

Taking the stress out of study

Teenagers may feel stressed as their workloads increase in the later years of high school. As a parent, you want to help your teenager with their studies but may not know how to. While it's not possible to do their study for them, there are some things that you can do to help make the whole experience less stressful.

The pressure of doing exams, particularly the School Certificate and Higher School Certificate (HSC), can be very stressful not only for teenagers, but for parents as well.

The best thing you can do as a parent is to keep things in perspective. While exams are extremely important, experts agree that the HSC is not the 'be all and end all' for career choices.

You can help your teenagers by reminding them to have realistic expectations and remain open to a wide range of choices for further education and careers after the HSC.

Encourage your teenager to prepare early for their exams and to find ways of studying that suit them. It's also important that your teenager balances their studies and social time with friends and family as it may help them to do better in their exams.

As a parent, try not to get too anxious yourself. Help your teenager by being quietly supportive and listening to them if they need to talk.

Be interested in their life and studies but don't add to their pressure by trying to force them to tell you things. Reassure them that there is life after the HSC and that they will be able to do well in their life, no matter what their exam results.

Make study a top priority with your teenager, advises Gloria Habib, a Community Information Officer with the NSW Department of Education and Training.

"Ask them if they need support in particular subjects and try and organise that support early in the year rather than leaving it to the last moment," Ms Habib said.

"Get support from their teachers. As a parent, make sure you attend school meetings and develop a good relationship with your child's teachers.

"Above all, don't make negative remarks about your teenager's school or teachers. Speak positively and help your teenager to feel proud of their school so they will be encouraged to study and do well," Ms Habib said.

Remember that some teenagers need time to relax a bit after school before starting their study. Going straight from a busy day at school to study can be overwhelming.

If your teenager needs time to wind down by listening to music, talking to their friends or having something to eat, give them the space they need.

All teenagers are different and may prefer studying at different times, in different ways. For example, some may start late and study into the night,



whilst others may prefer to get up a bit early and do some study in the morning. Some teenagers prefer to study in silence in their own room, while others like having music on or studying with some of their friends or brothers and sisters.

Try to remember that as long as your teenager is doing their best to study and get their work done, it's their choice how they want to go about it. Your support for them is very important.

It may be tempting to do the work for your teenager, but doing the work yourself will not help them learn and it may even damage their confidence. Self esteem is based on remembered success.

On the other hand, you may struggle with understanding what your teenager is studying. If this is the case, don't be afraid to get some outside help.

You may want to ask your teenager's teacher for some extra help, hire a tutor or ask friends or other family members whose teenagers may have done or be doing the same subjects that your teenager is studying. □

How to help your teenager

- have short, positive conversations about what they are studying. Ask them about subjects that they like and things they enjoy – but don't nag them if they don't want to talk too much!
- don't fight over poor grades. Always look for something positive in their report such as a comment from a teacher or a reasonable mark rather than focusing on the negative
- reward progress in homework. If your teenager has worked hard at completing their homework, reward them by doing something that they enjoy like a movie or watching a movie
- try not to compare your teenager's work to that of their brothers or sisters or cousins and friends. All teenagers have their strengths and weaknesses and by comparing their grades, you are only likely to cause low self esteem
- help them get organised by setting up a homework calendar and encouraging your teenager to write in key dates for assignments and exams. This will also help you to keep track of when they have a heavy workload and may need extra support
- get to know your teenager's school. Read the school newsletter or get someone to read it to you if you don't speak English. Talk to other parents and share your concerns
- help them set up a special area at home that will help motivate them to study. Get them to help set it up anyway that they like – they may want to have their own posters on the wall, music, favourite food etc. Try to make sure the study area is well-lit and quiet with fresh air
- make sure they don't have access to the phone or their mobile phone during the time they are supposed to be studying
- negotiate a regular study time. Remember it's okay if they need a half hour break after school to relax in front of the television as long they find a way to get their work done. Try to encourage rather than nag them to stick to schedule – and also include breaks for fun things

Where to get help

- the Board of Studies website has a range of resources, including sample papers and old HSC exams with answers www.boardofstudies.nsw.edu.au
- from mid-October students can contact experienced teachers on the Board of Studies HSC Advice Line – 13 11 12
- schools and TAFE colleges have counsellors available to help you – check with your school or college.

Tips to reduce stress

- be organised and prepared – preparation is everything
- prioritise work and don't try to do everything at once
- get plenty of sleep, eat healthy food and get some exercise
- talk to friends and find out what works for them
- be realistic about what you can achieve
- seek help from your teachers or school counsellor if you need it.

