

والدین عزیز!

همراه فرزند کنکوری تان باشید

مهم‌ترین کاری که والدین می‌توانند انجام دهند همراه بودن است، و این همراه بودن، می‌تواند شامل موارد مختلفی شود که بسته به خواست داوطلبان و توان و امکانات والدین، متفاوت است. از مهم‌ترین کارهایی که شما والدین عزیز در راستای همدلی با فرزندان کنکوری تان می‌توانید انجام دهید، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- با فرزندان دوست باشید

آیا تا به حال به این موضوع دقت کرده‌اید که فرزندان هر خانواده‌ای، دوستانی دارند که سعی می‌کنند حرف‌های خود را با آنها در میان بگذارند، با آنها درد دل کنند و برای حل مشکلاتشان از آنها کمک بخواهند؟ این موضوع، بیشتر به آن دلیل است که یا آنها والدین را برای طرح مشکلاتشان به اندازه دوستانشان قابل اعتماد نمی‌دانند و یا احساس می‌کنند که روابط آنها با والدینشان به گونه‌ای نیست که بتوانند راحت، مشکلشان را با آنها در میان بگذارند و تصور می‌کنند که در صورت طرح چنین مشکلاتی برای والدین، آنها عکس‌العمل خوبی نشان نمی‌دهند یا به خاطر بروز مشکلات، بچه‌ها را سرزنش می‌کنند. چنین شرایطی درباره کنکور هم صادق است. ممکن است که فرزند کنکوری شما در برنامه‌ریزی، نحوه مطالعه، میزان مطالعه، نتیجه‌گیری از میزان تلاش خود و ... دچار مشکل شده باشد. در چنین شرایطی وی به دنبال فردی است که برای حل مشکل یا تسکین خود از او کمک بگیرد، و معمولاً اگر فضا و کانون خانواده برای طرح مشکلش مناسب نباشد یا وی این فضا را مناسب نبیند از دوستانش کمک می‌خواهد. گرچه این افراد گاهی می‌توانند راهنمایی‌های خوبی نیز داشته باشند، اما گاهی نیز ممکن است که فرزند شما نتواند نتیجه خوبی از این دوستی و راهنمایی بگیرد. ایجاد روابط دوستانه در میان والدین و فرزندان،

یکی از مسائلی که در مطالعه و آمادگی داوطلبان کنکور نقش مهمی دارد، همکاری و همراهی والدین با این عزیزان برای فراهم کردن شرایط زندگی است؛ به گونه‌ای که دانش‌آموز، فرصت کافی برای مطالعه و استراحت داشته باشد. همچنین فراهم کردن محیطی امن، همراه با آرامش و سایر امکانات در حد توان برای فرزندان، از دیگر مواردی است که والدین می‌توانند در ایجاد آن نقش داشته باشند. والدین باید در مواقع بحرانی و سخت، با فرزند کنکوری‌شان همدلی نمایند و فضای مناسبی را ایجاد کنند تا آنان بتوانند خود را در آن فضا قرار داده و توانمندی‌هایشان را اثبات کنند.



۳- او را با دیگران مقایسه نکنید

یکی از بدترین کارهایی که والدین می‌توانند در مورد فرزند کنکوری خود انجام دهند، این است که او را با یکی از کنکوری‌های فامیل یا دوست یا افرادی که در گذشته کنکور داده‌اند، مقایسه کنند. این مقایسه می‌تواند به شدت برای وی آسیب‌رسان باشد؛ زیرا به خاطر داشته باشید که در کل، فرزند شما به دلیل آمادگی برای کنکور، استرس و نگرانی خاصی را پشت سر می‌گذرانند و این کار شما و آوردن مصداق‌های مختلف، باعث می‌شود تا او بیشتر احساس نگرانی و استرس کند؛ در حالی که استرس زیاد باعث کاهش میزان فعالیت و نتیجه‌گیری وی می‌شود؛ به علاوه، ممکن است افرادی که شما آنها را با فرزند کنکوری خود مقایسه می‌کنید واقعاً آن طور مطالعه نکرده باشند که شما در موردش صحبت می‌کنید؛ زیرا نتیجه نهایی پس از کنکور مشخص می‌شود، نه طبق فرض‌ها و سخنان اطرافیان!

