲- در صورت موفقیت و پیشرفت کار به خودمان جایزه  
بدهیم (مادی معنوی) و در صورتی که موفق نشدیم و باز  
هم در اول خط بودیم باید از خدا کمک خواسته و برای  
شروع مجدد به او توکل کنیم .  
در احادیث متعددی داریم که مومن در پایان هر روز کار  
های خود را محاسبه می کند و در صورت موفقیت و  
خوب بودن کارهایش خدا را شکر کرده از او توفیق  
بیشتری می طلبد و در صورتی که موفق نبوده و یا دچار  
اشتباه و گناهی شده است توبه و عذر به درگاه الهی آورده  
و از او درخواست می کند که خدایا کمکم کن تا بتوانم  
جبران گذشته خود را داشته باشم .



راه کارهای کاهش اضطراب امتحان در فرزندانمان

- ۱- به فرزندان یادآوری کنیم همواره به خدا توکل کرده و هر کاری را با نام او شروع کند، زیرا یاد خدا آرامش دهنده‌ی دل‌های مضطرب است.
- ۲- بر توانایی‌های فرزندان تاکید کنیم تا اعتماد به نفس او تقویت شود.
- ۳- انتظارات خود را با توانایی‌های فرزندان هماهنگ کنیم و از او توقع بیش از حد نداشته باشیم.
- ۴- تلاش‌های فرزندان برای کسب موفقیت‌های هر چند کوچک را قدر بدانیم و او را تشویق کنیم.



- ۵- عملکرد فرزندانمان را با خودش مقایسه کنیم، در صورت پیشرفت او را تشویق کنیم و در غیر این صورت در صدد علت‌یابی و رفع آن باشیم.
- ۶- امتحان جزئی از فرآیند آموزش است. آن را عملکرد طبیعی و معمولی آموزش بدانیم و از حساسیت بی‌مورد نسبت به آن بپرهیزیم.
- ۷- شرایط فیزیکی و عاطفی مناسبی را در ایام امتحانات برای فرزندان فراهم کنیم.
- ۸- از ابتدای سال تحصیلی فرزندان را با نحوه‌ی برنامه‌ریزی درسی، روش صحیح مطالعه و مرور درس‌ها آشنا نماییم تا هنگام امتحان از انباشته شدن مطالب درسی و اضطراب امتحان بکاهیم.



۹- به فرزندمان اطمینان خاطر بدهیم که در کنار او خواهیم بود و اگر مشکلی داشت ، او را یاری خواهیم کرد. از به کار بردن عباراتی مانند : «به من ربطی ندارد ، مشکل خودت است ، از نوع درس خواندن تو خسته شدم و ...» خودداری کنیم.

۱۰- به فرزندمان یادآور شویم که تمامی تلاش خود را صرف یادگیری درس‌ها نماید نه کسب نمره ، زیرا کسانی که فقط برای به دست آوردن نمره درس می‌خوانند مطالب درسی را زودتر فراموش می‌کنند.

۱۱- با فرزندمان به گونه‌ای رفتار کنیم که او بتواند عقاید و نگرانی‌های خود را درباره‌ی امتحان آشکارا بیان کند.



۱۲- آخرین وضعیت درسی فرزندمان را از معلم یا معلم‌هایش جویا شویم تا بهتر بتوانیم به او کمک کنیم.

۱۳- از غیبت کردن فرزندمان در ایام و نزدیکی امتحانات حتی الامکان جلوگیری کنیم، زیرا در این دوران درس‌ها دوره می‌شوند و فرزندمان می‌تواند اشکالات احتمالی خود

را از معلم بپرسد و آنها را بر طرف کند.

۱۴- در ایام امتحان فضای خانواده را شاد و آرام نگه داریم و از مشاجره و برخوردهای لفظی به خصوص با فرزندمان خودداری کنیم.

۱۵- در ایام امتحان از شرکت در جشن‌ها و میهمانی‌ها و یا برگزاری میهمانی حتی الامکان خودداری کنیم.



۱۹- فرزندانمان را روز امتحان با ملایمت بیدار و زودتر از معمول راهی مدرسه کنیم که به موقع سر جلسه ی امتحان حاضر شوند، تا اضطراب دیر رسیدن به اضطراب امتحان اضافه نشود.

