

الوصايا العشر للأسرة قبل الامتحانات



الخميس 18 مايو 2017 01:05 م

محمد عبدالرحمن صادق:

ما إن يطل علينا موسم الامتحانات حتى تنهال الأسئلة والاستفسارات من الآباء والأمهات عن الطريقة المثلى للتعامل مع هذه الفترة الحرجة والفاصلة في حياة الأبناء بصفة خاصة والأسرة كلها بصفة عامة وخاصة إذا كان الابن في نهاية مرحلة أو شهادة من الشهادات .

تنهال الأسئلة بخصوص (المذاكرة وأنسب طرقها وأوقاتها، وأنسب أسلوب لمعاملة الأبناء، وأنسب الأطعمة والمشروبات - وما يجب وما لا يجب الخ) .

ولكي نوفّر الجهد والوقت في الإجابة على كل هذه الأسئلة فلا بد من وضع خطوط عريضة يجب مراعاتها وبذلك نصل إلى الأسلوب الأمثل الذي نصل به للنتيجة المثلى بإذن الله تعالى وذلك لسببين :-

- السبب الأول : أن الفترة الزمنية قصيرة ولا تتحمل التفصيل الزائد والإسهاب ولا تتحمل التجريب .

- السبب الثاني : مراعاة الفروق الفردية واختلاف الطباع والظروف حيث أنه ليس هناك ما هو (متفق عليه) في السلوك الإنساني وأننا لا نتعامل مع قوالب جامدة نحركها كيف نشاء .

= هذه هي بعض النصائح والضوابط الذي يجب مراعاتها بدقة قدر الإمكان :-

1- اشتراك الأب والأم في المتابعة في هذه الفترة بالذات حيث أن لكل منهما بصمته ودوره وأسلوبه الذي لا يعفيه منهم وجود بصمة ودور وأسلوب الطرف الآخر ولكي نضمن التوازن النفسي في المعاملة .

2- غرس مزيد من التقوى والانضباط لدى الأبناء لضمان الهدوء النفسي والقدرة على التركيز .

3- غرس مزيد من الطموح والدافعية وحسن الأخذ بالأسباب ثم الرضا والتسليم بقدر الله تعالى .

4- تعظيم دور العلم والعلماء في نفع وطنهم ونفع أنفسهم وذويهم مع ضرب أمثلة ونماذج واقعية معروفة لهم جيداً .

5- مراعاة الجو النفسي والبعد عن المشكلات الأسرية والمشاحنات والشحنات الزائدة والضغط مع دقة الردود على بعض المشكلات التي ربما تواجه الأبناء مثل (الخوف الزائد - النسيان - الإحساس بالتشبع وعدم الرغبة في المذاكرة - عدم القدرة على تنظيم الوقت الخ) ويسهل ذلك كله حسن اتباع النقاط السابقة بدقة .

6- تدريب الأبناء على أن يتحملوا دوراً في توفير الجو المناسب لأنفسهم عن طريق ...

- الابتعاد عن المضايقات والمثبطات ومسببات التوتر .

- التفاؤل والجرات الذاتية من الأمل والإيجابية والاعتماد على النفس .

- التخلص من الهموم والمشكلات الموجودة بينه وبين أقرانه .

- أن يقوم بكتابة كل همومه ومشكلاته في ورقة بينه وبين نفسه لتفريغ الشحنات السالبة ومُسببات التوتر ومن الممكن الجلوس معه بعد كتابة ذلك في جلسة هادئة لإيجاد حل لكل نقطة وتفنيدها .

7- ممارسة الرياضة والترويح ولو لوقت قصير مع الاهتمام بالصحة والتغذية الجيدة والإكثار من المشروبات الطبيعية والبعد كل البعد عن المُنبهات والأدوية المهدئة وأدوية الصداع الخ .

8- اتباع طريقة الخرائط الذهنية والتغذية الراجعة في المراجعة وذلك لسهولة تثبيت المعلومة ولسهولة استدعائها فيما بعد .

9- مراعاة المستوى الحقيقي للأبناء وإمكانياتهم حتى يكون الطموح واقعياً وحتى لا نكلفهم فوق الطاقة فيصاب الجميع بالإحباط والاكتئاب .

10- الحذر ثم الحذر من الشدة في التعامل في هذه الفترة الهامة أو أن يشعر الأبناء بأن هناك طوارئ داخل المنزل أو أنه يسبب لباقي الأسرة ضغطاً نفسياً وتوتراً .

- تلك عشرة كاملة بها وبغيرها تستطيع الأسرة أن تخرج من فترة الامتحانات وقد حققت الآمال والأهداف المرجوة كاملة بإذن الله تعالى .

حفظ الله أبنائنا وجعلهم قرة عين لنا ونفع بهم البلاد والعباد