

توصیه‌های کلیدی به والدین در ایام امتحانات

**تهیه کننده: سرکار خانم قدسی - مشاور محترم آموزشگاه
تایید کننده مطالب: زهره بیات - معاونت آموزشی دبیرستان**

- ۱- به کارهای مثبت و خوب فرزندان (هر چند کوچک) توجه نشان دهید و از او قدردانی کنید تا انرژی‌اش بیشتر شود.
- ۲- فضای شاد و مهربانانه‌ای را در خانه فراهم کنید. اگر فرزند شما شاهد رابطه‌ی گرم و محبت‌آمیز افراد خانواده باشد، تمرکز و آرامش بیش‌تری خواهد داشت و بهتر درس می‌خواند.
- ۳- از طرح مسائل اختلاف‌برانگیز و درگیری‌های لفظی و رفتاری با اعضای خانواده، جداً خودداری کنید.
- ۴- مسائل و مشکلات خانوادگی و اقتصادی و اجتماعی را در ایام امتحان، وارد فضای خانواده نکنید چون آرامش و تمرکز فرزندان را کم می‌کند.
- ۵- از تذکرات مداوم به فرزندان در مورد درس خواندن و عواقب نخواندن درس پرهیز کنید چون تمایل او را به خواندن درس کم‌تر می‌کند.
- ۶- اشتباهات فرزندان را بزرگ نکنید و با احترام و آرامش او را به جبران آن خطا تشویق کنید.

- ۷- اعتماد خود را به توانایی او برای جبران و بهتر شدن، با خوشحالی اعلام کنید و از ابراز انتظارات خارج از توان فعلی او خودداری کنید چون موجب افزایش اضطراب می‌شود.
- ۸- به احساسات درونی او (ترس‌ها و نگرانی‌ها و آرزوهایش...) احترام بگذارید و به درد و دل‌های او توجه داشته باشید. گوش مهربان و شنوای شما او را آرام می‌کند و به او انرژی می‌دهد.
- ۹- از سرزنش و تحقیر فرزندان پرهیز کنید چون انرژی او را می‌گیرد و او را به رفتار منفی تحریک می‌کند.
- ۱۰- از به کار بردن نسبت‌های منفی (مثل تنبل، پسر، قدرشناس، بی‌نظم و...) در مورد فرزندان پرهیز کنید چون عواقب خوبی در پی ندارد! اصولاً نسبت منفی، فرد را وادار به تکرار رفتار منفی می‌کند.
- ۱۱- در ایام امتحان تا آنجا که ممکن است، فضای خانه را آرام نگه دارید از مهمانی رفتن و مهمانی دادن بخصوص با توجه به شیوع ویروس کرونا پرهیز کنید.
- ۱۲- به جای گفتن بدی‌ها و نابسامانی‌های جامعه و خانواده، به رفتارهای خوب و اقدامات مثبت و فضاهای امیدبخش توجه کرده و آن‌ها را برای یکدیگر بازگو کنید تا روح‌تان پر از شادی و نشاط شود. بیان نابسامانی‌های اجتماعی شوق ادامه راه را در دانش آموز کم‌رنگ می‌کند.

- ۱۳- اگر می‌توانید به او در درسها کمک کنید، به توانایی‌های او توجه کنید و نقاط ضعف او را با مهربانی یادآوری کنید و کمک کنید که توانایی‌اش را نشان دهد و از بی‌حوصلگی و بد اخلاقی و جرم‌بحث و تحقیر و سرزنش و منت گذاشتن به شدت پرهیز کنید.
- ۱۴- به تغذیه و استراحت و بهداشت و خواب فرزندان توجه لازم داشته باشید.
- ۱۵- با مسئولان آموزش و مشاور دبیرستان ارتباط مداوم داشته باشید و از نظرات آن‌ها در مورد وضعیت درسی و رفتاری فرزندان اطلاع دقیق به دست آورید.
- ۱۶- در صورت مشاهده هر وضع و رفتار نامناسب، با یک مشاور تحصیلی یا یک روان‌شناس مشورت کنید.
- ۲۰- به جای اصرار بر قبولی با نمرات عالی و رشته‌های تاپ و وارد کردن فشار روحی و استرس به فرزندان، به روند فعالیت درسی و خلاقیت رفتاری او توجه کنید.
- ۱۷- پدر و مادر موفق، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را با خداوند منان در میان می‌گذارند و از دریای پرمهر او طلب آرامش، متانت و امید برای خود و فرزند خود دارند و با چهره‌ای پراز امید و اعتماد به موفقیت فرزندشان، با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند، تا آن‌ها هم شاهد لطف و مهربانی الهی باشند.