موضوع دیگری که باید به خاطر داشته باشید این است که سبک و نوع مطالعه، میزان یادگیری، نوع برنامه‌ریزی، میزان مطالعه و ... هر داوطلبی با داوطلب دیگر فرق می‌کند. ممکن است که فرزند شما با یک بار مطالعه یک درس، به خوبی آن را یاد بگیرد یا در درس یا دروسی استعداد داشته و در برخی از دروس دیگر احتیاج به مطالعه بیشتر داشته باشد؛ پس تلاش کنید تا به جای اینکه با مقایسه فرزندتان با دیگران، باعث نگرانی و استرس وی شوید، او را با خودش مقایسه کنید و به خاطر درس‌هایی که مطالعه کرده و پیشرفتی که از زمان آمادگی کنکور، تاکنون داشته است تشویق کنید و به وی نشان دهید که زحمت و تلاشش را می‌بینید و برای آن ارزش قائل هستید.

۴- باعث استرس او نشوید

یکی از مسائلی که استرس را در داوطلبان کنکور بیشتر می‌کند نگرانی‌های والدین است. والدین به خاطر نگرانی‌های خود، کارهایی را انجام می‌دهند که باعث استرس و اضطراب بیشتر کنکوری‌ها می‌شود. جملاتی مانند: «درس خواندی؟ تست زدی؟ چند درصد زدی؟» و ... بیشتر از اینکه تأثیر مثبت داشته باشد، سبب ایجاد تنش و استرس در فرزند کنکوری آنها می‌شود. همچنین بیان جملاتی نظیر «تو که همیشه در حال استراحتی»، «این قدر تلویزیون تماشا نکن»، «بس است دیگر از پشت کامپیوتر بلند شو» و نظیر اینها، تأثیر بسیار بدی روی ذهن داوطلب کنکور خواهد گذاشت؛ زیرا باید قبل از هر چیز به این موضوع توجه داشته باشید که فرزند شما برنامه‌ای به منظور مطالعه و آمادگی در کنکور دارد و طبق آن برنامه در حال درس خواندن است و اگر شما وی را در حال انجام کارهای متفرقه می‌بینید، بخشی از برنامه استراحت اوست. حتی اگر مطمئن باشید که فرزند شما به اندازه دیگران تلاش نمی‌کند، این کار شما و این طرز صحبت کردن با وی، باعث می‌شود تا او دچار استرس و اضطراب بیشتر شود و نتواند تصمیم درستی برای آماده شدن در کنکور بگیرد و برنامه‌ریزی مناسبی در این زمینه داشته باشد.

تلاش کنید تا به جای استفاده از جملات توییحی و جملاتی که باعث ناامیدی و استرس او می‌شود، از جملات انگیزشی و مثبت استفاده کنید. انجام این کار، نه تنها باعث می‌شود تا از استرس فرزند کنکوری شما کم شود، بلکه باعث می‌شود تا وی انگیزه و اعتماد به نفس خوبی پیدا کرده و با جدیت مشغول مطالعه شود. به یاد داشته باشید که خانواده‌ها، بیشترین نقش را برای افزایش تمرکز، انرژی و روحیه داوطلبان دارند. به کارهای مثبت و خوب و مطالعه فرزندتان توجه نشان دهید و از او قدردانی کنید تا انرژی‌اش بیشتر شود. تأثیر جملاتی نظیر «واقعاً خسته نباشی»، «اراده‌ات برای درس خواندن، تحسین‌برانگیز است» و ... تأثیر بسیاری در بالا بردن روحیه

