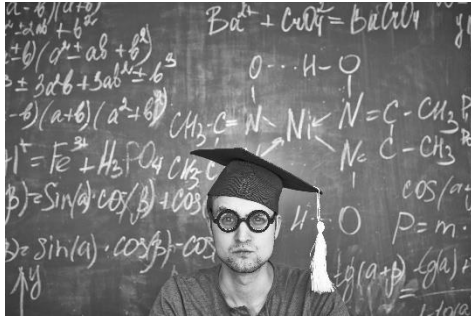




هولکسب

واحد تخصصی مشاوره و سلامت روان مجتمع آموزشی فرهنگی امام رضا (ع)

فصل امتحانات رو به پایان است و موعد تحویل کارنامه نزدیک؛ سوالی که اغلب برای خانواده ها پیش می آید اینست که چگونه با کارنامه فرزندمان برخورد کنیم؟



ما سعی میکنیم در این متن به بیانی ساده پاسخی اجمالی به این پرسش دهیم.

دو حالت کلی وجود دارد؛ یا عملکرد فرزندمان مطابق با انتظارات ما بوده، یعنی نتیجه ی خوبی کسب کرده و یا عملکردش ضعیف بوده و انتظارات ما را تامین نکرده است.

الف) عملکرد مناسب:

چنانچه عملکرد فرزندمان مناسب بود باید

طعم این پیروزی را بچشد.

پیروزی را احساس کند، یعنی: ما او را به طرق گوناگون تشویق کنیم. با لبخند با تعریف و کلام و نگاه و حتی خرید یک جایزه. اما باید دقت کنیم میزان تشویق های ما متناسب با عملکرد او باشد و نه بیشتر

(تشویق های زبانی (معنوی) بعضا موثرتر از تشویق های ریالی (مادی) هستند.)

به اندازه بودن تشویق باعث می شود نوجوان ما عزت نفس بالاتری پیدا کند، احساس ارزشمندی کند و برای حفظ این احساس ارزشمندی و یا تجربه ی مجدد این رویداد، تلاشش را در مراحل بعدی نیز به خوبی حفظ کند.

این هیجان پیروزی باید جهت مند شود.

در گام دوم باید این تجربه ی شیرین را جهت مند کنیم. جهتمند یعنی فرزندمان را متوجه کنیم که این پیروزی را چگونه کسب کرده است و **علل** پیروزی اش چه بوده است.

همچنین سعی کنیم **اسناد درونی** را در فرزندمان تقویت کنیم.

(به او بگوییم که فعالیت، توکل و تلاش او به نتیجه خوب امتحان منجر شده است.)

در مقالات گذشته به سه اصل اساسی در موفقیت تحصیلی (توان - مهارت - استراتژی) اشاره کردیم.

این تجربه شیرین را با عملکرد مناسب او در هر یک از این سه اصل گره بزنید.

در نهایت به خاطر داشته باشیم عملکرد مثبت او در کارنامه را صرفا به خاطر یک یا دو نمره ی بد زیر سوال نبریم.



ب) عملکرد نامناسب: در صورتی که او نتوانسته نتیجه‌ی مطلوبی کسب کند، موارد زیر را در نظر داشته باشید:

این مهم را به خاطر داشته باشید که:

"خانه و خانواده باید در هر صورت مأمین فرزندانمان باشد."

ما در این مرحله به دنبال یک راه حل اثر گذار هستیم، یک تغییر تا روند تحصیلی فرزندانمان را بهبود ببخشیم.



یک آموزش فشرده‌ی روانشناسی:

برای تغییر در هر فرد سه مولفه‌ی کلی مورد نیاز است.

