



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

## استراتژی‌های مقابله با اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان

زهرا محمد پور تلخ آبی<sup>۱</sup>، کیومرث بخشی<sup>۲</sup>

۱ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشمر

۲ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قاینات

### چکیده

در این مقاله، با توجه به اهمیت امتحانات در زندگی دانش‌آموزان، نحوه مدیریت اضطراب این دانش‌آموزان به منظور حصول نتایج بهتر در آن‌ها مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در این مقاله، راهکارهای مختلفی برای مقابله با اضطراب امتحان از جمله تمرین مداوم، تمرکز بر اهداف، ارتقای اعتماد به نفس و آموزش تکنیک‌های تنفسی و آرام‌سازی ذهنی برای دانش‌آموزان معرفی خواهد شد. علاوه بر این، در این مقاله، به توصیه‌هایی برای پدران و مادران و معلمان نیز پرداخته می‌شود که به دانش‌آموزان در کاهش اضطراب امتحان کمک می‌کند. با مطالعه این مقاله، دانش‌آموزان و افرادی که در حوزه آموزش و پرورش فعالیت می‌کنند، قادر خواهند بود راهکارهای موثری برای کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ارائه دهند.

کلمات کلیدی: اضطراب، امتحان، دانش‌آموزان

### مقدمه

مقاله شما به بررسی استراتژی‌های مقابله با اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان می‌پردازد. امتحانات یک قسمت حیاتی از سیستم آموزشی هستند و دانش‌آموزان معمولاً برای موفقیت در این امتحانات با اضطراب روبرو می‌شوند. اضطراب امتحان می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد و بنابراین توجه به راهکارها و توصیه‌هایی برای مدیریت و کاهش این اضطراب بسیار مهم است. در این مقاله، ما به بررسی استراتژی‌هایی می‌پردازیم که دانش‌آموزان می‌توانند از آن‌ها برای مقابله با اضطراب امتحان استفاده کنند. این استراتژی‌ها شامل تمرین مداوم و آمادگی، مدیریت زمان بهینه، تکنیک‌های تنفسی و آرام‌سازی ذهنی، تمرکز بر اهداف و ایجاد یک فضای آرام قبل از امتحان می‌شوند. علاوه بر استراتژی‌ها، ما نیز توصیه‌هایی برای پدران و مادران و معلمان داریم که از طریق حمایت و همراهی، می‌توانند دانش‌آموزان را در کاهش اضطراب امتحان یاری دهند. این توصیه‌ها شامل ایجاد محیطی حمایت‌کننده و تشویق به تمرین و مطالعه منظم است. با مطالعه این مقاله، دانش‌آموزان و افرادی



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

که در حوزه آموزش و پرورش فعالیت می‌کنند، می‌توانند راهکارهای موثری را برای کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان شناسایی کنند و از آن‌ها بهره‌برداری کنند.

## بیان مسئله

مسئله‌ای که در این مقاله مورد بررسی قرار خواهد گرفت این است که اضطراب امتحان یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است. امتحانات بخش اساسی از فرایند آموزشی هستند و دانش‌آموزان برای کسب نتایج موفقیت‌آمیز در آن‌ها با فشارها و استرس‌های زیادی روبرو می‌شوند که منجر به افزایش اضطراب می‌شود. اضطراب امتحان می‌تواند تأثیرات منفی بسیاری بر روی دانش‌آموزان داشته باشد، از جمله کاهش تمرکز و توجه، کاهش حافظه و تشویش احساسی. بنابراین، لزوم آموزش استراتژی‌ها و روش‌های مقابله با این اضطراب امری حیاتی و ضروری است تا دانش‌آموزان بتوانند با موفقیت و خودآگاهی به امتحانات خود روی بیاورند. با توجه به اهمیت این مسئله، در این مقاله به بررسی راهکارها و توصیه‌هایی خواهیم پرداخت که می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا اضطراب خود را کاهش دهند و با اطمینان به امتحانات خود مراجعه کنند. این توصیه‌ها شامل استراتژی‌های مدیریت استرس، تمرینات تنفسی و آرام‌سازی، تمرینات ذهنی و فیزیکی، و همچنین حمایت و تشویق از سوی خانواده و معلمان خواهد بود. این مقاله به دانش‌آموزان و ارائه‌دهندگان خدمات آموزشی کمک خواهد کرد تا راهکارهای موثری برای مدیریت و کاهش اضطراب امتحان را در نظر بگیرند و بهره‌وری آموزشی دانش‌آموزان را ارتقا دهند.

## فرضیه‌ها

فرضیه ۱: استفاده از استراتژی‌های مدیریت استرس و تمرینات ذهنی و فیزیکی می‌تواند به کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان کمک کند. این فرضیه بر مبنای تحقیقات قبلی در این زمینه است که نشان می‌دهد استفاده از تمرینات تنفسی، مدیریت استرس، تمرینات ذهنی و فیزیکی و همچنین تغذیه سالم و منظم می‌تواند به کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان کمک کند. این استراتژی‌ها باعث بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان شده و به آن‌ها کمک می‌کند تا با استفاده از روش‌های موثر، اضطراب خود را کاهش دهند و با اطمینان به امتحانات خود مراجعه کنند.

فرضیه ۲: حمایت و تشویق از سوی خانواده و معلمان می‌تواند به کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان کمک کند. این فرضیه بر پایه تحقیقاتی است که نشان می‌دهد حمایت و تشویق از سوی خانواده و معلمان، بهبود رفتارهای روانی و احساسی دانش‌آموزان را تسهیل می‌کند. با ایجاد یک محیط حمایت‌کننده و تشویق‌دهنده، دانش‌آموزان توانایی کاهش اضطراب خود را بهتر می‌یابند و با اطمینان بیشتر به امتحانات خود مراجعه می‌کنند. بنابراین، ایجاد فضایی حمایت‌کننده و تشویق‌کننده از سوی خانواده و معلمان می‌تواند به کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان کمک کند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## یافته ها

استرس در دانش‌آموزان می‌تواند به دلایل متنوعی ایجاد شود.

