

ج) توصیه به اولیاء در جهت کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان

۱. سعی گردد در همه حال جوی عاطفی و صمیمی بر محیط خانواده حاکم باشد.
۲. سعی شود در ایام امتحانات رفت و آمد ها و میهمانی های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.
۳. محیط فیزیکی آرام و بی سرو صدا برای مطالعه دانش آموزان فراهم شود.
۴. به استراحت و خواب دانش آموزان توجه کافی شود.
۵. وظایف خانگی محوله به دانش آموزان حذف یا کاهش یابد.
۶. در هنگام امتحانات دانش آموزان نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخشی بیشتری دارند ، لذا در این زمینه اقدام موثر داشته باشید
۷. ساعات تماشای برنامه های تلویزیونی تا حد امکان کاهش یابد.
۸. از ایجاد ترس و دلهره بی جا در بچه ها خود داری شود.
۹. از توقعات بی جا و فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری نمایید.
۱۰. تغذیه دانش آموز مناسب و مقوی باشد و ضمن مطالعه به آنان اجازه استراحت کافی نیز داده شود
۱۱. انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از دانش آموزان موجب تشدید اضطراب می گردد. لذا توصیه می گردد انتظارات تعدیل و منطقی شوند.
۱۲. از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران جدا پرهیز گردد
۱۳. ضمن اطمینان بخشی به دانش آموزان در ایجاد انگیزه با ارائه پاداش و تقویت های مطلوب دانش آموزان تشویق

گردند