هیجانی (احساسی) - شناختی (فکری) - رفتاری

به بیان ساده هدف ما اینست که فرزندانمان را به نحوی هدایت کنیم تا به صورت منطقی به این تصمیم برسد که باید رفتار تحصیلی خود را تغییر دهد (مولفه‌ی شناختی)، از عملکرد سابق خود ناخشنود و نسبت به تصحیح عملکردش انگیزه پیدا کند (مولفه‌ی هیجانی)، نهایتاً برای تغییر روش و تصحیح عملکردش یک برنامه ریزی عملی داشته باشد و در اسرع وقت شروع کند. (مولفه‌ی رفتاری)

مثال: امیرحسین نسبت به عملکرد تحصیلی گذشته اش شرمنده است و امیدوارانه و با انگیزه قصد جبران گذشته را دارد (مولفه‌ی هیجانی) او متوجه شده که استفاده‌ی زیاد از تلفن هوشمندش موجب شده وقت کمتری را برای مطالعه اختصاص دهد و به این نتیجه رسیده است که موفقیت در تحصیل چیزی است که واقعاً می‌خواهد، و با عملکرد سابقش امکان ندارد به آن برسد. (مولفه‌ی شناختی) او ساعات مشخصی در روز را برای استفاده از تلفن هوشمندش در نظر می‌گیرد، برای جبران عقب ماندگی هایش یک برنامه‌ی مدون می‌ریزد؛ او برای اجرای برنامه اش از کمک اطرافیان استفاده می‌کند (مولفه‌ی رفتاری).

پیش از دریافت کارنامه:

از خط و نشان کشیدن‌ها بپرهیزید. این رفتار صرفاً باعث ایجاد دلهره در فرزندان می‌شود بدون اینکه اثر مثبتی داشته باشد.

هنگام دریافت کارنامه:



- پیش از هر چیز، یک بار از ابتدا تا انتهای کارنامه را بررسی و تحلیل کنید، سپس به گفت و گو با فرزندتان بپردازید.
- از ریشخند، تمسخر، خشونت، آبروریزی، سرکوفت زدن، قهر و طرد کردن و اعطای القابی مثل بی‌عرضه، تنبل و ... پرهیز کنید.

توجه داشته باشید که قرار نیست شما ناراحتی خود را از عملکرد ناموفق فرزندتان کتمان کنید بلکه باید روش ابراز آن را مدیریت کنید.

- از تنبیهات سنگین درباره ی فرزندتان بپرهیزید.

گرچه بیان می شود محرومیت جایگزین مناسبی برای تنبیه است لکن در اجرای محرومیت این دو نکته را رعایت فرمایید:

- ۱- حتما پیش از هر بار محرومیت دلیل آن را برای فرزندتان بیان کنید.
- ۲- محروم کردن فرزندتان از تمام فعالیت های دلخواهش صحیح نیست. (به یاد داشته باشید او باید روانی سالم هم داشته باشد؛ درس همه ی زندگی او نیست و البته او برای شروع مجدد نیاز به روحیه دارد.

تنبیه به فرزندمان می‌گوید که چه کاری نباید بکند
اما نمی‌گوید چه کاری باید بکند.

- از نمرات بالاترش به گفت و گو با وی بپردازید.
- از مقایسه ی فرزندتان با دیگران بپرهیزید. (این کار صرفا باعث جبهه گرفتن فرزندتان در مقابل تغییر می‌شود.) اما شما می‌توانید نمرات مختلف او را با هم مقایسه کنید.
- بعدا به سراغ نمرات ضعیف بروید. با همدلی علت ضعیف بودن این نمرات از او جویا شوید.
- با نگاه دقیق به کارنامه، نمرات درس‌های مختلف را با میانگین درس‌های کلاس مقایسه کنید همچنین به رتبه‌ها در کلاس نیز توجه کنید.
- با یکدیگر همه راه‌های ممکن را بررسی کنید و به او اطمینان دهید که شما حامی او هستید و نهایتا راهی را به اتفاق هم برگزینید.
- در پایان با مشاورمدرسه نیز مشورت کنید تا شما را در پیدا کردن بهترین راه‌حل و علت مشکل یاری کند.