برخی از اصلی‌ترین علل استرس در دانش‌آموزان عبارتند از:

فشار تحصیلی: فشار برای کسب نمرات بالا و رقابت با دیگر دانش‌آموزان می‌تواند منجر به استرس شود. آزمون‌ها، پروژه‌ها، و تکلیف‌های مدرسه ممکن است دانش‌آموزان را به فشار بیاندازند.

بلوغ: دوران بلوغ با تغییرات جسمی و روانی همراه است که می‌تواند به عنوان یک منبع استرس برای دانش‌آموزان عمل کند.

مشکلات اجتماعی: روابط دوستانه، اختلافات با همسالان، تنهایی، بلوغ اجتماعی، تعامل با همکلاسی‌ها و مسائل خانوادگی ممکن است به عنوان عوامل ایجاد کننده استرس در دانش‌آموزان مؤثر باشند.

فشارهای خانوادگی: مشکلات خانوادگی مانند طلاق والدین، مشکلات مالی، ناسازگاری در خانواده، و فشار والدین برای عملکرد تحصیلی می‌توانند به استرس در دانش‌آموزان منجر شوند.

نگرانی‌های آینده: بسیاری از دانش‌آموزان نگران آینده خود، انتخاب رشته تحصیلی، و شغل آینده‌شان هستند که ممکن است به استرس و نگرانی منجر شود.

نیاز به تعادل میان تحصیلات و زندگی شخصی: برخی دانش‌آموزان ممکن است دچار استرس شوند زیرا نمی‌توانند تعادلی مناسب میان تحصیلات و فعالیت‌های تفریحی و زندگی خانوادگی خود برقرار کنند.

بیماری‌ها و مشکلات جسمانی: مشکلات جسمانی مانند بیماری‌ها و مصدومیت‌ها ممکن است به عنوان عامل ایجاد کننده استرس در دانش‌آموزان عمل کنند. مدیریت استرس در دانش‌آموزان مهم است و مدارس و خانواده‌ها باید به ایجاد محیط‌های حمایتی و ارائه راهکارهای مدیریت استرس به دانش‌آموزان کمک کنند. همچنین، تشویق به توسعه مهارت‌های مدیریت استرس و ایجاد تعامل با مشاوران تحصیلی و روانی نیز می‌تواند مفید باشد.

استرس و اضطراب در دانش‌آموزان ابتدایی و تاثیر آن در یادگیری استرس و اضطراب می‌توانند در دانش‌آموزان ابتدایی به عنوان مسائل مهمی مطرح شوند و تأثیرات مختلفی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی آن‌ها داشته باشند. در زیر تأثیر استرس و اضطراب بر دانش‌آموزان ابتدایی و راهکارهای مدیریت آنها را بررسی می‌کنیم:

تأثیر استرس و اضطراب بر دانش‌آموزان ابتدایی:



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کاهش تمرکز و توجه: استرس و اضطراب ممکن است باعث کاهش توانایی دانش‌آموزان در تمرکز و توجه به درس‌ها شود. این می‌تواند به کاهش کیفیت یادگیری و نتایج تحصیلی منجر شود.

تغییرات در حافظه: استرس ممکن است به تغییرات در حافظه دانش‌آموزان منجر شود، که ممکن است باعث مشکلات در به‌یادآوری اطلاعات تحصیلی شود.

کاهش اعتماد به نفس: اضطراب و استرس می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس دانش‌آموزان شود و ایجاد احساس ناتوانی در آنها که ممکن است توانایی‌هایشان را تضعیف کند.

کاهش مشارکت در کلاس: دانش‌آموزانی که دارای استرس و اضطراب هستند ممکن است در کلاس‌ها کمتر مشارکت کنند و از فرصت‌های یادگیری استفاده کمتری کنند.

مشکلات رفتاری: استرس و اضطراب می‌توانند به مشکلات رفتاری مانند خشونت، عصبانیت، یا انزوا در دانش‌آموزان منجر شوند.

راهکارهای مدیریت استرس و اضطراب در دانش‌آموزان ابتدایی:

ایجاد محیط حمایتی: معلمان و خانواده‌ها باید محیطی حمایتی و دوستانه برای دانش‌آموزان ایجاد کنند تا احساس امنیت کنند و به آنها ایمان داشته باشند.

آموزش مهارت‌های مدیریت استرس: دانش‌آموزان باید به مهارت‌های مدیریت استرس آموزش داده شوند. این مهارت‌ها شامل تنفس عمیق، تمرینات آرامش، و تعامل مثبت با استرس می‌شوند.

ارائه حمایت روانی: مشاوره روانی ممکن است به دانش‌آموزان کمک کند تا با استرس و اضطراب مقابله کنند و مسائل روانی خود را مدیریت کنند.

مشارکت والدین: والدین باید به تعامل با مدرسه و معلمان بپردازند تا از مشکلات و پیشرفت تحصیلی فرزندانشان در جریان باشند.

برگزاری فعالیت‌های تفریحی: فعالیت‌های تفریحی و ورزشی می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند و از جمله راهکارهای مؤثر در مدیریت استرس در دانش‌آموزان ابتدایی باشند.

با توجه به حساسیت دانش‌آموزان ابتدایی به موارد استرس‌زا، نیاز به پشتیبانی و راهنمایی از سوی معلمان و خانواده‌ها بسیار مهم است تا آنها بتوانند به بهترین شکل ممکن در مسیر یادگیری خود پیش بروند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نقش معلم و خانواده در کاهش استرس در دانش آموزان: نقش معلم و خانواده در کاهش اضطراب دانش آموزان بسیار مهم است و می تواند به بهبود روانی و تحصیلی دانش آموزان کمک کند. در ادامه، نقش هر یک از این دو گروه در مدیریت اضطراب دانش آموزان را بررسی می کنیم:

نقش معلم در کاهش استرس دانش آموزان:

ارتقاء محیط آموزشی مهیا کننده: معلمان می توانند محیط آموزشی را به گونه ای تدبیر کنند که احترام به دانش آموزان و حفظ حریم شخصی آنها تضمین شود. این محیط می تواند به دانش آموزان احساس امنیت بدهد.

