

دليل  
أولياء الأمور

سلسلة  
لَوْن حياتك بخياراتك



الاستعداد لامتحان

من إصدارات  
برنامج «كُن حراً»

# الاستعداد لامتحان

سلسلة **لوّن حياتك** بخياراتك

إصدارات برنامج «كن حراً» - ٢٠١٤ م

رقم الناشر الدولي  
ISBN 978-99901-92-92-6

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة:  
د.ع. 6993 / 2008 م

## كن حراً

لطفولة آمنة... مراهرة واعية... أسرة متماسكة... مجتمع إنساني

«كن حراً» برنامج تابع لجمعية البحرين النسائية - للتممية الإنسانية الحاصلة على الصفة الاستشارية لدى الأمم المتحدة. يعمل البرنامج مع الأطفال والمراهقين وأولياء الأمور والمربين والمختصين لتحقيق أهدافه التي تساهم في بناء شخصية إنسانية ناجحة للأطفال والمراهقين إلى جانب حمايتهم من الاعتداء والتهم. يحقق البرنامج أهدافه من خلال عدة مشاريع نوعية ومميزة منها: «غراس المعرفة الكونية»، «أنا والآخر»، «من حقي أن أفهم حقي»، «أنا طفل قوي وذكي وآمن»، «الإنسان المعاق»، «لون حياتك بخياراتك»، «نعم... أنا أستطيع»، «ذكي وأكثر».

## المحتوى

دور أولياء الأمور أثناء المراجعة

عند خروج ابنك إلى الامتحان

بعد عودة ابنك من الامتحان



## دور أولياء الأمور أثناء المراجعة:

○ لا تعني أيام الامتحان أن يكون هناك حجر على ابنك بحيث لا يستطيع عمل أي شيء سوى الدراسة، فإن هذا سيضع ابنك في جو مشحون و ضغط كبير لن يساعده على الدراسة، تستطيع مساعدة ابنك في ترتيب فترات استراحته ليكون بها شيء من المرح والشعور الجيد كمشاهدة برنامج تلفزيوني يحبه أو يخرج مع أصدقائه في نزهة قصيرة أو غيرها مما يتناسب مع وقته وما هو ممكن ومتاح.

○ سيقدر لك ابنك كثيرا إذا دعوته إلى الخروج في نزهة قصيرة، كأن تقول له: ما رأيك أن نخرج معاً في جولة قصيرة بالسيارة للتغيير، و بعدها تكمل باقي دراستك. هذا سيدفعه للدراسة أكثر و يعطيه رسالة أنك تثق به . هذه الطريقة تستطيع استخدامها مع الأصغر سناً مع بعض التعديل كأن تقول له : إذا أنهيت دراستك نخرج معاً في نزهة قصيرة.

## دور أولياء الأمور أثناء المراجعة:

□ دع ابنك يعتمد على نفسه في المراجعة، لا تراجع له، فقط ساعده على ابتكار طرق أكثر فائدة للمراجعة و أجب على أسئلته إذا كنت تعرفها.

□ إذا لاحظت أن ابنك يشعر بالتوتر تحدث معه، و ساعده على التعبير عما يشعر به، تجنب اللوم تماماً، حتى لو كان واضحاً أن ما هو فيه نتيجة لسوء تصرفه، بل علمه كيف يتعامل في هذه المواقف مع نفسه، كأن تقول له: إذا واصلت في لوم نفسك لن تصل إلى شيء و إنما ستتوتر أكثر، ركز على ما الذي تستطيع فعله الآن، و اجعل هذه التجربة شيئاً تستفيد منه في المستقبل



## عند خروج ابنك إلى الامتحان:

□ أعط ابنك شعورا دافئا بالمحبة عند خروجه للامتحان كأن تدعوله بالتوفيق بصوت مسموع أو تبتسم في وجهه أو تقبله أو تحضنه أو أي طريقة أخرى ترى أنها تعطيه شعورا بالاهتمام والدعم والمحبة.

□ شجعه بكلمات ايجابية مثل: أنت قادر على أداء الامتحان بصورة جيدة، ركز وتوكل على الله.





## بعد عودة ابنك من الامتحان:

□ إذا كان فرحاً لأن أداءه كان جيداً، شاركه فرحه ولو بابتسامة وكلمة مشجعة مثل "بارك الله فيك"، "وفقك الله".

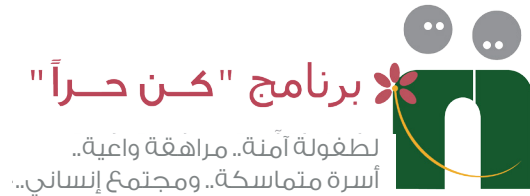
□ إذا لم تكن إجاباته جيدة وكان خائفاً من نتيجة الامتحان، لا تنخرط في اللوم والنصائح القاسية في هذا الوقت لأنها لن تفيده الآن. ساعده لكي يعرف أين كانت المشكلة وكيف من الممكن التأكد من أنه يتجنبها في الامتحانات التالية.

□ ذكره أن هذا الامتحان هو جزء هام من حياته ولكن هو ليس كل شيء، فهناك امتحانات أخرى وكذلك أمور ايجابية أخرى مهمة في الحياة كخدمة الآخرين و مساعدتهم.

## من إصدارات برنامج «كن حراً»

- قصة «شجاعة ناصر»
- قصة «نمرح ونتعلم مع الاختلاف»
- أنا والآخر
- أنا طفل قوي وذكي وآمن
- سلسلة كتب «لنّ حياتك بخياراتك»
- لأنك هبة الخالق
- أنا شاب قوي وذكي وآمن.. على الانترنت
- الاستخدام الذكي للأجهزة الذكية
- ميثاق شرف للمختصين لحماية الأطفال من الاعتداء والاهمال





+973 17242415 | +973 17234348 | 18562 Manama, Kingdom of Bahrain  
www.befreepro.org | contact@befreepro.org | befreeprogram