یکی از مهم‌ترین مسائل تربیتی است. درباره کنکوری‌ها این روابط، به خاطر شرایط خاصی که آنها در آن به سر می‌برند، مهم‌تر است؛ پس سعی کنید برای اینکه فرزند شما از نتیجه تلاش خود در این دوره، نتیجه خوبی بگیرد، حتماً روابط خوب و دوستانه‌ای را با او در پیش بگیرید و به وی نشان دهید که دوستش دارید و رفتاری با او داشته باشید که به وی القا کند که مانند یک دوست، و نه از موضع برتر و به عنوان بزرگ خانواده، خواهان پیشرفت او هستید. از نصیحت کردن پی در پی وی بپرهیزید و اجازه دهید تا او در کنار شما احساس آرامش کند. حتی اگر تخصصی درباره مشکل وی ندارید، به او نشان دهید که مانند یک دوست خوب و واقعی در کنار وی هستید و حمایتش می‌کنید تا مشککش برطرف شود. افرادی که بیشتر مورد محبت و تکریم واقع می‌شوند، امید بیشتری خواهند داشت؛ پس با ابراز عشق و محبت خود، امید به موفقیت را در او تقویت کنید.

۲- محیط مناسبی را برای مطالعه فرزندانتان فراهم کنید

بسیاری از والدین تصور می‌کنند که در زمان آمادگی برای کنکور، این فقط فرزند کنکوری آنهاست که باید تلاش کند و به نتیجه برسد و آنها نقشی در رسیدن فرزندشان به این هدف ندارند؛ در صورتی که در طول آمادگی برای کنکور، والدین هم باید به نوعی کنکور را تجربه کنند. یکی از مهم‌ترین وظایف خانواده‌ها در این مدت، آن است که محیط خانه را برای فرزند کنکوری خود به گونه‌ای آماده کنند که او بتواند به راحتی درس بخواند و از نظر سر و صدا، رفت و آمد مهمانان، مکالمه‌های تلفنی و ... مشکلی نداشته باشد. برای این منظور، شما والدین عزیز می‌توانید از سایر اعضای خانواده نیز کمک بگیرید و فضای شاد و مهربانانه‌ای را در خانه فراهم کنید. اگر فرزند شما شاهد رابطه گرم و محبت‌آمیز افراد خانواده باشد، تمرکز و آرامش بیشتری خواهد داشت و بهتر درس می‌خواند. از طرح مسائل اختلاف برانگیز و درگیری‌های لفظی و رفتاری با اعضای خانواده، جداً خودداری کنید و مسائل و مشکلات خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی را در ایام کنکور، وارد فضای خانواده نکنید؛ چون آرامش و تمرکز فرزندتان را از بین می‌برد.

در زمانی که فرزند شما مشغول مطالعه است، سر و صدا و برنامه‌های تلویزیونی را به حداقل برسانید و به نزدیکان و دوستان خود به روشنی و راحتی بگویید که به دلیل کنکوری بودن فرزندتان، پذیرایی و دید و بازدیدهایتان را به حداقل رسانده‌اید. ضمناً مکالمه‌های تلفنی خود را محدود به زمان‌هایی بکنید که فرزند شما در خانه نیست و برنامه‌های تفریحی‌تان را، حتی اگر فرزند کنکوری‌تان اصرار دارد که می‌توانید به این برنامه بپردازید، به زمانی موکول کنید که او نیز بتواند در آن شرکت کند و کمی از تنش و استرس کنکور در خود، بکاهد.

نکته دیگری که شما والدین عزیز باید حتماً به آن توجه داشته باشید این است که به تغذیه فرزند کنکوری خود، بیش از گذشته اهمیت دهید. منظور ما از یادآوری این سخن، آن نیست که غذاهای گران و پرهزینه‌ای را برای وی فراهم کنید؛ بلکه غرضمان آن است که در تغذیه روزانه او حتماً مواردی را بگنجانید که در یادگیری بهتر وی و کاهش استرس و اضطرابش کمک می‌کند؛ البته گاهی نیز با مهیا نمودن غذاهای مورد علاقه او، نشان دهید که برای وی و زحمتی که می‌کشد، ارزش قائل هستید. موفقیت در کنکور را یک موفقیت خانوادگی تلقی کنید و برای موفقیت عضو کنکوری خانواده‌تان از هیچ راهکاری دریغ نکنید و همه امکانات را برای حصول به موفقیت او به کار بگیرید. اگر شما سعی کنید که محیط منزل را برای آمادگی فرزند کنکوری‌تان به خوبی مهیا کنید، وی نیز لطف شما را خواهد دید و تلاش بیشتری خواهد کرد.