پشتیبانی از تعامل اجتماعی: معلمان می توانند از دانش آموزان حمایت کنند تا توانایی برقراری روابط دوستانه و اجتماعی سالم را تقویت کنند. این کمک می کند تا اضطراب اجتماعی کاهش یابد.

تشویق به انعطاف پذیری: آموزش مهارت های مقابله با استرس و توانایی انعطاف در مواجهه با مسائل تحصیلی و زندگی روزمره می تواند به دانش آموزان کمک کند تا با اضطراب بهتر کنار بیایند.

شناخت دانش آموزان: معلمان باید تلاش کنند تا دانش آموزان را بهتر بشناسند. این شناخت به آنها این امکان را می دهد که به نیازها و مشکلات دانش آموزان به شکل بهتری پاسخ دهند.

پیشگیری از اضطراب: معلمان می توانند روش های موثر مدیریت استرس را به دانش آموزان آموزش دهند و از اضطراب حین امتحان ها و پروژه ها پیشگیری کنند.

نقش خانواده در کاهش استرس دانش آموزان:

حمایت عاطفی: خانواده ها می توانند با ارائه حمایت عاطفی به دانش آموزان کمک کنند. افزایش اعتماد به نفس و ایجاد احساس تعلق به خانه می تواند به مقابله با اضطراب کمک کند.

ارائه تشویق و انگیزه: تشویق و انگیزه خانواده می تواند دانش آموزان را در تحصیل و دستیابی به اهدافشان تشویق کند. این کمک می کند تا اضطراب مرتبط با عملکرد تحصیلی کاهش یابد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مشارکت در تعامل با مدرسه: خانواده‌ها می‌توانند در تعامل با مدرسه و معلمان دخیل شوند تا مشکلات و نیازهای دانش‌آموزان را به بهترین شکل ممکن معرفی کنند.

تعیین مرزها و تعهد به آنها: خانواده‌ها می‌توانند مرزها و قوانین را برای دانش‌آموزان تعیین کنند و تعهد به پیروی از آنها از طریق تربیت مسئولیت‌پذیری را ترویج کنند.

مشاوره حرفه‌ای: در صورت نیاز، خانواده‌ها می‌توانند به مشاوره حرفه‌ای مراجعه کنند تا راهکارهای مدیریت اضطراب دانش‌آموزان را بیشتر بشناسند. با همکاری معلمان و خانواده‌ها، می‌توان به دانش‌آموزان کمک کرد تا مهارت‌های مدیریت استرس را یاد بگیرند و اضطراب آن‌ها را کاهش داد تا بتوانند به بهترین شکل ممکن در تحصیلات و زندگی روزمره‌شان به موفقیت دست پیدا کنند.

## راهکارهای کاهش استرس در دانش‌آموزان

کاهش استرس در دانش‌آموزان بسیار مهم است تا آنها بتوانند به بهترین شکل ممکن در تحصیلات و زندگی روزمره‌شان پیش بروند. در ادامه، راهکارهای کاهش استرس در دانش‌آموزان را مطرح می‌کنیم:

مدیریت زمان: آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا برنامه‌ریزی مناسبی برای انجام وظایف تحصیلی و فعالیت‌های روزمره‌شان داشته باشند. این مهارت شامل تعیین اولویت‌ها و تخصیص زمان به منظورهای مختلف می‌شود.

یادگیری مهارت‌های مدیریت استرس: آموزش مهارت‌های مدیریت استرس مانند تمرینات تنفسی عمیق، مدیتیشن، یوگا، و تکنیک‌های تفکر مثبت می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا استرس را کاهش دهند.

تعامل اجتماعی: داشتن روابط دوستانه و حمایت خانواده و دیگران می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا از انزوا جلوگیری کرده و استرس را کاهش دهند.

ورزش و تفریح: ورزش و فعالیت‌های تفریحی می‌توانند به عنوان راهکارهای مؤثری در کاهش استرس عمل کنند. دانش‌آموزان باید وقت کافی برای فعالیت‌های بدنی و تفریح در برنامه‌ی روزمره‌شان قرار دهند.

تغذیه سالم: تغذیه صحیح و متوازن می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روحی و جسمی داشته باشد و به کاهش استرس کمک کند.

مشاوره حرفه‌ای: در صورت نیاز، مشاوره حرفه‌ای می‌تواند به دانش‌آموزان در مدیریت استرس و مسائل روانی کمک کند.

رفع انتظارات بی‌جا: فشار از سوی والدین و معلمان بر دانش‌آموزان می‌تواند استرس ایجاد کند. باید انتظارات معقول و منطقی نسبت به عملکرد تحصیلی داشت.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تشویق به خودمختاری: دانش‌آموزان باید به تدریج خودشان مسئولیت‌های خود را در مورد تحصیلات و زندگی روزمره بپذیرند تا احساس خودمختاری داشته باشند.

خواب کافی: به دانش‌آموزان باید توصیه شود که خواب کافی داشته باشند. کمبود خواب می‌تواند به افزایش استرس منجر شود. مدیریت تنش‌های میان-مدت و بلندمدت: دانش‌آموزان باید به راهکارهای مدیریت تنش‌های میان‌مدت و بلندمدت توجه داشته باشند تا از استرس‌های طولانی‌مدت جلوگیری کنند.

تمرین تفکر مثبت: آموزش تمرین تفکر مثبت و دستیابی به مهارت‌های تفکری به دانش‌آموزان می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. ترکیب مدیریت زمان، مهارت‌های مدیریت استرس، و توجه به مسائل فیزیکی و روحی دانش‌آموزان می‌تواند به کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی و یادگیری آنها کمک کند. همچنین، تعامل بین معلمان، خانواده‌ها، و دانش‌آموزان نیز بسیار مؤثر است تا استرس در محیط تحصیلی به حداقل رسد. در نتیجه، استرس و اضطراب در دانش‌آموزان مسائلی شایع و مهم هستند که می‌توانند تأثیرات مختلفی بر روی یادگیری و روان آنها داشته باشند. استرس‌های معمولی در مسیر تحصیلی و زندگی اجتماعی دانش‌آموزان قرار دارند و باید به مدیریت آنها پرداخته شود.

