

- با مطالعه کردن در طول ترم و اجتناب از انباشتن درسها
برای شب امتحان، احساس اطمینان و اعتماد را در خود
بوجود آورید .

- یاد بگیرید که چگونه بر مطالبی که مطالعه می کنید
متمرکز شوید. این کار را به سه روش می توانید انجام
دهید: الف) برای خود سوالاتی از کتاب درسی و
نوشته های سر کلاس، مطرح کنید .

ب) به کلمات کلیدی، مفاهیم و مثالهای کتاب درسی و
جزوه های سر کلاس، دقت ویژه ای کنید .

ج) برای خود خلاصه ها و فرمول های مختصری تهیه
کنید که به اطلاعات مربوط به کتاب درسی و جزوه
کلاسی، نظم دهد.

- مراقب افکار و باورهای منفی خود
باشید. باورهایی که موجب اضطراب دانش آموزان
می شود اغلب تصورها و نگرش های منفی و کاهش
دهنده قوای ذهنی و انگیزشی هستند. برای مثال:

"اگر در امتحان قبول نشوم تمام اعتبارم را از دست
خواهم داد"

برای مقابله با چنین طرز فکرها و باورهایی، دانش آموز
باید بلافاصله مداد و کاغذ به دست بگیرد و به نوشتن
و خواندن درس هایش ادامه دهد. او نباید اجازه دهد که

کردیم . در این قسمت بنا داریم راهکارهای مقابله با اضطراب
امتحان را مطرح کرده و توصیه هایی کاربردی برای دانش آموزان
ارایه دهیم .

لازم به ذکر است که افراد دارای اضطراب امتحان به شدت نگران
شکست خوردن و اجتناب از شکست هستند که نمی توانند افکار
خود را بر مسایلی که باید حل کنند متمرکز نمایند و از خودگویی
های منفی استفاده می نمایند مانند : " فکر نمی کنم بتوانم از عهده
ی امتحان بر آیم و با مهارتهای من زیاد خوب نیستند " این افراد
بهتر است نگرش واقع بینانه ای داشته باشند و نقاط قوت وضعف
خود واقع بینانه بپذیرند

توصیه هایی برای دانش آموزان:

- به خوبی و به اندازه کافی مطالعه
کنید، در این حالت حتی اگر تحت فشار باشید می توانید
آنها را به یاد آورید . هر چه درباره موضوعی بیشتر بدانید
مهارت و اعتماد بیشتری نسبت به دانسته های خود پیدا می
کنید. داشتن اعتماد به نفس در زمان گذراندن امتحانات به منزله
امید برای موفقیت است.

- مدیریت زمان مناسب را یاد بگیرید و
تمرین کنید و از انجام موارد زیر اجتناب کنید: تنبلی
و کم تحرکی، تعلل و مسامحه، خیال پردازی .

سرپرستی مدارس جمهوری اسلامی
ایران

دramارات عربی متحده

اضطراب امتحان و راهکارهایی
برای مقابله با آن

قسمت دوم (ویژه دانش آموزان)



تهدیه کننده : م - نجفی

عضو گروه مشاوره

سال تحصیلی: ۹۴-۹۳

در قسمت نخست تعریفی از اضطراب امتحان اشاره شد و علائم

و نشانه های آن و هم چنین عوامل به وجود آورنده ی آن را بیان

برنامه ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحان است. (یاد خدا آرام بخش دلهاست)

- قبل از امتحان با دوستان و هم کلاسی هایتان درباره امتحان و خوانده ها و نخوانده های خود بحث نکنید. این کار اضطراب شما را بالا میبرد.
- سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید. زیرا امتحان جزء لاینفک زندگی ماست.
- هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طرح نمایید. سوالاتی را که قبلا معلم از شما امتحان گرفته یا در اختیاراتان قرار داده است مجددا مرور کنید.
- برای امتحانات پایان ترم، سوالات امتحانات کلاسی را دوره کنید و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.
- اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و همکلاسی ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم بپرسید. و این کار را تا حد اکثر شب قبل از امتحان انجام دهید.
- وقت خود را با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می دهند.
- از مشاجرات خانوادگی و رفت و آمد های فراوان و حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا و دیدن یا

