

چگونه با اضطراب فرزندان خود در زمان کنکور روبرو شده و مقابله کنیم :

پیشگیری های بهداشت روان :

۱- وظیفه پدر و مادر ها این است که از همان سال های نخستین به فرزندان خود بیاموزند که مدرسه جای خوبی است که برای انسان مکان انسان ها درس می خوانند ، دوستان جدید پیدا می کنند و وارد دنیای جدیدی می شوند .

۲- نباید از کودکان موجوداتی بسازند که نهایت موفقیت را در شاگرد اول شدن بدانند بلکه باید از او تلاش و پشتکار بخواهند تا اگر نمره کم آورد شرمنده نشود و سعی کند که در دفعات بعدی اشتباه کمتری داشته باشد

۳- به آنان بیاموزند که افراد موفق کسانی نیستند که بیش از سایرین درس می خوانند بلکه عمیق تر درس می خوانند .

۴- به افراد بیاموزیم که بعد از ختم آزمون مداد و کاغذ بردارند و نقاط ضعف خود را بنویسند .

۵- به او بگویند با دیگران مشورت کن که چه نوع جزوه ای می خوانند و چه نواری استفاده می کنند و یا چه کلاسی می روند ولی تصمیم گیرنده نهایی خودش هست .

۶- باور های مذهبی وی را تقویت کنید و به وی قوت قلب بدهید و با او به گونه رفتار کنید که آرامش بگیرد