تغذیه دانش آموزان در فصل امتحانات

- در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید، در عین حال از مصرف زیاد شیرینی و تنقلات خودداری کنید.
- این خوراکی‌ها ممکن است در نگاه اول انرژی‌زا به نظر برسند اما باید توجه داشت که این قابلیت در آنها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما خواهد داد.
- غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تاثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است اما در مقدار مصرف آن دقت کنید.
- در صبح روز امتحان به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد پروتئینی یا سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان تست با عسل... استفاده شود.
- دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند صبحانه مفصل بخورند، از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.
- بعضی از دانش آموزان به دلیل اضطراب زیاد امتحانات خود را خراب می‌کنند، لذا بهتر است برای مقابله با این اضطراب از غذاهای مناسب استفاده کنند. بعضی از سبزی‌ها از قبیل ریحان، نعنا، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید است.
- در موقع مطالعه از خوردن انواع تنقلات خودداری کنید.
- مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش در طول دوران آمادگی برای امتحان موثر است.

- خوردن نان و پنیر و گردو یا تخم مرغ یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می‌کنند تا در طول امتحان آرام باشید.
- همچنین خوردن عسل و نوشیدنی‌های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.
- خوردن جگر، گوشت و ماهی کمک زیادی به کاهش اضطراب می‌کند زیرا کم‌خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.
- خوردن آجیل مغزدار از قبیل بادام، فندق، گردو که سرشار از منیزیم بوده توصیه می‌شود. کمبود منیزیم یکی از علل کاهش یادگیری است.
- از خوردن زیاد شیرینی‌ها، چپیس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی‌های گازدار در شب امتحان خودداری کنید اینها نمی‌گذارند در شب امتحان خواب راحتی داشته باشید.
- در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش پرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید.
- در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، مسمومیت‌های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا، بیرون از منزل جدا خودداری کنید.
- غذای خود را خوب بجوید و آرام میل کنید.

- در طول روز (اما نه همراه غذا) آب کافی بیاشامید. آشام آب و نوشیدنی‌ها در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد می‌شود.
- برخلاف تصور عموم، درس خواندن نیاز بدن به انرژی افزایش نمی‌دهد، بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی بسیار شیرین و پر چرب در طول دوران امتحانات نه تنها نیست بلکه سبب افزایش وزن و بروز چاقی می‌شود.
- صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصر بخورید اما صبحانه را کامل‌تر میل کنید.
- مصرف سبزی‌های تازه (البته بعد از ضد عفونی کردن میوه‌های تازه توصیه می‌شود).
- اگر در صبحانه پنیر می‌خورید، آن را همراه گردو میل کنید.
- ماست و دوغ ترش، خواب آور است اما خوردن ماست شید اشکالی ندارد.
- از خوردن قهوه و چای پررنگ، خودداری کنید ولی چ کم‌رنگ مفید است.
- تغذیه متعادل و متنوع شامل غلات، انواع سبزی، لبنیات، گوشت و میوه‌ها سبب کاهش استرس امتحان می‌شود.
- اگر احساس خستگی می‌کنید، کمی استراحت کنید. انسان موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک، بنابراین مصرف قهوه به منظور بیدار ماندن توصیه نمی‌شود.