راهکارهای متعددی وجود دارد تا استرس در دانش‌آموزان کاهش یابد، از جمله مدیریت زمان، آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، توجه به سلامت جسمانی و روانی، تعامل اجتماعی، و حمایت والدین و معلمان.

همچنین، توجه به نیازهای ویژه دانش‌آموزان و ایجاد محیط‌های حمایتی در مدرسه و خانه می‌تواند به کاهش استرس و بهبود عملکرد تحصیلی و روانی آنها کمک کند. ایجاد تعامل مثبت بین معلمان، والدین، و دانش‌آموزان نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است تا به مدیریت استرس‌ها و پشتیبانی از توسعه دانش‌آموزان کمک شود.

حواس پرتی دانش‌آموزان در روند آموزش اختلالات بزرگی ایجاد می‌کند:

افزایش کیفیت تدریس، تنها با رفع موانع تدریس ممکن است. یکی از رایج‌ترین مشکلاتی که در حین تدریس رخ می‌دهد، حواس پرتی دانش‌آموزان است. یکی از ویژگی‌های یک معلم خوب این است که بتواند حواس پرتی را از فضای کلاس خود دور کند و توجه دانش‌آموزان را به طور کامل جلب کند. چرا که یادگیری علاوه بر تلاش و ذکاوت، نیازمند تمرکز و عدم حواس‌پرتی است.

حواس‌پرتی باعث می‌شود تمام ساعاتی که دانش‌آموزان در کلاس درس هستند، بی‌بهره صرف شود. از بین بردن حواس‌پرتی به دلیل وجود پیش‌زمینه‌های گوناگون، کمی دشوارتر از سایر مشکلات تدریس است و نیازمند مطالعه و به دست آوردن اطلاعات



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دقیقی است. اگر می‌خواهید با روش‌های از بین بردن حواس پرتی دانش‌آموزان و دلایل رخ دادن این مشکل آشنا شوید، با ما در این مطلب همراه باشید.

## دلایل حواس پرتی دانش‌آموزان

قبل از این که به سراغ روش‌های رفع حواس پرتی دانش‌آموزان برویم، باید ریشه این مشکلات را به طور موشکافانه بررسی کنیم. به‌راستی که دلایل اصلی عدم تمرکز در میان دانش‌آموزان چیست؟ چه چیزی باعث می‌شود، دانش‌آموز تمام ساعات آموزشی را خود را به بطالت بگذرانند؟

### ۱\_ مشکلات روانی و اجتماعی

متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان بدون این که حتی خودشان باخبر باشند، دچار اختلالات روانی و اجتماعی از جمله پرخاشگری، عدم کنترل هیجانات، توهم و ... هستند. این اختلالات باعث می‌شوند، دانش‌آموزان نتوانند همانند افرادی که از وضعیت نرمال برخوردار هستند، تمرکز کنند.

همچنین برخی از دانش‌آموزان در شرایطی رشد کرده‌اند که با فضای کلاس مطابقت ندارد. برای مثال ممکن است یک دانش‌آموز در خانواده‌ای بزرگ شده باشد که آرامش و تمرکز در آن جایی ندارند و اعضای خانواده به دلایل مختلفی همیشه مضطرب هستند.

### ۲\_ قرارگرفتن در معرض عوامل محیطی مزاحم

عوامل محیطی یکی دیگر از مواردی هستند که می‌توانند تاثیر زیادی بر حواس پرتی دانش‌آموزان داشته باشند. اگر محیط کلاس در شرایطی قرار داشته باشد که توجه دانش‌آموزان به موارد دیگر جلب شود، تمرکز در کلاس از بین می‌رود. برای مثال ممکن است عوامل مختلفی همچون صداهای بیرون از کلاس، سرمای شدید، گرمای شدید و وجود صدای دستگاه‌های تعدیل دما، موجب حواس پرتی دانش‌آموز شود.

### ۳\_ تکنولوژی می‌تواند موجب حواس پرتی دانش‌آموزان باشد

یکی از بزرگ‌ترین عوامل ایجاد حواس پرتی در میان دانش‌آموزان سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی هستند. دانش‌آموزان گاهی ساعات زیادی از وقت خود را در وب‌سایت‌های مختلف می‌گذرانند، برای دوستان خود پیام می‌فرستند یا محتواهای مختلفی را تماشا می‌کنند. این فعالیت‌ها اعتیادآور هستند و به‌مرور دانش‌آموزان را به اینترنت و تکنولوژی وابسته می‌کنند. به‌طوری که وقتی دانش‌آموز دور از تکنولوژی و اینترنت است، احساس می‌کند یک بحران بزرگ وجود دارد. حتی در موارد بسیار مشاهده





شده است که دانش‌آموزان تلفن‌های همراه و وسایل ارتباطی مختلف را با خود به مدارس می‌برند و در کلاس هم از آن‌ها استفاده می‌کنند.

#### ۴\_ مشکلات یادگیری یکی از عوامل حواس پرتی دانش‌آموزان

حواس پرتی دانش‌آموزان در مواقع متعددی به دلیل عدم توانایی یادگیری به شکل صحیح اتفاق می‌افتد. این امر بدین معنا است که دانش‌آموز به دلایل مختلفی از جمله مسائل روحی، انگیزه ضعیف، ناتوانی ذهنی و استعداد پایین نمی‌تواند، درس مختلف را یاد بگیرد و همین امر باعث سردرگمی او می‌شود. البته گاهی نیز مشکلات تدریس و روش‌های اشتباه تدریس و بیان ناواضح معلم باعث می‌شود که دانش‌آموز نتواند دروس مختلف را درک کند. در این مواقع با به کارگیری برخی روش‌های نوین مثل گیمیفیکیشن در کلاس درس می‌توان این مشکلات را کاهش داد.

