

اضطراب امتحان (۲)

در مقاله قبل اضطراب امتحان به صورت زیر تعریف شد و دلایل آن مورد بررسی قرار گرفت، در این مقاله به وظایف خانواده برای کاهش اضطراب فرزندان پرداخته می شود:

تعریف اضطراب امتحان: اضطراب امتحان نوعی خود مشغولی ذهنی است که با خودپنداره ضعیف و تردید فرد درباره توانایی‌های خود مشخص می شود. غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش جسمانی نامطلوب و اُفت تحصیلی همراه است. به عبارت دیگر وقتی که فرد درباره کارایی و توانایی ذهنی خود در موقعیت امتحان، دچار نگرانی و تشویش شود، بطوری که این احساس موجب کاهش و اُفت عملکرد واقعی او گردد، می گوئیم دچار اضطراب امتحان شده است. راهکارهای کاهش اضطراب امتحان:

- ۱- به فرزندانمان یادآوری نمائیم همواره به خدا توکل و هر کاری را با نام او شروع کنند، زیرا یاد خدا آرامش دهنده دل های مضطرب است.
- ۲- بر توانایی های فرزندانمان تأکید کنیم تا اعتماد به نفس او تقویت شود.
- ۳- انتظارات خود را با توانایی های فرزندانمان هماهنگ کنیم و از او توقع بیش از حد نداشته باشیم.
- ۴- تلاش های فرزندانمان را برای کسب موفقیت های هر چند کوچک را قدر بدانیم و او را تشویق کنیم.
- ۵- عملکرد فرزندانمان را با خودش مقایسه کنیم، در قورت پیشرفت او را تشویق کنیم و در غیر این صورت در صدد علت یابی و رفع آن باشیم.
- ۶- شرایط فیزیکی و عاطفی مناسبی را در ایام امتحانات برایش فراهم کنیم.
- ۷- امتحان جزئی از فرایند آموز است. آن را عملکرد طبیعی و معمولی آموزش بدانیم و از حساسیت بی مورد نسبت به آن بپرهیزیم.
- ۸- از ابتدای سال تحصیلی فرزندانمان را با نحوه ی برنامه ریزی درسی، روش صحیح مطالعه و مرور درس ها آشنا کنیم تا هنگام امتحان از انباشته شدن مطالب درسی و اضطراب او بکاهیم.
- ۹- به فرزندانمان اطمینان خاطر بدهیم که در کنار او خواهیم بود و اگر مشکلی داشت او را یاری خواهیم کرد. از بکار بردن عباراتی مانند: «به من ربطی ندارد، مشکل خودت است، از نوع درس خوندن تو خسته شده ام و ...» خودداری کنیم.
- ۱۰- به فرزندانمان یادآور شویم که تمامی تلاش خود را صرف یادگیری درس ها نماید نه کسب نمره، زیرا کسانی که فقط برای به دست آوردن نمره درس می خوانند مطالب درسی را زودتر فراموش می کنند.
- ۱۱- با فرزندانمان به گونه ای رفتار کنیم که او بتواند عقاید و نگرانی های

خود را درباره امتحان آشکارا بیان کند.

۱۲- آخرین وضعیت درس فرزندانمان را از دبیرانش جویا شویم تا بهتر بتوانیم به او کمک کنیم.

۱۳- از غیبت کردن فرزندانمان در ایام و نزدیکی امتحانات جلوگیری کنیم، زیرا در این دوران درس ها دوره می شوند و فرزندانمان می تواند اشکالات احتمالی خود را از دبیران بپرسد و برطرف کند.

۱۴- در ایام امتحانات فضای خانواده را شاد و آرام نگه داریم و از مشاجره و برخوردهای لفظی بخصوص با فرزندانمان خودداری کنیم.

۱۵- در ایام امتحانات از شرکت در جشن ها و میهمانی ها و یا برگزاری میهمانی حتی الامکان خودداری کنیم.

۱۶- برای ایجاد تنوع و رفع خستگی فرزندانمان در ایام امتحانات و درس خواندن مدّت زمان مناسبی را برای تفریح یا بازی مورد علاقه در نظر بگیریم.

۱۷- ساعت خواب فرزندانمان را طوری تنظیم کنیم که خواب مورد نیاز آنها تأمین شود، به عبارت دیگر شب ها زودتر بخوابند تا صبح زودتر بیدار شوند، مطالعه تا نیمه های شب علاوه بر خستگی سبب عدم یادگیری نیز می شود.

۱۸- یادآوری نمائیم سر جلسه امتحان، لوازم التحریر و وسایل مورد نیاز را با خود همراه داشته باشند تا با آرامش خاطر به سوالات پاسخ دهند.

۱۹- فرزندانمان را روز امتحان با ملایمت بیدار و زودتر از معمول راهی مدرسه کنیم که به موقع سر جلسه امتحان حاضر شوند، تا اضطراب دیر رسیدن به اضطراب امتحان اضافه نشود.

۲۰- به فرزندانمان آموزش دهیم که دعا باعث آرامش و رسیدن به موفقیت می شود، اما شرط مستجاب شدن دعا، تلاش و کوشش خود ماست.

۲۱- با استفاده از نمونه سوالات سال های قبل، امتحان آزمایشی از خود بگیرند و تصحیح کنند. با این روش، علاوه بر کاهش اضطراب، درس هایی را که باید بیشتر تمرین کنند را مرور خواهند کرد.

۲۲- برنامه امتحانی اش را در جایی نصب کند و به آنها بگوئیم روی هر امتحانی که می دهند یک خط بکشند. این کار انگیزه بیشتری برای درس خواندن و احساس نزدیک شدن به پایان امتحان را در آنها بوجود آورده و از اضطراب می کاهد.

۲۳- تشویق، تحسین و تأکید روی نقاط قوت فرزندانمان را فراموش نکنیم زیرا این رفتارها انگیزه آنها را برای پیشرفت بیشتر می کند.

۲۴- بهتر است دبیران نیز محیط مساعد و آرومی را برای دانش آموزان در جلسه امتحان فراهم آورند تا اضطراب آنها کاهش یابد.

۲۵- اگر دبیران انتظارات، اهداف، نحوه نمره گذاری و نوع امتحان را مشخص کنند دانش آموزان می توانند با توجه به آنها برنامه ریزی کنند تا اضطراب ایشان کاسته شود.

۲۶- برگه های امتحان کلاسی یا تکالیف فرزندانمان را به همراه خودش بازبینی کنیم تا نقاط ضعف و قوت درسی خود را یافته و در مواردی که ضعف دارند تمرینات بیشتر انجام دهند.

۲۷- توجه داشته باشیم با کسب نمره نامناسب فرزندانمان در امتحان به معنی بد بودن آنها نیست بلکه بدان معناست که فعالیت آنها در آن درس کم بوده و یا مفاهیم اساسی آن درس را نمی دانند.

حسن زارعیان: مدرس و مشاور خانواده