پرچرب (مثل سوسیس، کالباس) و نوشابه های کافئین دار اجتناب کنید

- ورزش کنید. ورزش موجب کاهش تنش های عصبی و استرس می شود. ورزش منظم و سبک موجب افزایش گردش خون در بدن (به ویژه در مغز) و کاهش هورمون های استرس زا می شود.
- سعی کنید زودتر از ساعت تعیین شده امتحان، در محل حاضر باشید و وسایل مورد نیازتان را به همراه داشته باشید.
- وقتی ورقه سوال ها را گرفتید، ابتدا نفس عمیقی بکشید و آن گاه تمام سوالات را بخوانید و سپس با در نظر گرفتن زمان امتحان، شروع به نوشتن پاسخ ها - از آسان به سخت - کنید.
- جواب پرسش ها را با توجه به دانسته ها و معلومات تان بدهید نه بر پایه حدسیات. سوالاتی را که پاسخی برای آنها ندارید، کنار بگذارید و به بقیه پرسش ها بپردازید.
- در مورد سوالات چهار گزینه ای ابتدا تمام جواب ها را به دقت بخوانید و سپس جواب درست را علامت بزنید، شاید پاسخ صحیح، گزینه چهارم باشد.
- خود را با دیگران مقایسه نکنید. به میزان مطالعات دیگران توجه نکنید. تفاوت های فردی مطرح هستند.
- توجه داشته باشید توکل به خدا، آرامش و اعتماد به نفس و پشتکار و

چنین تفکراتی مانع مطالعه و تلاش او برای یادگیری شود.

- از روش های آرام سازی استفاده کنید. به عنوان یک روش می توانید نفس های عمیق بکشید تا بدنتان را آرام کنید و از استرس خود کمی بکاهید.
- از روش مناسب و صحیح برای مطالعه استفاده کنید. گام اول تنظیم برنامه درسی مناسب برای گذراندن موفقیت آمیز امتحان هاست. برنامه ریزی درست به دانش آموز کمک می کند تا وقتش را با دقت بین درس های مختلف تقسیم کند و از انرژی ذهنی خود بهترین استفاده را ببرد.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید. خواب کافی می تواند از شدت اضطراب امتحان بکاهد. هر گونه بی نظمی در برنامه خواب یا کم خوابی موجب کاهش کارایی مغز و افزایش اضطراب می شود
- مراقب تغذیه ی خود باشید. تغذیه مناسب نیز تاثیری مستقیم بر عملکرد تحصیلی دانش آموز می گذارد. شیر گرم، موز، حبوبات پخته، نان، کاهو، سبزی ها، ویتامین ها و املاح مختلف، دانه های مغزدار (بادام، نخودچی، کشمش، فندق، پسته، گردو) و میوه هایی چون سیب، آناناس و خرما توصیه می شود و از خوردن موادی چون قهوه، شکر، شیرینی، گوشت های

- مراقب جنبه های تنش آفرین رفتارهایتان باشید. والدینی هستند که خواسته یا ناخواسته به هنگام گفت وگو با فرزندشان و یا انجام فعالیت های مدرسه ای، فضایی توأم با تنش و التهاب به وجود آورده و متأسفانه به آثار چنین فضایی توجه نمی کنند.
- علاوه بر رفتارهای تنش زا، بسیاری از والدین رفتارهای غیرمنطقی متنوعی دارند. اعلام وضعیت فوق العاده در خانه به خاطر امتحانات، قطع تماشای تلویزیون، محدود کردن هر نوع برنامه تفریحی، مرور درس ها تا آخرین لحظه و حتی در مسیرخانه تا جلسه امتحان و غیره نمونه هایی از رفتارهای غیر متعارف و نامعقول هستند .
- انجام تکالیف درسی، تمرین حل کردن... باید از ابتدای سال تحصیلی با نظم و جدیت دنبال شود. اگر دانش آموزی در طول ترم تحصیلی خود عملکرد ضعیفی داشته باشد، تذکرات پشت سرهم پدر و مادر در ایام امتحان نه تنها هیچ کمکی به کودک یا نوجوان نمی کند، بلکه موجب ترس و آشفتگی بیشتر او هم می شود.
- هر گونه سخت گیری بی مورد و تنبیه دانش آموز به دلیل نگرفتن نمره های عالی، باعث تشدید اضطراب درونی دانش آموز از درس و مدرسه و امتحان می شود. راه حل نمرات پایین بچه ها در تنبیه کردن آنها نیست، بلکه در یافتن راهی برای رفع علت اصلی آن است که همانا ضعف یادگیری کودک است.
- هیچ گاه تفاوت های فردی بین کودکان را نادیده نگیرید و مرتب نمره های آنها را با هم مقایسه نکنید؛ زیرا همین امر

