

از کرونا تا کنکور

مریم فولادزاده

باشد، اما تدابیر و سیاست‌های به جا و منطقی شما می‌تواند میان کنکور و کرونا صلح نسبی برقرار کند و آن را از حالت تهدید به شکل فرصت درآورد. برای رسیدن به این مقصود، به راهکارهای زیر توجه کنید.

۱ کنترل اخبار را در دست بگیرید

در دنیای کنونی رسانه‌ها انسان را محصور کرده‌اند و با اطلاعاتی که گاهی صحت و سقمشان محل تردید است، افکار عمومی را بمباران می‌کنند؛ اما در پیش گرفتن روحیهٔ انفعال در مقابل این اطلاعات، اوضاع ذهنی مان را نابسامان‌تر می‌کند. این روزها که ویروس کرونا نیز تیتراصلی اخبار داخلی و جهانی است، رصد اخبار کرونایی از مجراها و کانال‌های اصلی و به صورت محدود، علاوه بر این‌که مغزتان را با اخبار پراکنده و شایعات کذب مجاله نمی‌کند، از وارد کردن استرس مضاعف به فرزندتان نیز ممانعت می‌کند. در کنار مدیریت که برای دریافت آگاهی مورد نیاز در مورد ویروس کرونا دارید، از فرزند خود نیز بخواهید که بالا و پایین کردن صفحات مجازی برای دنبال کردن خبرهای کرونایی را کنار بگذارد و ذهن خود را با حجم زیادی از مطالب استرس‌زا، آشفته نکند.

موفقیت در هر زمینه‌ای، نیاز به همراهی و اتکا به پشتوانه‌ای قوی چون خانواده دارد. مقولهٔ کنکور نیز از این امر مستثنی نیست و تدابیر خاص خانواده برای موفقیت در این ماراتون بزرگ را می‌طلبد؛ به خصوص در این روزها که کنکور و کرونا دست به گریبان شده‌اند و پیروزی یا شکست هر کدام می‌تواند تأثیر زیادی در مسیر پیش روی داوطلبان داشته باشد.

سیاست‌های والدین کنکوری‌ها

شما به عنوان والدین دغدغه‌مند فرزند کنکوری‌تان، پیش از شیوع کرونا برنامه‌ریزی‌های خاصی برای موفقیت هر چه بیشتر فرزندتان در این آزمون مهم داشته‌اید، اما با حضور نامبارک این ویروس، شاید لازم باشد تجدید نظری در رویکردتان داشته باشید و مدیریت بحران را در خانواده پیاده کنید. اگرچه ممکن است مواجه شدن با چنین اتفاق غیرمنتظره‌ای در عملکرد مطلوب فرزندتان تأثیر مخربی داشته



فراهم کنید؛ حتی زمان‌های غیردرسی را هم طبق برنامه پیش ببرید و اجازه دهید با هدف‌گذاری‌های صحیح، مسیر موفقیت را طی کند.

۳ پشتیبان خوبی باشید

تعطیلی مراکز آموزشی و به دنبال آن تعطیلی آموزشگاه‌های تقویتی کنکور پس از شیوع ویروس کرونا، ممکن است مشکلاتی چون کاهش اعتماد به نفس و میزان یادگیری را برای فرزند شما به همراه داشته باشد. برای جبران این پیامد، اگر آموزشگاه از عهدهٔ برگزاری کلاس‌های آنلاین برآمده و به بهترین شکل، فرآیند یاددهی و یادگیری را از حالت فیزیکی به حالت مجازی درآورده باشد، وظایف شما در این بخش کمتر می‌شود و حتی می‌توانید از پشتیبانی آموزشگاه درخواست

۲ برنامه‌ریزی همه جانبه

به فرزندتان کمک کنید تا برای روزهای باقی مانده، برنامه‌ریزی دقیق و منظمی متناسب با توانمندی خود داشته باشد. در این برنامه علاوه بر لحاظ کردن موارد درسی، تفریح‌های نشاط‌آور مانند بازی و سرگرمی‌های خانوادگی، دیدن فیلم و ورزش نیز باید گنجانده شود؛ زیرا کنکور فرآیندی فرسایشی است و فعالیت‌های فیزیکی می‌توانند به کاهش آسیب‌های ناشی از آن کمک کنند. برای گرفتن بازخورد مطلوب از این برنامه‌ریزی، علاوه بر مرحلهٔ تدوین، در مرحلهٔ اجرا نیز به او کمک کنید. کمیت و کیفیت مطالعهٔ او را با سنجیدن آموخته‌هایش بررسی کنید و فضای آرام و غیرملتهبی برای مطالعهٔ او

