

نقش والدین در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان

28 اردیبهشت 1404

امتحانات پایان ترم دانش آموزان در سراسر کشور آغاز شده است و دانش آموزان باید حاصل آموخته های خود را در یک بازه زمانی معین در برگه های امتحانی ثبت و نمره قبولی خود را دریافت نمایند .

دکتر رویا درویش پیشه ، مشاور دبیرستان های دخترانه استان قزوین با بیان مطلب فوق افزود : اگرچه با توجه به تغییر شکل ثبت نمره های دانش آموزان دوره ابتدایی از « کمی » به « کیفی » از میزان استرس و اضطراب این دسته از دانش آموزان به شکل قابل توجه ای کاسته شده است؛ اما با توجه به تاثیر مستقیم و غیر قابل انکار معدل در دو دوره دبیرستان اول و دوم ؛ این دسته از دانش آموزان همچنان درگیر اضطراب امتحان بوده و همین عامل می تواند تاثیر فراوانی در کیفیت پاسخگویی به سوال ها و عدم کسب نمره مناسب در پایان سال تحصیلی داشته باشد .

این مدرس دانشگاه ادامه داد : در صورتی که دانش آموزان دوره اول متوسطه نتوانند نمرات خوبی را کسب نمایند ؛ مجوز ورود آنان به رشته های پرترفدار جهت ادامه تحصیل در دوره دوم متوسطه صادر نخواهد شد و آنان ملزم به انتخاب رشته و ادامه تحصیل در مقاطع تحصیلی بعدی خواهند گردید که بازار کاری برای آنان وجود ندارد .

دکتر درویش پیشه در ادامه تاکید کرد : با قطعی شدن تاثیر معدل در کنکور سراسری ، کسب نمره بالا در دوره دوم دبیرستان نیز از اهمیت ویژه و قابل توجه ای برخوردار گردیده است .

مدیر مرکز مشاوره « حال خوب » یادآور شد: تا پیش از تاثیر قطعی معدل در آزمون سراسری ، اگر دانش آموزی به هر دلیل موفق به کسب نمره بالا نمی گردید ؛ این نمره تاثیر مستقیمی در قبولی دانش آموز در رشته تحصیلی دانشگاهی و حتی در شهرانتخابی او جهت ادامه تحصیل نداشت ؛ اما اکنون با قطعی شدن تاثیر معدل در کنکور، امتحاناتی که در مدارس برگزار می شوند نیز اهمیت و رسمیت بیش تری پیدا کرده است تا آن جا که اگر دانش آموزی بتواند نمرات بالایی را در دروس مورد نظری که از سوی وزارت آموزش و پرورش اعلام شده است را اخذ نماید؛ راه خود را برای ادامه تحصیل در رشته مورد نظر بسیار هموار تر و آسان تر می کند.

این مشاور تحصیلی در ادامه به نقش مهم و موثر خانواده ها در کسب موفقیت دانش آموزان و اخذ نمره های بالا از سوی آنان اشاره کرد و افزود: یکی از بزرگ ترین چالش های دانش آموزان به هنگام حضور و شرکت در امتحانات مدرسه و یا حتی آزمون های سراسری مانند کنکور « اضطراب امتحان » است که این اضطراب می تواند تاثیر منفی فراوانی بر عملکرد تحصیلی، اعتماد به نفس و سلامت روان دانش آموزان بگذارد.



دکتر درویش پیشه در تعریف اضطراب امتحان گفت: اضطراب امتحان نوعی از اضطراب عملکردی است و در یک تعریف ساده و آسان؛ اضطراب امتحان به نوعی از اضطراب گفته می‌شود که فرد در زمان آماده‌سازی یا شرکت در امتحانات آن را تجربه می‌کند.

این مدرس دانشگاه ادامه داد: این اضطراب می‌تواند به صورت افکار منفی، نگرانی مداوم و یا حتی عدم توانایی در تمرکز ظاهر شود و می‌تواند شامل نشانه‌های جسمی، روانی و رفتاری باشد.

این دکترای روانشناسی تربیتی گفت: در یک جمله می‌توان تعریق، تپش قلب، سردرد، معده‌درد، و تنفس سریع را از نشانه‌های جسمی اضطراب امتحان بیان کرد در حالی که از نظر روانی، اضطراب امتحان می‌تواند منجر به نگرانی‌های مداوم، افکار منفی و حتی دشواری در تمرکز گردد.

عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران علائم و نشانه‌های رفتاری اضطراب امتحان را به بی‌قراری و رفتارهای اضطرابی دانست و تاکید کرد: این اضطراب می‌تواند به حملات پانیک منجر شود که با احساس ترس شدید و ناراحتی جسمی همراه است.

دکتر درویش پیشه درباره کنترل اضطراب امتحان یادآورش: درمان استرس و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان و حتی دانشجویان در هر مقطع دانشگاهی نیازمند رویکردی چندجانبه است که این رویکرد می‌تواند مشتمل بر روش‌های روان‌شناختی، رفتاری و سبک زندگی سالم باشد.

این مدرس دانشگاه خاطر نشان کرد: دانش‌آموزان و یا دانشجویان می‌توانند ضمن بهره‌مندی از مشاوره مشاوران متخصص و کارآزموده در این حوزه علاوه بر به کارگیری تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، تمرینات تن‌آرامی به سبک زندگی خود مانند تغذیه سالم، ورزش‌های مناسب و خواب کافی نیز توجه جدی نمایند.

دکتر درویش پیشه به نقش والدین در کاهش یا افزایش اضطراب امتحانات فرزندان پرداخت و گفت: والدین با تغییر رفتارهای خود و ایجاد یک محیط حمایت‌گر می‌توانند در کاهش اضطراب امتحان فرزند خود نقش مؤثری را ایفا نمایند. تحقیقات مشاوران تحصیلی نشان داده است که گاهی اوقات، تغییرات ساده در نحوه برخورد والدین با فرزندان خود تأثیرات مثبت فراوانی در کاهش استرس و اضطراب امتحان داشته است.

وی تاکید کرد: وقتی والدین بدون توجه به میزان «توانمندی» فرزند خود انتظار دارد تا او همیشه بهترین باشد، این انتظار می‌تواند سبب اضطراب او گردد تا آن‌جا که او را به سمت تلاش‌های بی‌وقفه برای برآوردن این توقعات سوق دهد. این درحالی است که نه تنها فرزند او موفق از امتحان بیرون نیامده

نخواهد آمد بلکه زمینه کاهش اعتماد به نفس ، افت تحصیلی و در نهایت افسردگی را فراهم آورده ایم. این مشاور تحصیلی در پایان تاکید کرد: والدین باید به فرزند خود اطمینان دهند که تلاش او مهم‌تر از نتیجه است و ضمن حمایت گری از او ، وی را به دقت ، تلاش و تمرکز بر روی مطالعه تا موفقیت در امتحان تشویق کنند .