سال تحصیلی: ۹۴- ۹۳

یکی از عوامل ایجاد اضطراب امتحان دردانش آموزان اولیای آنها می باشند که در قسمت نخست به نقش آنها در ایجاد اضطراب امتحان اشاره شد. در این قسمت توصیه هایی ارائه می شود که والدین می توانند با بکارگیری آنها به کاهش اضطراب فرزندانشان کمک کنند.

بیشترین میزان عدم توافقها، ناراحتیها، تیره شدن روابط، تعارضات، دورشدن و فاصله گرفتن والدین و فرزندان در زمان امتحانات است. این نتیجه، حاصل استخراج نتایج پرسشنامه ای است که در آن از والدین و فرزندان آنها درخواست شده بود به این سؤال پاسخ دهند: " چه مواقعی بیشترین اختلافات بین شما بروز می کند؟"

جالب آنکه پاسخ والدین و فرزندان به این سؤال یکسان بود: «زمان امتحانات، والدین می گفتند: فرزندان حرفها و راهنماییهای ما را نمی شنوند،»

فرزندان می گفتند: والدین تصور می کنند ما حرفهای آنان را در بار اول نشنیده ایم و مدام تکرار می کنند، درس بخوان، نمره خوب بگیر، چرا به فکر خودت نیستی، ما خیر و صلاح تو را می خواهیم و... گوشهای ما پر است از این حرفها.

- برای ایجاد یا تقویت انگیزه درس خواندن در فرزندان به

راه هایی متوسل شوید که متناسب با شرایط سنی و فردی

است. ایجاد انگیزه با استفاده از نصیحت و گفت وگوهای

طولانی در دوره راهنمایی و به خصوص متوسطه نتایجی

معکوس به بار می آورد .

شنیدن بیش از حد برنامه های تلویزیونی و سایر عواملی

که موجب اتلاف وقت تشویش خاطر و حواسپرتی می

گردند پرهیز کنید.

سرپرستی مدارس جمهوری اسلامی
ایران

درامارات عربی متحده

اضطراب امتحان و راهکارهایی
برای مقابله با آن

قسمت سوم (ویژه اولیای محترم)



تهدیه کننده : م- نجفی

عضو گروه مشاوره

- به دنبال یادگیری فرزندانان باشید نه فقط کسب نمره. تاکید زیاد بر کسب نمره به جای یادگیری باعث می شود والدین فشار زیادی به فرزندان خود آورده واضطراب بالایی ایجاد کنند.
- سعی شود در ایام امتحانات، رفت و آمد و میهمانی های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.
- وظایف خانگی محوله به دانش آموزان را حذف یا کاهش دهید.
- در صورتی که فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشت مورد حمایت قرار گیرد و از سرزنش نمودن او خودداری کنید.
- مشکلات همیشه وجود دارند. شاید مشکلات به تنهایی و به خودی خود مهم نباشد مهم چگونگی مواجهه با این مشکلات است. سعی کنید در ایام امتحانات حتی الامکان همه مشکلات را به فرزندان منتقل نکنید. تلاش کنید مشکلات را با همه ابعاد و زوایای نگران کننده و طاقت فرسا به آنان بازگو نکنید.
- پرهیز از اختلافات خانوادگی در حضور فرزندان. سعی کنید اختلافات را در حضور آنها دامن نزنید. بیان اختلافات و بازگویی مجدد آنها به همراه القاب تحقیرآمیز، جسم و روح فرزندان را فرسوده می سازد. آزردهی خاطر و فرسودگی جسم و روح فرزندان مجالی برای یادگیری دروس به آنها نخواهد داد.
- در برنامه های درسی فرزندان دخالت نکنید. تاکیدهای بیش از حد، امر و نهی های مکرر، سرزنش، دستورات شما در موقعیت دشوار امتحانی از سوی فرزندان به عنوان

