



امتحانی برای زندگی

محمدعلی شاطری



بیهوده برایش ایجاد می‌کند، عملکرد درسی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، خلاقیت‌ها و توانایی‌های او را دفن می‌کند، رابطه محبت‌آمیز شما و فرزندتان را تخریب می‌کند، بلکه برای یک عمر از او آدمی می‌سازد که تائید و تشویق را که در کودکی و نوجوانی از شما نگرفته است، می‌خواهد با جلب توجه، باج دادن، پذیرفتن ظلم و هزارراه و روش دیگر به دست بیاورد. همه این‌ها فقط برای آن است که شما دوست داشته‌اید فرزندتان شاگرد اول باشد یا دانشجوی دانشگاه تهران و شریف باشد! پس لطفاً در هر شرایطی تشویق و تائید فرزندتان را فراموش نکنید، او را در هر رتبه و سطحی که هست، دوست بدارید و این دوست داشتن و مورد حمایت و تائید شما بودن را به او بگویید. باور کنید این ذهنیت که باید همیشه از بچه‌ها بالاترین انتظار را داشته باشیم تا لااقل به سطح متوسط برسند، غلط است.

چند روز دیگر کم‌کم سر و کله امتحانات پایان سال دانش‌آموزان پیدا می‌شود. بعید است که پدر و مادر باشی و فرزند دانش‌آموز داشته باشی و با اضطراب و دلهره فرزندت در شب‌های امتحان درگیر نشده باشی. تا پایان این مطلب چند راهکار برای مدیریت اضطراب فرزندتان در شب‌های امتحان را با هم مرور می‌کنیم.

کمال‌طلبی ممنوع!

اگر پیرسید بزرگ‌ترین لطمه‌ای که پدر و مادر می‌توانند در فرآیند تربیت فرزندشان به او بزنند چیست؟ اولین پاسخم کمال‌طلبی، سخت‌گیری و انتظار بیش از حد است. کمال‌طلبی و توقع بیش از حد شما از فرزندتان، نه تنها اعتماد به نفس او را از بین می‌برد، استرس و اضطراب

در هر شرایطی تشویق و تائید فرزندتان را فراموش نکنید، او را در هر رتبه و سطحی که هست، دوست بدارید و این دوست داشتن و مورد حمایت و تائید شما بودن را به او بگویید

ما باید از فرزندانمان با توجه به استعدادها، علایق و نوع شخصیتشان توقعی منطقی داشته باشیم و اجازه بدهیم آن‌ها برای خودشان زندگی کنند، نه دل‌خوشی و انتظارات ما.

امتحان همه زندگی نیست

مهم‌ترین عاملی که عملکرد فرزندان ما را در دوره امتحانات کاهش می‌دهد، اضطراب و استرس است. انگار تمام دنیا بسیج شده‌اند تا به فرزندانمان بفهمانند گرفتن نمره بیست مهم‌ترین کاری است که آن‌ها باید در زندگی‌شان انجام بدهند و اگر این کار را نکنند، آسمان به زمین می‌آید و بدبخت می‌شوند...؛ اما حقیقت این است که این روزها شاگرد اول بودن، قبولی در دانشگاه دولتی، تحصیلات عالی و... هیچ کدام نمی‌تواند ضمانتی برای موفق بودن فرزند ما در آینده باشد. چیزی که می‌تواند باعث موفقیت او شود، علاقه، پشتکار، خلاقیت و یاد گرفتن اصول درست زندگی است. چه بسیار کسانی که همین حالا و در دنیای امروز با تحصیلات عالی بیکارند و کسانی که با دیپلم و پایین‌تر از آن موفق و خوشبخت‌اند. حالا شما به عنوان پدر و مادر اگر بتوانید همین نگاه را داشته باشید و آن را به فرزندتان منتقل کنید، تقریباً بیشتر راه خوشبختی را به فرزندتان نشان داده‌اید. اگر این کار را کردید، اگر با عمل و ایمان و اعتقاد به گونه‌ای با فرزندتان برخورد کردید که باور کند نمره بیست گرفتن همه زندگی نیست، آن وقت است که خواهید دید فرزندتان با آرامش و بدون استرس درس می‌خواند و عملکرد بهتری هم خواهد داشت.