۲۰- به فرزندانمان آموزش دهیم که دعا باعث آرامش و رسیدن به موفقیت می شود، اما شرط مستجاب شدن دعا، تلاش و کوشش خود ماست.

۲۱- با استفاده از نمونه سوالات سال های قبل، امتحان آزمایشی از فرزندانمان بگیریم و آن را تصحیح کنیم. با این روش، علاوه بر کاهش اضطراب آنها، درس هایی را که باید بیشتر تمرین کنند، تشخیص داده و بهتر می توانیم آنها را راهنمایی کنیم.



۱۶- برای ایجاد تنوع و رفع خستگی فرزندانمان در ایام امتحان و درس خواندن، مدت زمان مناسبی را برای تفریح یا بازی و تماشای تلویزیون در نظر بگیریم.

۱۷- ساعت خواب فرزندانمان را طوری تنظیم کنیم که خواب مورد نیاز آنها تأمین شود، به عبارت دیگر شب ها زودتر بخوابند تا صبح زودتر بیدار شوند. مطالعه تا نیمه های شب علاوه بر خستگی سبب عدم یادگیری می شود.

۱۸- یادآوری نماییم سر جلسه ی امتحان، لوازم التحریر و وسایل مورد نیاز را با خود همراه داشته باشند تا با آرامش خاطر به سوالات پاسخ دهند.



۲۲- برنامه‌ی امتحانی فرزندانمان را در جایی نصب کنیم و به آنها بگوییم، روی هر امتحانی که می‌دهند یک خط بکشند. این کار انگیزه‌ی بیشتری برای درس خواندن و احساس نزدیک شدن به پایان امتحان را در آنها به وجود می‌آورد.

۲۳- تشویق، تحسین و تأکید روی نقاط قوت فرزندانمان را فراموش نکنیم. زیرا این رفتارها، انگیزه‌ی آنان را برای پیشرفت، بیشتر می‌کند.

۲۴- اگر معلمان انتظارات، اهداف، نحوه‌ی نمره‌گذاری و نوع امتحان را مشخص کنند، دانش‌آموزان می‌توانند با توجه به آنها برنامه‌ریزی کنند تا از اضطراب‌شان کاسته شود.



۲۵- برگه‌های امتحان کلاسی یا تکالیف فرزندانمان را به همراه خود آنها بازبینی کنیم تا نقاط ضعف و قوت درسی خود را یافته و در مواردی که ضعف دارند تمرینات بیشتری انجام دهند.

۲۶- توجه داشته باشیم کسب نمره ی بد فرزندانمان در امتحان به معنی بد بودن آنها نیست. بلکه بدان معناست که فعالیت آنها در آن درس کم بوده و یا مفاهیم اساسی آن درس را نمی‌دانند.



**\*- هیچ‌گاه برای شروع کردن دیر نیست.**

- ۱- برای هرروز برنامه بریزید و اولویت ها را تعیین کنید.
- ۲- برای برخی تکالیف وامورخاص حق تقدم قایل شوید.
- ۳- کارها ووظایف غیر ضروری را ازبرنامه ها حذف کنید.
- ۴- به قضاوت خود اطمینان داشته باشید.
- ۵- بروی تمرکز خود کار کنید(تمرین تمرکز کنید)
- ۶- فعالانه گوش بدهید.
- ۷- توجه خود را به زمان حال معطوف کنید.
- ۸- کمک دیگران را بپذیرید.
- ۹- مهلت های سفت وسختی برای خود معین کنید.
- ۱۰- دربرنامه زمان استراحتی برای خود منظور کنید.

کتابنامه :

۱- قرآن کریم

۲- میزان الحکمه

۳- به بچه ها گفتن ، از بچه ها شنیدن = آدل فابر- الین

مازلیش

۱۱- موفقیت هارا اساس کارخود قراردهید.

۱۲- دست به کار شوید و کاری بکنید.

۱۳- ازخود بپرسید چگونه می توانم ازممانی که دراختیار

دارم بهره برداری بهینه کنم.

به یادداشته باشید هیچ چیز نمی تواند جای علاقه

وپشتکاررا بگیرد.