داوطلب کنکوری دارد. زمانی که داوطلب کنکور تصور می‌کند که از نگاه والدینش فردی فعال، درس‌خوان، باهوش و تواناست، آرامشی وصف‌نشده به وی دست می‌دهد که جلوی بروز بسیاری از اضطراب‌ها و استرس‌ها را در او می‌گیرد. ضریب موفقیت هر داوطلب، برابر است با ضریب اعتماد به نفس وی؛ بنابراین، خانواده‌ها با رفتار مناسب و کلام‌های امیدبخش خود تا می‌توانند، باید خودباوری و احساس شایستگی و تفکر مثبت داوطلب کنکور را تقویت کنند.

۵- انتظارات خود را تعدیل کنید

همه والدین آرزو دارند که فرزندشان در مسأله ادامه تحصیل و سایر امور زندگی، فرد موفق و پیروزی باشد؛ اما این آرزو نباید باعث شود تا شکافی بین شما و فرزندتان به خاطر توانایی‌های او به وجود آید. به این موضوع توجه داشته باشید که هر فردی در زمینه‌ای خاص استعداد دارد و نباید شما از وی توقع داشته باشید که طبق میل شما عمل کند و آنچه شما می‌خواهید، همان بشود. انتظارات بیش از حد داشتن از فرزندتان در انتخاب رشته‌های تحصیلی یا دانشگاه‌های خاص، اگر خارج از توان او باشد، روحیه امید را در وی تضعیف کرده و او را از موفقیت باز می‌دارد و در واقع نه تنها وی را به چیزی که شما انتظار دارید نمی‌رساند، بلکه مانع ظاهر شدن او در حد توانایی‌هایش می‌شود؛ پس به جای اینکه هدف کنکور و آینده وی را مشخص کنید، به او هم‌فکری داده و راهنمایی‌اش کنید تا طبق شناختی که از خود و استعدادهایش دارد، بتواند در سمت و سویی خاص حرکت کند. مطمئن باشید که اگر فرزندتان در کنکور، طبق میل و استعدادهای خودش پیش رود، در آینده فرد بسیار موفق و برجسته‌ای خواهد شد.

۶- به او فرصت جبران بدهید

همه ما در دنبال کردن اهداف و مسیر زندگی خود، گاهی دچار اشتباه می‌شویم. فرزند کنکوری شما نیز از این امر مستثنی نیست. اگر فکر می‌کنید که وی تا الان برنامه خوبی نداشته، به خوبی مطالعه نکرده یا در یادگیری بعضی از درس‌ها دچار مشکل بوده و کاری برای رفع این مشکل انجام نداده است به او فرصت جبران دهید. اگر فرزند شما متوجه ضعف‌ها و مشکلات خود نشده است، با آرامش و در محیطی دوستانه، اشتباهات وی را گوشزد کنید و اگر خودش متوجه نقص‌ها و مشکلاتش شده است، اجازه ندهید که احساس یأس و ناامیدی کند؛ بلکه با واقع‌بینی، او را در برنامه‌ریزی برای رفع نقاط ضعفش یاری کنید تا با انرژی بیشتری به کار خود ادامه دهد.

۷- با او هماهنگ باشید

برنامه درسی، خواب و استراحت عضو کنکوری خانواده اهمیت زیادی دارد؛ پس سعی کنید تا حد امکان با او هماهنگ باشید. بعد از خوابیدن وی بیدار نمانید و با روشن گذاشتن چراغ‌ها، تلویزیون و سر و صدا کردن، آرامش او را به هم نزنید. بخشی از وقت خود را به وی اختصاص دهید و با او همراه باشید. اگر وی فرصتی برای استراحت در برنامه مطالعاتی خود در نظر گرفته است، سعی کنید تا در صورت تمایل فرزند کنکوری‌تان، مدتی را با او بگذرانید.

