

الوصايا العشر للأسرة قبل الامتحانات



الخميس 18 مايو 2017 م 01:05

محمد عبدالرحمن صادق:

ما إن يطل علينا موسم الامتحانات حتى تنهال الأسئلة والاستفسارات من الآباء والأمهات عن الطريقة المُثلى 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 وأساليب طرقها وأوقاتها، وأساليب معاملة الأبناء، وأساليب الأطعمة والمشروبات - وما يجب وما لا يجب الخ) .

ولكي نوفر الجهد والوقت في الإجابة على كل هذه الأسئلة فلابد من وضع خطوط عريضة يجب مراعاتها وبذلك نصل إلى الأسلوب الأمثل الذي نصل به للنتيجة المُتلى بإذن الله تعالى وذلك لسبعين :-

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

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

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

1- اشتراك الآب والأم في المتابعة في هذه الفترة بالذات حيث أن لكل منها بصفتها دوره وأسلوبه الذي لا يغطيه 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 والضغوط 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 ومسبيات التوتر .

- التفاؤل والجرعات 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 ومبنيات التوتر ومن الممكن الجلوس معه بعد كتابة ذلك في جلسة هادئة لإيجاد حل لكل نقطة وتفنيدها .
- 7- ممارسة الرياضة والترويج 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 إمكانياتهم حتى يكون الطموح واقعياً وحتى لا نكلفهم فوق الطاقة فيصاب الجميع بالإحباط والإكتئاب .
- 10- الحذر ثم الحذر من الشدة في التعامل في هذه الفترة الهامة أو أن يشعر الأبناء بأن هناك طواريء داخل المنزل أو أنه يسبب ليلاقي الأسرة ضغطاً نفسياً وتوتراً .
- تلك عشرة كاملة بها وبغيرها تستطيع الأسرة أن تخرج من فترة الامتحانات وقد حققت الامال والأهداف المرجوة كاملة بإذن الله تعالى .

حفظ الله أبائنا وجعلهم قرة عين لنا ونفع بهم البلاد والعباد