#### روش‌هایی برای از بین بردن حواس پرتی دانش‌آموزان

حال که با رایج‌ترین دلایل حواس پرتی دانش‌آموزان آشنا شدیم، باید بدانیم که چگونه می‌توان این مشکلات را رفع کرد. در ادامه مطلب چندین استراتژی مختلف ذکر شده‌اند که پیشنهاد می‌شود، آن‌ها در کلاس‌های درس خود پیاده‌سازی کنید. این استراتژی‌ها تا حدود زیادی به جلوگیری از حواس پرتی دانش‌آموزان کمک می‌کنند و سبب ایجاد فضای آموزش بهتری می‌شوند.

#### ۱\_ برای دانش‌آموزان بازیگوش یک برنامه خاص داشته باشید

در بیشتر کلاس‌های درس چند دانش‌آموز وجود دارند که می‌خواهند با شیطنت خود فضای کلاس را آشفته کنند و اگر آن‌ها را کنترل نکنید حواس پرتی در میان دیگر دانش‌آموزان نیز رخ می‌دهد. این امر بیشتر به دلیل مشکلات روانی از جمله کمبود توجه و جاه‌طلبی بیش از حد رخ می‌دهد و در صورت ادامه یافتن خطرناک است. در چنین مواقعی می‌توانید یک روش جدید برای آن‌ها در نظر بگیرید تا اقدامات آن‌ها را کنترل کنید. برای حل این مشکل پیشنهاد می‌شود از تنبیه و تشویق به شیوه صحیح استفاده کنید. به‌عنوان مثال به دانش‌آموزان بازی‌گوش کلاس درباره رفتارهای اشتباه آن‌ها تذکر بدهید و در صورت بهبود یافتن اوضاع آن‌ها را تشویق کنید.

#### ۲\_ حواس پرتی دانش‌آموزان



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

حال که با رایج‌ترین دلایل حواس پرتی دانش‌آموزان آشنا شدیم، باید بدانیم که چگونه می‌توان این مشکلات را رفع کرد. در ادامه مطلب چندین استراتژی مختلف ذکر شده‌اند که پیشنهاد می‌شود، آن‌ها در کلاس‌های درس خود پیاده‌سازی کنید. این استراتژی‌ها تا حدود زیادی به جلوگیری از حواس پرتی دانش‌آموزان کمک می‌کنند و سبب ایجاد فضای آموزش بهتری می‌شوند.

۳\_ برای کنترل حواس پرتی دانش‌آموزان برنامه‌ریزی کنید

قبل از ورود به کلاس، برنامه‌ای درباره این که چگونه می‌توانید اعضای کلاس را متمرکز کنید، برای خود در نظر بگیرید. به‌عنوان یک معلم استراتژی‌های مختلف می‌توانند به شما کمک کنند تا بر مشکلاتی که ممکن است در کلاس با آنها مواجه شوید غلبه کنید. به‌عنوان مثال، می‌توانید دانش‌آموزان را در فعالیت‌های سرگرم‌کننده شرکت دهید تا توجه و تمرکز آن‌ها را جلب کنید.

همچنین، حواس پرتی را می‌توان با انجام فعالیت‌های ساده مانند استفاده از روش جدید تدریس، مدیریت کرد. این روش می‌تواند دانش‌آموزانی را که به‌راحتی از طریق بازی‌ها و سایر فعالیت‌ها حواسشان پرت می‌شود را به خود مشغول کند.

۴\_ از دانش‌آموزان بخواهید شما را همراهی کنند

بسیار مهم است که دانش‌آموزان را با شیوه تدریس خود هماهنگ کنید و از آن‌ها برای همراهی درخواست کنید. این موضوع بویژه در آموزش آنلاین از اهمیت بالایی برخوردار است. عدم هماهنگی معلم و دانش‌آموز باعث می‌شود دانش‌آموز دچار آشفتگی و حواس پرتی شود. همچنین در زمان تدریس با دانش‌آموزان تدریس لازم است به نحوی مطالب را بیان کنید که علاوه بر قابل فهم بودن، برای دانش‌آموز جذابیت داشته باشد.

۵\_ از توجه بیش از حد به مسائل جزئی بپرهیزید

مسائل جزئی را نادیده بگیرید تا دانش‌آموزان تمرکز خود را از دست ندهند. یکی از مواردی که تاثیر زیادی در حواس پرتی دانش‌آموزان دارد، ریزبینی بیش از حد معلم است. معلم نباید به اندازه‌ای ریزبین باشد که دانش‌آموز را دچار وسواس فکری و اضطراب کند.

توجه داشته باشید که نادیده گرفتن مسائل جزئی به نادیده گرفتن انضباط دانش‌آموزان نیست. این امر بدین معنا است که که معلم باید بیشتر جنبه‌های رفتاری مثبت دانش‌آموز را در نظر بگیرد و از بیان نکات منفی دانش‌آموز به شیوه‌ای که فشار روانی به او وارد شود، خودداری کند.

مسئولیت مدیریت مدرسه در مقابل حواس پرتی دانش‌آموزان:

یکی از وظایف مدیر مدرسه طراحی یک برنامه آموزشی استاندارد است. مدیریت مدرسه که مسئولیت برنامه‌ریزی موارد مختلف مدرسه را برعهده دارد، باید به‌گونه عمل کند که دانش‌آموزان سردرگم نشوند. مدیریت مدرسه باید تمام امکانات لازم را برای دانش‌آموزان فراهم کند تا یک مدرسه هوشمند مطابق نیازهای دانش‌آموزان تشکیل شود.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

از سوی دیگر باید برنامه‌ریزی کلاس باید به گونه‌ای باشد که در تمام روزهای هفته فشار زیادی به دانش‌آموزان وارد نشود. به طور خلاصه باید بدانید که برنامه‌ریزی کلی و هفتگی، نقش پررنگی در تمرکز یا حواس پرتی دانش‌آموزان دارد.