- در ایام امتحانات فضای خانواده را شاد و از مشاجره و برخورد های لفظی پرهیز نماییم.
- تشویق، تحسین و تاکید روی نقاط قوت فرزندان را فراموش نکنیم. زیرا این رفتارها انگیزه آنان را برای پیشرفت تحصیلی بیشتر می کند.
- حساسیت زیادی برای بهترین نتیجه از خود نشان کاهش حساسیت والدین نسبت به معدل و نمره تاثیر مثبتی بر عملکرد فرزندان خواهد گذاشت. این مسئله به میزان زیادی به کاهش استرس و اضطراب آنها برمی گردد.
- والدین باید در طول مدت امتحانات ساعات و لحظاتی را به استراحت و تفریح فرزند خود اختصاص دهند. این امر باعث تشویق و تخلیه هیجانی وی می شود و به او کمک می کند در طول ایام طولانی امتحانات کمتر دچار خستگی شود.
- والدین باید در تنظیم ساعت خواب فرزندان حساسیت به خرج دهند. از سوی دیگر برخی والدین در طول فصل امتحانات سعی می کنند ریتم مطالعه فرزند خود را تغییر دهند در صورتی که این کار در این ایام باعث می شود فشار مضاعفی به دانش آموزان وارد شود.
- والدین سعی کنند برگه های امتحانی را با دانش آموز بررسی کنند. درباره مهم ترین نکات درسی با وی گفت و گو کنند و به شیوه مطالعه وی جهت دهند بدون این که لحن سرزنش گونه، تحقیرآمیز و یا تهدیدکننده ای داشته باشند و در صورت کوتاهی دانش آموز، باید و نباید را کنار بگذارند.

- موجب ناراحتی، فشار روانی و بدبینی نسبت به یکدیگر در آنها می شود. برای تشویق بچه ها به درس خواندن می توان به آنها دلگرمی داد و با حمایت های کلامی مثبت خود آنها را نسبت به استعداد های بالقوه شان آگاه کرد تا بدین ترتیب، ریشه های ترس و اضطراب را که عامل بسیاری از مشکلات روانی است در آنها از بین برد
- ایجاد آمادگی در بچه ها و فراهم آوردن شرایط و امکاناتی که آنها بتوانند با آرامش و راحتی به مطالعه و درس بپردازند، می تواند ترس و اضطراب ناشی از امتحان را کاهش دهد.
- بر توانایی های فرزندان تاکید کرده تا اعتماد به نفس او تقویت گردد.
- انتظارات خود را با توانایی های فرزندان هماهنگ کرده و از او توقع بیش از حد نداشته باشیم.
- تلاش فرزندان را برای کسب موفقیت های هرچند کوچک قدر دانسته و او را تشویق کنیم.
- به فرزندان اطمینان خاطر بدهیم که در کنارش خواهیم بود و اگر مشکلی داشت او را یاری خواهیم کرد.
- با فرزندان به گونه ای رفتار نماییم که او بتواند عقاید و نگرانی های خود را درباره ی امتحان آشکارا بیان کند.
- آخرین وضعیت درسی فرزندان را از معلمش جویا شویم تا بهتر بتوانیم به او کمک کنیم.
- ساعت خواب فرزندان را طوری تنظیم نماییم که خواب مورد نیازش تنظیم شود. به عبارت دیگر شب ها زود بخوابد تا صبح ها زودتر بیدار شود.

دخالت تلقی می‌شود. اگر فرزندان تصمیم گرفته به میزان اندکی مطالعه کند، مطمئناً با امر و نهی شما همین میزان اندک مطالعه را نیز انجام نخواهد داد.

اضطراب ارباب امتحان