التخلص من التوتر الناجم عن الدراسة

قد يشعر المراهقون بالتوتر مع ازدياد واجباتهم المدرسية في السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية. كوالد، تريد أن تساعد ولدك المراهق في دراسته، لكنك قد لا تعرف كيف. ومع أنه ليس بالإمكان أن تقوم بالدراسة بالنيابة عنه، فإن هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدته على تخفيف التوتر في عملية الدراسة.

الدراسة في غرفهم هده، بينما يفضل آخرون الاستماع إلى الموسيقى أو الدراسة مع أصدقائهم أو إخوانهم وأخواتهم.

حاول أن تتذكر أنه طالما بذل ولدك المراهق أقصى جهده في الدراسة وإنجاز واجباته، فترك له الخيار بالنسبة لكيفية تحقيق هذا. ومن المهم جداً أن تدعمه في كل ذلك.

قد يكون من المغري أن تؤدي الواجبات الدراسية بالنيابة عن ولدك المراهق. لكن ذلك لن يساعده على التعلم، لا بل أنه قد يدمر ثقته بنفسه. فتقدير الذات يُبنى على تذكر النجاحات الشخصية.

ومن ناحية أخرى، قد يكون من الصعب عليك فهم ما يدرسه ولدك المراهق. إذا كان الأمر كذلك، فلا تخشى الحصول على مساعدة خارجية.

وقد تريد أن تطلب مساعدة إضافية من معلم ولدك المراهق، أو أن تستأجر مدرساً خصوصياً، أو أن تسأل أصدقاء أو أقرباء يمكن أن يكون أولادهم المراهقون قد درسوا أو يدرسون حالياً المواد ذاتها التي يدرسه ولدك المراهق الآن. □

وقالت السيدة حبيب: "أسأل ولدك ما إذا كان بحاجة لدعم في مواد دراسية محددة وحاول اتخاذ ما يلزم من ترتيبات لتوفير هذا الدعم له في مرحلة مبكرة من العام بدلاً من ترك الموضوع إلى آخر لحظة".

وأضافت: "أحصل على الدعم من معلميه وكوالد، تأكد من حضور اجتماعات المدرسة وبناء علاقة جيدة مع معلميك ولدك".

وقالت السيدة حبيب أيضاً: "الأهم من كل ذلك هو أن لا تطلق ملاحظات سلبية عن معلميك ولدك أو مدرسته. تحدث بصورة إيجابية وساعد ولدك المراهق على أن يشعر بالاعتزاز بمدرسته كي يتشجع على الدراسة وتحقيق نتائج جيدة".

تذكر أن بعض المراهقين يحتاجون لوقت للاسترخاء قليلاً بعد المدرسة قبل البدء بدراساتهم. فالانتقال من يوم حافل بالأعمال في المدرسة مباشرة إلى الدراسة المنزلية قد يكون مرهقاً.

إذا احتاج ولدك المراهق للاسترخاء قليلاً بالاستماع للموسيقى أو التحدث مع أصدقائه أو تناول شيء من الطعام، فاعطه مجالاً لذلك.

يختلف كل مراهق عن الآخر، وقد يفضل المراهقون الدراسة في أوقات مختلفة ويطرق مختلفة. فقد يبدأ بعضهم مثلاً في وقت متأخر ويستمررون في الدراسة إلى الليل، بينما قد يفضل آخرون النهوض باكراً بعض الشيء والدراسة قليلاً في الصباح. ويفضل بعض المراهقين

إن ضغط الامتحانات، خاصة امتحانات الشهادة المدرسية أو الشهادة الثانوية (HSC) قد يؤدي إلى توتر شديد ليس لدى المراهق فقط، بل لوالديه أيضاً.

وأفضل ما يمكنك عمله كوالد هو إبقاء الأمور ضمن نصابها. فمع أن الامتحانات هامة للغاية، يتفق الخبراء على أن شهادة HSC ليست البداية ولا النهاية للخيارات المهنية.

يمكنك مساعدة ولدك المراهق بتذكيره بأن تكون توقعاته معقولة وأن يظل منفتحاً على مجموعة الخيارات الواسعة للتعليم اللاحق والمهنة بعد إتمام شهادة HSC.

شجع ولدك المراهق على الاستعداد باكراً لامتحاناته وإيجاد طرق الدراسة المناسبة له. ومن المهم أيضاً أن يوازن ولدك المراهق بين دراسته واجتماعياته مع أصدقائه وعائلته لأن ذلك قد يساعده على تحقيق نتائج أفضل في الامتحانات. وكوالد، حاول ألا تقلق كثيراً أنت أيضاً. ساعد ولدك المراهق بدعم هده والإصغاء له إذا احتاج للتحدث إليك.

اهتم بحياته ودراسته، لكن تجنب زيادة الضغط بإجباره على إخبارك أشياء معينة. وطمئنه إلى أن الحياة لا تبدأ وتنتهي بشهادة HSC وأنه سيتمكن من النجاح في الحياة مهما كانت نتائج امتحاناته.