منشاء حواس پراگندگی :

حواس پرتی یا منشاء ذهنی و درونی دارد و یا منشاء بیرونی و محیطی .

1. حواس پرتی درونی و ذهنی : عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه‌هایی که موانعی بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می‌کنند. این موقع شامل مواردی از قبیل: درد، رنج، غم و غصه ، نگرانی، گرسنگی و تشنگی ، سردی و گرمی ، ترس و خشم و شادی ، سردرد و ... می باشد.
2. حواس پرتی بیرونی و محیطی : آنچه که به محیط پیرامون فرد ارتباط پیدا می کند و یا تحریکات غیر عادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می شوند مانند نور شدید و نور ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه ای صوتی و تصویری و نظایر این ها ممکن است فرایند تمرکز حواس را با اشکال مواجه کنند. رهایی از حواس پرتی و ایجاد تمرکز حواس در افراد مختلف ، متفاوت است و به حالت درونی، تجربه ها مکان و موقعیت آن ها بستگی دارد. برخی از افراد اظهار می دارند که من آدم کاملاً حواس پرتی هستم و برخی دیگر می گویند نمی توانم تمرکز حواسم را به روی کاری حفظ کنم. در حالی که این تفکر غلط است و هیچ کس نباید خود را فردی کاملاً حواس پرت یا فاقد تمرکز حواس بداند بلکه بهتر است وقتی که تمرکز حواس فردی دچار اختلال شد، بگوید در این لحظه و در محیط فعلی حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکز من کمتر است. لذا حواس پرتی بیشتر علل درونی دارد و به طبیعت خود فرد، ویژگی ها، حالات روحی و روانی، و عادات فردی بستگی دارد.

راه کارهای کلی داشتن تمرکز حواس:

معمولاً جلب توجه کودکان کار ساده ای نیست و از آن دشوار تر، حفظ تمرکز آنها در یک موضوع برای انجام یک فعالیت هدفمند است. اما زمانی که پای انجام فعالیت های نسبتاً دشوار و پیچیده به میان می آید به همان میزان امکان نگه داشتن تمرکز کودکان کمتر می شود و احتمال اینکه کودک قبل از اینکه تمام نیرو و توان خود را برای انجام آن فعالیت صرف کند، صحنه را ترک نماید بیشتر و بیشتر می شود. اگر شما هم با کودکانی برخورد دارید که حفظ توجه و تمرکز آنها دشوار است این راه کارها به کمکتان می آید :



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

1. فعالیت بدنی: فعالیت بدنی برای تمام کودکان مفید است اما اهمیت آن برای حفظ تمرکز کودکان دوچندان است. فعالیت بدنی به خصوص بعد از متمرکز شدن روی یک فعالیت یادگیری دشوار، می تواند به دانش آموزان کمک کند دوباره تمرکز خود را بازیابند. بدین منظور می توانید فعالیت های ساده ای همچون ضربه زدن به توپ، جست و خیز یا تمرینات کششی را در نظر بگیرید و در فواصلی میان یک فعالیت آموزشی دشوار و پیچیده، به کودکان چند دقیقه ای استراحت بدهید تا به فعالیت های نرمشی بپردازند. همچنین ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی قبل از آغاز یک فعالیت یادگیری دشوار نیز می تواند درجات هوشیاری و آمادگی آنها را برای تمرکز افزایش دهد.
2. تمرین تمرکز: ممکن است تعجب کنید ولی همه کودکان به یک اندازه متوجه نیستند که تمرکز کردن چیست و چگونه انجام می شود. به کودکان کمک کنید معنای تمرکز را درک کنند و چگونگی آن را تمرین نمایند. برای مثال در بازه های زمانی متعدد، دقایق کوتاهی را برای آموزش اینکه تمرکز روی یک موضوع چیست و چگونه انجام می شود، صرف کنید. برای مثال یک آپ یا آهنگ را از تلفن همراه خود انتخاب کنید و ناگهان آن را به صدا در آورید، مسلم است که توجه دانش آموزان به آن جلب می شود در همین لحظه به آنها یادآوری کنید که توجه آنها به صدا، همان تمرکز کردن است یعنی معطوف کردن قوای ذهن و بدن به منظور درک، شناختن و یاد گرفتن یک موضوع که توجه انسان را تحریک می کند و به این ترتیب دانش آموزان تفاوت بین تمرکز داشتن و نداشتن را به خوبی درک می کنند. به آنها بیاموزید چه کارهایی سبب حفظ تمرکز و چه کارهایی سبب پرت شدن حواس می شود.
3. زمان بندی: دقت کنید آستانه تمرکز کودکان بی نهایت نیست و نمی توانند به مدت طولانی در یک فعالیت خاص متمرکز شوند. معمولاً آستانه تمرکز کودکان حدود ۵ دقیقه ضرب در سن آنهاست یعنی آستانه تمرکز برای یک کلاس با کودکان ۶ ساله، از ۱۲ تا حداکثر ۳۰ دقیقه است. بنابراین اگر قصد حفظ توجه کودکان بر فعالیت های آموزشی را دارید نباید بگذارید انجام یک فعالیت درسی بیش از این زمان مشخص شده طول بکشد. بدین منظور می توانید یک فعالیت بزرگ را به چند فعالیت کوچک تقسیم کنید و در هر نوبت زمانی، یکی از مراحل فعالیت را انجام دهید و بعد از اتمام هر مرحله چند دقیقه استراحت بدهید. این تکنیک به خصوص برای دانش آموزانی که از اختلال تمرکز رنج می برند، می تواند بسیار سودمند باشد زیرا این کودکان اصولاً نمی توانند به مدت زیادی روی یک فعالیت متمرکز باقی بمانند در این صورت این کودکان می توانند بدون اینکه از برنامه درسی عقب بیفتند و احساس ناکامی و یاس کنند، یک فعالیت درسی را در چند مقطع و مرحله انجام دهند و همچنان تمرکز خود را حفظ کنند. همچنین فراموش نکنید تدریس یک طرف و سخنرانی نیز از این قاعده مستثنی نیست نمی توانید برای مدت طولانی یک سره صحبت کنید و انتظار داشته باشید، دانش آموزان روی صحبت های شما صد در صد متمرکز باقی بمانند. آستانه تمرکز دانش آموزان را حساب کنید و سخنرانی خود را نیز همچون سایر فعالیت های درسی به چند مقطع کوتاه تقسیم کنید و مثلاً هر ۱۵ دقیقه، ۲ تا ۵ دقیقه استراحت، فعالیت گروهی یا حتی فعالیت بدنی در بین مقاطع سخنرانی خود برنامه ریزی کنید.
4. حذف عوامل حواسپرتی: هنگامی که دانش آموزان مشغول انجام یک فعالیت درسی دشوار یا برگزاری یک امتحان هستند، عوامل حواس پرتی به سرعت می تواند تمرکز آنها را از بین ببرد بنابراین در مواقعی که نیاز به وجود حداکثر



