

" گفتگوی با والدین عزیز در ایام امتحانات فرزندان "

والدین گرامی ؛ سلام

ضمن آرزوی سعادت برای شما عزیزان با توجه به نقش و مسئولیت والدین محترم در ایام امتحانات و تاثیر آن بر موفقیت فرزندان نظرتان را به چند توصیه اساسی جلب می کنیم امید است با همراهی شما عزیزان بتوانیم زمینه های لازم را برای ارتقاء کیفیت آموزشی فرزندانمان فراهم نماییم . بدون تردید فصل امتحانات یادآور دغدغه ها و نگرانیهاست . این دغدغه ها و نگرانیها محدود به دانشجو نمی شود ، بلکه فضای خانه و خانواده را نیز در بر می گیرد . گویی والدین و اعضای خانواده امتحان دارند .

وظایف والدین :

- **ایجاد فضایی آرامبخش و اطمینان بخش :** قطعاً اصلی ترین وظیفه والدین ایجاد فضایی صمیمی و دلگرم کننده است و چنین فضایی درون محیط خانواده ، دغدغه ها و نگرانیها را به حداقل می رساند ، امکان بروز استعدادها را میسر می سازد ، تواناییهای هوشی و عاطفی فرزندان را گسترش می دهد و فرزندان را مسئول و متکی به خود بار می آورد .
- **سامان بخشیدن به مسائل و مشکلات اقتصادی در ایام امتحانات :** بدون تردید مسائل و دغدغه های مالی در روند تحصیلی و موفقیت فرزندان موثرند و سامان بخشیدن مسائل مالی در زمان امتحانات وظیفه ای مهم است که باید والدین آنها را جدی بگیرند . برنامه ریزی اقتصادی در طول سال و به ویژه در زمان امتحانات بیشترین کمک به دانشجو است ، تا با آسودگی خاطر به مسائل درسی و تحصیلی پردازد
- **انعکاس تعدیل یافته فراز و نشیبا :** مشکلات همیشه وجود دارند . شاید مشکلات به تنهایی و به خودی خود مهم نباشد مهم چگونگی مواجهه با این مشکلات است . سعی کنید در ایام امتحانات حتی الامکان مشکلات را به فرزندان منتقل نکنید .
- **پرهیز از اختلافات خانوادگی در حضور فرزندان :** فرزندان شما خواه ناخواه از اختلافات شما و همسران آگاه می شوند . سعی کنید این اختلافات را در حضور آنها دامن نزنید . بیان اختلافات و بازگویی مجدد آنها به همراه القاب تحقیر آمیز ، جسم و روح فرزندان را فرسوده می سازد . آزردهی خاطر و فرسودگی جسم و روح فرزندان مجالی برای یادگیری دروس به آنها نخواهد داد .
- **ارتباط خود را با دانشکده بیشتر کنید :** ارتباط هر چه بیشتر شما با دانشکده باعث خواهد شد فرزندان با دلگرمی بیشتری این دوره از زندگی دنبال کنند .
- **محدود کردن رفت و آمدهای خانوادگی :** به میهمانی رفتن و میهمانی دادن زیاد ، وقت زیادی از شما و فرزندان خواهد گرفت . در زمان امتحانات ، میزان رفت و آمدها را کم کنید .
- **در فرصتهای مناسب ، فرزندان را تایید و تشویق کنید :** با تشویق و تایید فرزندان حس عجیبی در وی رشد می کند . او احساس میکند که قدرت عجیبی پیدا کرده است . قادر است بیشتر مطالعه کند ، تمرین کند ، یاد بگیرد ، سعی کنید احساس خودتان را به او بازگو کنید .
- **از تحقیر ، سرکوب کردن و طعنه زدن جدا بپرهیزید :** بدون هیچ تردیدی کلمات ناراحت کننده ، طعنه آمیز اجازه فعالیتهای مفید را از فرزندان سلب می کند . کاهش کلمات منفی و تحقیر آمیز باعث افزایش موفقیت فرزندان خواهد شد .

➤ **شنونده صمیمی حرفها و شکایت های فرزندتان باشید:** همیشه اوضاع بر وفق مراد نیست . گاه دانشجو از درسی و موضوعی ناراحت یا عصبی است در بیشتر این مواقع فرزندتان، راهنمایهای شما را نمی خواهد ، او به دنبال گوش شنوایی است . به دنبال آن است که کسی حرفهایش را بشنود و قضاوت نکند. او با دردل کردن احساس سبکی خواهد کرد . در چنین موقعیتهایی به استقبالش بروید . از قضاوت کردن درباره حرفهایش جداً پرهیزید . از توصیه کردن اجتناب ورزید . وظیفه شما فقط شنیدن است . حرفهایش را بپذیرید ، سعی کنید احساس او را درک کنید .

والدین عزیز! یادتان باشد:

نگرانی های دانش آموزان در ایام امتحانات ، گاهی با فشار خانواده ها بیشتر می شود ، در حالیکه باید با این مساله خیلی عاقلانه و منطقی برخورد کرد. اگر توجه داشته باشیم که استعداد همه افراد یکسان نیست ، هرگز او را با فرد دیگری مقایسه نمیکنیم و او را بخاطر نمره پایینتر و یا توانمندی کمتر ملامت نخواهیم کرد .

با آرزوی موفقیت روز افزون برای شما عزیزان
هراتی - کارشناس دفتر مشاوره دانشکده بهداشت