

جلسه آموزش خانواده خانم دکتر ظهرا ب نیا با عنوان « نقش والدین در آمادگی برای امتحانات »

جلسه آموزش خانواده روز سه شنبه ۱۴۰۲/۰۹/۲۸ ساعت ۱۸:۳۰ الی ۱۹:۳۰ با حضور سرکار خانم دکتر ظهرا ب نیا با موضوع نقش والدین در آمادگی برای امتحانات برگزار گردید. خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

- سال دهم اولین سالی است که شما با این موارد در مسیر تحصیلی فرزندتان روبرو می شوید
 - تعداد بیشتری درس و کتاب
 - زمان بندی کلاس های متفاوت
 - تعداد کلاس های با درس های جدی تر در یک روز
 - اضافه شدن درس های جدید به برنامه درسی که قبل از آن برخوردی با آنها نداشته اید
- شما با حرف های جدیدی برخورد کردید
 - کلاس های تستی
 - آزمون های مختلف
 - تاثیر سوابق تحصیلی
 - امتحان نهایی
 - خلاصه ها و جزوه ها و ویدیوها و ویس ها
 - بسیاری موارد دیگر کلمات جدیدی است که به گوش و چشم شما خواهد خورد.
- چراغ راه
 - استانداردهای کنکور را بشناسید
 - به مدرسه اعتماد کنید
 - ثبت نام در کلاس های متفاوت اثر چشمگیری ندارد
 - به توانمندی های فرزندتان ایمان داشته باشید
 - درگیر مافیا تبلیغات نشوید
 - با فرزندتان در زمانهای طلایی جهت جمع بندی دروس و بهبود شرایط تحصیلی مانند ایام امتحانات همراهی کنید
 - گذاشتن وقت و انرژی و برنامه ویژه رسیدگی فرزندتان
 - در ایام امتحانات تغییر در برنامه های عادی خانواده و کمک به ایجاد فضای مناسب در منزل برای فرزندتان کمی از وقت و انرژی شما را می گیرد؛ اما در مقابل به رشد تحصیلی فرزندتان کمک شایانی خواهد کرد.

- با فرزندانان مکالمه و گفتگوی آموزشی _ تربیتی واقعی برقرار کنید
- قبل از این که پدر و مادر باشید، یک دوست صمیمی باشید تا فرزندان در صورت نیاز به کمک، شما را در جریان بگذارد.
- در صورت بروز هیجانات، نگرانی ها و اضطراب قبل و بعد امتحان با آنها همدلی کنید.
- در حین درس خواندن عادت ها و رفتارهای فرزندان را بررسی کنید و اگر مشکلی خاصی به نظرتان رسید با مشاور مدرسه در میان بگذارید.
- محیط خانه را امن نگه دارید.
- مثلاً چند شب قبل از امتحان از دیدن فیلم سینمایی چشم پوشی کنند، تا او بتواند مطالب درسی را مطالعه کند.
- اطرافیان در شب امتحان و چند روز مانده به امتحان باید مشوق او باشند و از مایوس کردن او خودداری کنند و همچنین با تکرار حساس بودن موضوع، موجب اضطراب زیاد نشوند و از مشاجرات خانوادگی دوری کنند
- تغذیه در ایام امتحانات
- مغز نیازمند مواد مغذی بسیار ویژه‌ای است تا عملکرد خود را در بهترین حالت نگه دارد. هر روز صبحانه بخورید. مغز به منبع غنی گلوکز نیاز دارد، مطالعات نشان می‌دهند افرادی که صبحانه نمی‌خورند عملکرد ضعیف‌تری در مدرسه یا هنگام مطالعه و موقع امتحان دارند.
- در ایام امتحانات، نیاز بدن به مواد معدنی و ویتامین‌ها بیشتر از هر زمان دیگر است، لذا مصرف دانه‌های روغنی و انواع مغزیجات، انواع غذاهای تولید شده توسط آرد گندم سبوس دار، روغن‌های گیاهی حاوی امگا-۳، نخود، لوبیا، سبزیجات با برگ‌های سبز تیره، تخم‌مرغ، ذرت و غیره به شدت توصیه می‌شود.
- از خوردن فست فودها خودداری کنید
- والدین محترم، هرگز تیرهای زهرآگین «درس بخوان!»، «چرا درس نمی‌خوانی؟» و «مگر فردا امتحان نداری؟» را به مغز دانش آموز شلیک نکنند که در شب امتحان اصلاً چنین پند و نهیب‌هایی سازنده نیست.
- لطفاً از مقایسه کردن فرزندان پرهیز کنید
- ((ببین رتبه دختر خاله‌ات چقدر خوب شده)) اینها عباراتی است که شاید بارها بعضی از والدین به فرزندانشان گفته باشند.
- والدینی که به مقایسه فرزند خود با آشنایان همسن و سالش می‌پردازند، در واقع احساس می‌کنند می‌تواند باعث حرکت و ترغیب فرزندشان به تلاش بیشتر شود، حال آنکه یک نیت و منظور خیر باعث کدورت و کاهش راندمان کاری فرزندشان می‌شود
- بدون تردید تشویق از مهمترین عوامل موثر در یادگیری به شمار می‌آید. تشویق و تنبیه ۲ اهرم بسیار مهم برای کنترل، تعدیل و تقویت رفتار انسان است؛ استفاده نادرست و نابجا از تشویق و تنبیه نه تنها نمی‌تواند در درازمدت موثر واقع شود، بلکه ممکن است اثرات نامطلوب و سوئی را به همراه داشته باشد