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تمرکز برای یادگیری دارید، سعی کنید عوامل حواس پرتی را از صحنه خارج کنید این عوامل حواسپرتی می تواند شامل اشیاء یا تصاویر رنگی، پیچیده و چند شاخه باشد یا عوامل شنیداری حتی در حد تیک تاک ساعت، موبایل یا دستگاه پخش صوت.

5. بازی های تقویت حافظه: حافظه انسان نقش کلیدی بر فرایند توجه و تمرکز دارد بنابراین هر کاری که بتواند عملکرد حافظه را بهبود بخشد می تواند به طور غیر مستقیم تمرکز و توجه انسان را نیز تقویت کند. بازی های تقویت حافظه نیز از جمله تمریناتی هستند که میتوانند به عنوان ورزش مغز مورد استفاده قرار گیرند و به تقویت حافظه و افزایش تمرکز منجر شوند. بازی های حافظه انواع مختلفی دارند اما لازم نیست حتما بازی پیچیده ای را انتخاب کنید حتی یک بازی ساده برای تقویت حافظه بصری مثل پنهان کردن یک شی کوچک زیر چند صفحه رنگی و بازی های ساده تقویت حافظه شنیداری همچون تکرار چند کلمه یا شماره که به سرعت خوانده شده است، می تواند کافی باشد. اپلیکیشن های مختلفی نیز در گوشی های همراه یا کامپیوترهای شخصی وجود دارند که می توانند برای بازی های تقویت حافظه بسیار جذاب باشند. بازی های حافظه همچنین می توانند به عنوان یک بازی در میان برنامه درسی کلاسی استفاده شوند که هم حال و هوای کلاس درس را عوض کنند و هم به عنوان زنگ تفریحی در میانه انجام یک فعالیت درسی دشوار به افزایش تمرکز دانش آموزان کمک کنند.

تمریناتی جهت تقویت تمرکز حواس:

تمرین شماره ۱: کتابی را انتخاب کنید، یک صفحه از آن را در نظر گرفته و تعداد کلمات موجود در هر پاراگراف را بشمارید. یک بار دیگر این کار را تکرار کنید تا مطمئن شوید که شمارش را درست انجام داده اید. در ابتدای کار با یک پاراگراف شروع کنید و هنگامیکه این تمرین برای شما آسان تر شد، تمام کلمات یک صفحه را بشمارید. شمارش را به طور ذهنی و با حرکات چشم هایتان انجام دهید.

تمرین شماره ۲: در ذهن خود از یک تا صد را بر عکس بشمارید.

تمرین شماره ۳: در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمرید و کم کنید. (۱۰۰-۹۷-۹۴-...)

تمرین شماره ۴: یک کلمه و یا یک طرح ساده را انتخاب کنید و آن را به مدت ۵ دقیقه در ذهن خود تکرار کنید. هنگامیکه توانستید بهتر و آسان تر تمرکز کنید. سعی کنید این کار را برای مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید و بدون آنکه تمرکز حواس خود را از دست بدهید.

تمرین شماره ۵: یک میوه مثلا یک سیب را بردارید و از همه طرف به آن نگاه کنید. تمام حواس خود را بر روی آن متمرکز کنید و به چیز دیگری غیر از آن سیب فکر نکنید. وقتی به سیب نگاه می کنید به چگونگی رشد آن و یا ارزش غذایی آن و یا



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

حتی مغازه ای که آن را خریده اید فکر نکنید، بلکه فقط و فقط به خود سیب فکر کنید. به آن نگاه کنید، آن را ببویید و لمس کنید.

تمرین شماره ۶: همانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. در ابتدا تمرین شماره ۵ را به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید و سپس به انجام این تمرین بپردازید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید طعم، رنگ و بوی میوه را احساس و تصور کنید و هر چه می‌توانید این تصویر را در ذهن خود شفاف تر کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید، چشمان خود را باز کنید، میوه را نگاه کنید و سپس تمرین را تکرار کنید.

تمرین شماره ۷: یک شی ساده ( قاشق، چنگال و یا لیوان ) را بردارید و بر روی آن تمرکز کنید. از همه طرف به آن نگاه کنید بدون آنکه کلمه ای در ذهن داشته باشید. سعی کنید فقط به آن شی نگاه کنید بدون آنکه بر اسامی و یا کلمات مربوط به آن فکر کنید.

تمرین شماره ۸: پس از آنکه در انجام تمرین قبل مهارت پیدا کردید، می‌توانید این تمرین را انجام دهید. شکل هندسی کوچکی (مثلث، مربع و یا دایره) را بر روی کاغذ رسم کنید و آن را به رنگ دلخواه درآورید. سپس بر روی آن تمرکز کنید. فقط به آن شکل فکر کنید و افکار نامربوط دیگر را از خود برانید. سعی کنید در طی تمرین به کلمات فکر نکنید.

تمرین شماره ۹: مانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. اگر نتوانستید شکل را بطور کامل مجسم کنید، چشمانتان را باز کرده، چند دقیقه به شکل نگاه کنید سپس چشمان خود را ببندید و تمرین را ادامه دهید.