تنصح غلوريا حبيب، وهي موظفة معلومات المجتمع في دائرة التعليم والتدريب في نيو ساوث ويلز، بأن تجعل الدراسة في أعلى سلم أولويات ولدك المراهق.



أين تحصل على المساعدة

- يضم الموقع الإلكتروني لمجلس الدراسات مجموعة من الموارد، منها عينات قديمة من أوراق امتحانات HSC مع الإجابات - www.boardofstudies.nsw.edu.au
- اعتباراً من منتصف تشرين الأول/أكتوبر، سيستطيع الطلاب الاتصال بمعلمين ذوي خبرة وذلك على خط نصائح HSC التابع لمجلس الدراسات - 13 11 12
- لدى المدارس ومعاهد TAFE مستشارون لمساعدتك - استفسر من مدرسة أو معهد ولدك.

كيف تساعد ولدك المراهق

- اطلب من الأقارب والزوار الآخرين عدم الزيارة خلال الأسبوع كي لا يشرد ذهن ولدك المراهق عن الدراسة.
- كن قدوة حسنة واقراً.
- تعرّف جيداً على معلميك ولدك المراهق واطلب منهم أية نصائح عن كيفية المساعدة على دعمه. □

نصائح للحد من التوتر

- كن حسن التنظيم والاستعداد - فالاستعداد هو كل شيء
- رتب العمل حسب أولوياته، ولا تحاول القيام بكل الأمور معاً
- خذ قسطاً وافراً من النوم وتناول الغذاء الصحي ومارس بعض التمارين
- تحدث إلى الأصدقاء واستفسر عن الطرق التي تفيدهم
- كن واقعياً بالنسبة لما يمكنك تحقيقه
- اطلب المساعدة من معلميك أو مستشار مدرستك إذا احتجتها.

- ابدأ محادثات قصيرة وبناءة مع ولدك عن المواد التي يدرسه. اسأله عن المواضيع التي يجدها والأشياء التي يستمتع بها، لكن لا تصر إذا لم يكن راغباً في كثرة الكلام!
- لا تتشاجر معه إذا كانت علاماته منخفضة. ابحث دائماً عن الأشياء الإيجابية في تقريره، مثل وجود ملاحظة جيدة من معلمه أو علامة معقولة، بدلاً من التركيز على السلبيات.
- كافئه على التقدم الذي يحققه في واجباته المدرسية. فإذا بذل ولدك المراهق جهداً كبيراً في إنجاز واجباته المدرسية، كافئه بعمل شيء يستمتع به، مثل الذهاب إلى السينما أو مشاهدة أحد الأفلام.
- حاول عدم مقارنة ما ينجزه ولدك المراهق بما يفعله إخوانه وأخواته وأقرباؤه وأصدقائه. لكل المراهقين نقاط ضعف ونقاط قوة، وإذا قارنت علامات ولدك بعلامات الآخرين، فإن ذلك لن يؤدي إلا إلى ضعف تقدير الذات لديه.
- ساعد ولدك المراهق على تنظيم نفسه عن طريق إعداد دفتر يومي للواجبات المدرسية، وشجعه على كتابة التاريخ الهامة للواجبات والامتحانات. فذلك سيساعده أيضاً على أن يعرف باستمرار متى سيشتد ضغط الدراسة عليه ويمكن أن يحتاج لمساعدة إضافية.
- تعرّف جيداً على مدرسة ولدك المراهق. اقرأ نشرة المدرسة الإخبارية أو اطلب من شخص آخر أن يقرأها لك إذا كنت لا تتحدث الإنكليزية. تحدث إلى أمهات وآباء الطلاب الآخرين وتباحثوا في ما يقلقكم.
- ساعد ولدك على تحديد مكان خاص في البيت يحفزه على الدراسة. دعه يساعدك في ترتيبه بالطريقة التي يريد، فقد يريد ملصقاته المفضلة على الحائط، أو موسيقى، أو طعاماً خاصاً، إلخ. حاول التأكد من أن منطقة الدراسة حسنة الإضاءة والتهوية.
- تأكد من ألا يكون الهاتف العادي أو الجوال في متناول يده خلال الوقت المفترض أن يدرس خلاله.
- تفاوض معه بشأن تخصيص وقت منتظم للدراسة. تذكر أنه لا بأس إذا احتاج استراحة لمدة نصف ساعة بعد المدرسة للاسترخاء أمام التلفزيون طالما أنه يستطيع إيجاد طريقة لإكمال واجباته. حاول أن تشجعه بدلاً من الإصرار دائماً على الالتزام بالجدول الزمني، واجعل في هذا الجدول استراحات أو شيئاً من اللهو أيضاً.