



۷ توصیه به خانواده‌ها برای کاهش

اضطراب امتحانی فرزندان

- ۹ - از توقعات بیجا و فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری کنید.
- ۱۰ - در صورتی که فرزندتان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشت، وی را مورد حمایت قرار دهید و او را سرزنش نکنید.
- ۱۱ - از حبس کردن دانشآموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری و به دانش آموز اجازه استراحت و تفریح لازم نیز داده شود.
- ۱۲ - تغذیه دانش آموز مناسب و مقوی باشد.
- ۱۳ - انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان می‌تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد، پس انتظارات خود را تعديل کنید.
- ۱۴ - کمال‌گرایی بیش از حد والدین و وسوسات شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان می‌شود.
- ۱۵ - از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران پرهیز کنید.
- ۱۶ - از تأکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید.
- ۱۷ - ضمن اطمینان بخشی به دانش آموزان، در آنام ایجاد انگیزه و با ارائه پاداش و تقویت‌های مطلوب آنها را تشویق به مطالعه کنید.

تهیه کننده : خانم وزین پور معلم پایه چهارم

تأیید شده توسط آقای علیخو معاون آموزشی

۷ توصیه به خانواده‌ها برای کاهش

اضطراب امتحانی فرزندان

- ۱ - محیط خانواده و جو عاطفی حاکم بر آن باید دور از تنفس‌های عاطفی و مشاجره باشد.
- ۲ - سعی شود در ایام امتحانات، رفت و آمد و مهمانی‌های خانوادگی تعطیل یا محدود شود.
- ۳ - محیط فیزیکی آرام و بی سر و صدرا برای مطالعه دانش آموزان فراهم کنید.
- ۴ - به استراحت و خواب دانش آموزان توجه کافی داشته باشید.
- ۵ - وظایف خانگی محله به دانش آموزان را حذف کنید یا کاهش دهید.
- ۶ - در هنگام امتحانات، دانش آموزان نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخشی بیشتری دارند. لذا در این زمینه اقدام موثر انجام دهید.
- ۷ - ساعت‌های تماشای برنامه‌های تلویزیون تا حد امکان کاهش یابد.
- ۸ - از ایجاد ترس و دلهزه بیجا در بچه‌ها خودداری کنید.