فضای خانه را برای درس خواندن مهیا کنید!

امسال به خصوص با توجه به شرایط قرنطینه و کرونا، نظم بسیاری از خانه‌ها به هم ریخته و روال معمول خواب و بیداری و استفاده از تلویزیون و... تغییر کرده است و همین درس خواندن را برای بچه‌ها سخت‌تر می‌کند. شما نمی‌توانید در یک دریای بی‌نظم و متلاطم از بچه‌ها بخواهید همچون جزیره‌ای کوچک و آرام باشند. باید کمی هم به خودتان و اهل خانه زحمت بدهید. سعی کنید روال منظم گذشته را به مرور به خانه برگردانید. برنامه خواب و بیداری منظم خانواده را احیا کنید، در ساعت خاصی بخواهید و در ساعت خاصی بیدار شوید. سعی کنید ساعت صبحانه و شام و ناهار را منظم کنید و خلاصه این‌که دستی به سر و روی زندگی بکشید و نظمی را که اکثر خانه‌ها پیش از قرنطینه کرونایی امسال داشتند، به آن برگردانید. خانه‌های نقلی امروز، شاید چندان جایی برای تفکیک

اتاق بچه‌ها نداشته باشد، اما حداقل برای ایام امتحان سعی کنید فضایی آرام و خصوصی را برای درس خواندن فرزندتان فراهم کنید. کنترل صدا و حتی ساعات استفاده از تلویزیون، مدیریت بچه‌های کوچک‌تر و جمع کردن موقت کنسول‌های بازی، رایانه و حتی تلفن همراه بچه‌ها البته به صورت دوستانه و مسالمت‌آمیز و با توافق و نه داد و بیداد و زور، می‌تواند کمک بزرگی به بچه‌ها در ایام امتحانات باشد.

مراقب تغذیه بچه‌ها باشید

استفاده زیاد از غذاهای پرچرب و فست فود، برنج، ماکارونی، سوسیس و کالباس، انواع لبنیات و... تقریباً طبع غالب سفره‌های ما را سرد کرده و همین موضوع باعث احساس سستی، بی‌حالی و خواب‌آلودگی و در نتیجه کاهش کارایی و هوشیاری ذهنی بچه‌ها می‌شود. سعی کنید حداقل در این ایام بر اساس الگوهای درست تغذیه‌ای، غذاهای پرچرب و چرب را با غذاهای کم‌حجم و پرا انرژی جایگزین کنید. استفاده از خرما، عسل، شیره انگور، گردو، پسته، بادام، سویا و انواع مغزی‌جات، میوه‌هایی مثل سیب، موز، انبه و نیز سبزیجات در کنار غذاهای مقوی و کم‌چرب همراه با کاهش استفاده از لبنیات، می‌تواند رژیم مناسبی برای این ایام بچه‌ها باشد.

چند نکته مهم برای روز امتحان

شب قبل از امتحان سعی کنید به موقع امکان خواب بچه‌ها را فراهم کنید و به آن‌ها اطمینان دهید که صبح به موقع بیدارشان خواهید کرد.

از فرزندتان بخواهید لباس و وسایل لازم برای جلسه امتحان را از شب قبل آماده کند تا صبح باعث استرس اضافی نشود.

حتماً صبح قبل از او بیدار شوید و برایش صبحانه مقوی آماده کنید. با آرامش و محبت فرزندتان را بیدار کنید و برای حضور در جلسه امتحان آماده‌اش کنید.

یک جمله روحیه‌بخش در لحظه خروج او از منزل یا پیاده شدنش از ماشین شما، می‌تواند در حال خوب و اعتماد به نفس او معجزه‌ای رقم بزند؛ پس این جمله را از او دریغ نکنید. مثلاً: «پسرم/دخترم! مطمئنم با زحمت‌هایی که کشیدی به خوبی از پس امتحان برمی‌آی.»



دستی به سر و روی زندگی بکشید و نظمی را که اکثر خانه‌ها پیش از قرنطینه کرونایی امسال داشت، به آن برگردانید