نکات زیر نیز می‌تواند به موفقیت بیشتر شما والدین در این زمینه کمک کند:

۱- ترس‌ها و نگرانی‌های خود را با خداوند مهربان در میان بگذارید و از دریای پر مهر

وی برای فرزندتان طلب موفقیت کنید.

۲- از تذکر مداوم به فرزندتان در مورد درس خواندن و عواقب درس نخواندن، پرهیز کنید؛ چون تمایل او را به خواندن درس کمتر می‌کند.

۳- خطاها و اشتباهات فرزندتان را بزرگ نکنید و با احترام و آرامش، وی را به جبران آن خطا تشویق کنید.

۴- اعتماد خود را به توانایی او برای جبران و بهتر شدن، با خوشحالی و شادی اعلام کنید و از ابراز انتظارات خارج از توان فعلی وی، خودداری کنید؛ چون موجب افزایش اضطراب او می‌شود.

۵- به احساسات درونی (ترس‌ها و نگرانی‌ها و آرزوهایش...) وی احترام بگذارید و به درد و دل‌های او توجه داشته باشید. گوش مهربان و شنوای شما وی را آرام می‌کند و به او انرژی می‌دهد.

۶- برای کمک به فرزندتان در امور درسی، آماده باشید و اگر درخواست کمک کرد، به وی کمک کنید، اما در کار درسی او دخالت نکنید.

۷- هنگام کمک‌کردن به فرزندتان در درس‌ها، به توانایی‌های وی توجه کنید و نقاط ضعف او را با مهربانی یادآوری کنید و کمک کنید که توانایی‌هایش را نشان دهد.

۸- از برنامه درسی فرزندتان کاملاً مطلع باشید.

۹- در کمک‌رسانی به فرزندتان، از بی‌حوصلگی و بداخلاقی و جز و بحث و تحقیر و سرزنش و منت گذاشتن بر سر او، به شدت پرهیز کنید.

۱۰- با دبیران و مشاور فرزندتان ارتباط مداوم داشته باشید و از نظرات آنها در مورد وضعیت درسی و رفتاری وی، اطلاع دقیق به دست آورید.

۱۱- به جای اصرار بر قبولی در کنکور و وارد کردن فشار روحی و استرس به فرزندتان، به روند فعالیت درسی و خلاقیت رفتاری او توجه کنید.

۱۲- آمال و آرزوهای درسی و شغلی خودتان را متوجه فرزندتان نکنید و برای او هدف خاص را مشخص نسازید.

۱۳- در مواقع بحرانی با فرزندتان همدلی کنید.

۱۴- فضای مناسبی که دانش‌آموز بتواند خودش را در آن فضا قرار دهد و توانمندی‌هایش را اثبات کند، برای وی ایجاد کنید.

۱۵- بنیه علمی فرزند دانش‌آموزتان را تقویت کنید و در حدی که در توان دارید، نیازهای کنکوری او را بر طرف سازید.

۱۶- گاهی خانواده از نظر مالی در حدی نیست که بتواند فرزندش را به کلاس‌های کنکور بفرستد یا کتاب‌ها و وسایل کمک آموزشی برایش تهیه کند؛ در چنین مواقعی توصیه می‌شود که توانمندی‌های فرزندتان را دریابید و همان‌ها را تقویت نمایید و با همان امکانات کم، وی را یاری کنید.

۱۷- اگر از نظر مالی در مضیقه هستید، به فرزندتان نشان دهید که تمام سعی خود را برای موفقیت او انجام داده‌اید؛ مثلاً بگویید: «خیلی متأسفم که نمی‌توانم از نظر مالی به تو کمک کنم. اگر نمی‌توانم به کلاس‌های چند میلیونی کنکور بفرستم؛ در عوض برایت CD کمک آموزشی تهیه می‌کنم یا به کلاس تست‌زنی می‌فرستم».

گفتن این جملات به دانش‌آموز نشان می‌دهد که والدینش همه تلاششان را برای موفقیت وی انجام می‌دهند؛ پس او نیز قوت قلب می‌گیرد و تلاش خود را بیشتر خواهد کرد.