۵ تعاملات دوستانه غیرحضور

عدم تعامل فرزند کنکوری شما با دوستان کنکوری در ایام قرنطینه که تنیدگی و استرس او را قبل از خانه‌نشینی اجباری کاهش می‌دادند و حتی انگیزه او را برای رقابت بالا می‌بردند، ممکن است عملکرد او را ضعیف کند و با انگیزه‌اش را کاهش دهد. فراهم کردن زمینه تعامل با روش‌های جایگزینی چون تماس‌های تلفنی و تصویری با دوستان با انگیزه و درس خوان و با خبر شدن از میزان مطالعه و نتیجه آزمون‌های غیرحضور سایر دوستان و هم‌گروهی‌ها، می‌تواند منجر به تقویت انگیزه فرزند شما برای مطالعه دقیق‌تر و استفاده بهینه از فرصت‌های باقی مانده شود.



حمایت بیشتری داشته باشید؛ اما اگر آموزشگاه در زمینه جایگزینی روش‌های آموزشی ضعیف عمل کرده است، فرزند کنکوری خود را ترغیب به خودآموزی کرده، کتاب‌ها و فیلم‌های کمک آموزشی لازم را برای او تهیه کنید و استرس او را با حمایت‌های بیشتر کاهش دهید. همچنین با فراهم کردن محیطی آرام و مشابه فضای جلسه آزمون در زمان انجام آزمون‌های غیرحضور، می‌توانید میزان نگرانی و ترس او را تعدیل کنید.

۴ مدیریت زمان در قرنطینه

پس از قرنطینگی اجباری روزهای کرونایی، اختلال زیادی در سیستم شبانه‌روزی خانواده‌ها به وجود آمد که این به هم ریختگی و نابسامانی در تنظیم زمان، برنامه‌های داوطلبان کنکوری را نیز تحت‌الشعاع قرار داد؛ اما بحث مدیریت زمان در این ایام حساس، مسئله‌ای نیست که به سادگی بتوان از کنار آن عبور کرد. تنظیم الگوی خواب و بیداری، وعده‌های غذایی و حتی استراحت‌های کوتاه عصرگاهی با زمان فرزند کنکوری‌تان، اگرچه سخت به نظر می‌رسد، اما موقت بودن آن و پیامدهای مثبتی که به همراه خواهد داشت، می‌تواند اعضای خانواده را به مشارکت هرچه بیشتر با او ترغیب کند. همچنین توجه به رژیم غذایی مغذی و حذف تنقلات ناسالم در ایامی که فشار مضاعفی از هم‌زمانی کنکور و کرونا به فرزندتان وارد می‌شود، می‌تواند قوای جسمی او را تقویت کند و عملکرد ذهنی‌اش را بالاتر ببرد.

۶ کرونا را فرصت معرفی کنید

در روزهای پایانی کنکور، زمان برای بیشتر کنکوری‌ها حکم طلا را پیدا می‌کند. به فرزند خود بفهمانید که قرنطینه، زمان بیشتری در اختیار او گذاشته است؛ از فرصت‌های نوروزی به دور از هیاهو تا روزهای پیش‌رو. به او بگویید که می‌تواند درس‌هایی را که به اندازه کافی برایشان تلاش نکرده است، با فرصت ایجاد شده، بیشتر مطالعه کند و درصد موفقیت خود را بالاتر ببرد.

با فرزندتان صحبت کنید و اوضاع مشابه سایر دوستانش را بازگو کنید؛ تأکید داشته باشید که بیشتر آن‌ها از این فرصت بهترین استفاده را می‌برند و ممکن است با کوچک‌ترین اهمال و سستی، قدرت رقابت با آن‌ها را از دست بدهد. تصویر ذهنی او را از آرامشی که در خانه و به دور از

فضای ملتهب جامعه برایش ایجاد کرده‌اید، پررنگ‌تر و خیالش را از عدم ابتلا به ویروس با رعایت نکات بهداشتی و پابندی به فاصله‌گذاری‌های اجتماعی، راحت کنید. حتی محدودیت‌ها و عدم آمد و رفت‌های دوستانه و خانوادگی را عامل پیشرفت او معرفی کنید؛ به این دلیل که از شنیدن صحبت‌ها و حواشی پیرامون کنکور از زبان دوست و آشنا دور است، مجبور به حضور در جمع‌های شلوغ نیست و ذهنش را محلی برای انباشت حرف‌هایی که ممکن است برایش ناخوشایند باشد، قرار نمی‌دهد.

برای مدیریت این روزهای بحرانی، اجازه ندهید که ویروس ناامیدی که تأثیر مخرب‌تری از ویروس کرونا دارد، میزبانی چون فرزند کنکوری شما پیدا کند. موفقیت فرزندتان بستگی زیادی به مدیریت شما در این روزها خواهد داشت.