تمرین شماره ۱۰: سعی کنید حداقل برای مدت ۵ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید. دقت کنید وقتی که تمرین های قبلی را با موفقیت به پایان رساندید، آنگاه نوبت به این تمرین خواهد رسید. در آن هنگام شما برای انجام این تمرین آمادگی خواهید داشت و قادر خواهید بود برای مدتی معین به هیچ چیز فکر نکنید. به زودی این کار برای شما آسان و آسان تر خواهد شد.

راه های افزایش تمرکز در کلاس:

1. خواب شبانه مناسبی داشته باشید: شما باید هر شب حداقل ۸ ساعت بخوابید. برنامه خواب منظمی داشته باشید و هر شب سر ساعت معینی به تخت خواب برید. ذهن شما هم مانند بدنتان نیاز به استراحت دارد و آگه ذهن به مقدار کافی استراحت نکرده باشد، شما نمی‌توانید در کلاس تمرکز داشته باشید. خوابیدن بخش فعال و بسیار مهمی از زندگی انسان هاست و ما برای حفظ و تقویت قدرت یادگیری و حافظه و افزایش تمرکز به میزان کافی خواب در شبانه روز نیازمندیم. استراحت کافی و در نتیجه شاداب بودن دانش آموزان، فراگیری بیشتری را در پی دارد. محققان به



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

این نتیجه رسیده اند که خواب کافی شبانه با تسهیل ارتباطات عصبی - شیمیایی سلول های مغز به افزایش تمرکز و تقویت حافظه و قدرت یادگیری کمک می کند البته بهترین وقت خواب ، چند ساعت قبل از نیمه شب است. چراکه ترشح هورمون ملاتونین از ۹ شب آغاز و تا نیمه شب ادامه پیدا می کند . هورمون ملاتونین نقش اساسی در خواب داشته و باعث تنظیم ساعت داخلی بدن میشود . مقدار کافی ملاتونین در بدن، تاثیرات مثبتی بر وضعیت روحی - روانی انسان می گذارد و در اثر بیداری افراد تا نیمه شب، میزان این هورمون کاهش پیدا می کند. همچنین یکی از دلایل اهمیت خواب شبانه با توجه به اثر ملاتونین بر روی سیستم ایمنی بدن، بالا بردن میزان ایمنی بدن در برابر بیماری هاست .

2. از تاثیر صبحانه سالم و مغذی غافل نشوید: خوردن یک وعده مغذی در صبح، انرژی و نشاط زیادی را در طول روز برای شما فراهم می کند . به یاد داشته که صبحانه سالم الزاما به منای یک صبحانه سنگین و خوردن مقدار زیادی غذا در این وعده نیست . فقط کافی است صبحانه ای که میل می کنید ، مغذی و سرشار از انرژی باشد تا در طول روز شاداب تر و با انرژی تر باشید و کمتر احساس خستگی کنید . مطالعات نشون داده که آن دسته از افرادی که صبحانه می خورند ، از حافظه کوتاه مدت بهتری نسبت به کسانی که صبحانه را نادیده می گیرند بهره می برند. توصیه می شود از مواد غذایی مانند شیر، عسل، پنیر به همراه گردو، خامه، کره، کره بادام زمینی، عدسی و میوه و سبزیجات تازه برای یک وعده صبحانه سالم و مغذی استفاده کنید .

3. از نشستن کنار دوستانتان پرهیز کنید: نشستن کنار دوستان و صحبت کردن با آن ها، به هیچ وجه تمرکز لازم برای یادگیری دروس را برای شما فراهم نمی کند . پس برای این که سر کلاس تمرکز داشته باشید و درس معلم را یاد بگیرید، از نشستن کنار دوستانتون پرهیز کنید. شاید پیش خودتان بگویید که کنار دوستان می نشینید ، اما در حین تدریس معلم با وی صحبت نمی کنید. اما مطمئن باشید اینکه کنار دوستان نشینید بسیار راحت تر از این است که کنارش باشید و نخواهید با او صحبت کنید . چون وقتی کنار یکدیگر باشید ، بالاخره موضوعی پیش می آید که بخواهید درباره آن با هم صحبت کنید و این یکی از اصلی ترین عوامل حواس پرتی و عدم تمرکز در کلاس محسوب می شود . از طرفی اگر جایی نشسته اید که یکی از دوستانتان مدام پیچ می کند و نمی گذارد شما درس را متوجه شوید با وی صحبت کنید و از او بخواهید در حین تدریس با شما صحبت نکند . حتی می توانید از معلم خود بخواهید که جای شما را تغییر بدهد ، باید کاری کنید که دیگران بدانند شما نیاز به تمرکز دارید .

4. از تمام عواملی که تمرکز شما را کاهش می دهند دوری کنید: بسیاری از ما به سادگی تمرکز خودمان را از دست می دهیم و حواسمان پرت می شود. گرچه این یک مسئله طبیعی است و ایرادی ندارد که تمرکز ما گاهی کاهش پیدا کند ؛ اما هنگامی که این عدم تمرکز و حواس پرتی مانع یادگیری ما بشود ، یک مشکل جدی محسوب می شود و باید تلاش کنیم آن را برطرف کنیم . اگر جامدادی ، بطری آب، گوشی موبایل یا هر وسیله دیگری حواس شما را در کلاس پرت می کند و مانع تمرکز شما میشود ، آن را از جلوی چشمانتان دور کنید. اگر جویدن آدامس باعث میشود تمرکز شما بروی درس معلم کاهش پیدا کند، آدامس جویدن را متوقف کنید. به طور کلی هر وسیله یا عاملی که فکر



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

می کنید وجودش باعث میشود نتوانید تمرکز کنید را از خودتان دور کنید و بعد از مدتی متوجه می شوید که تمرکز شما در کلاس درس به معلم و درسی که میدهد معطوف میشود.

5. با معلمان ارتباط چشمی برقرار کنید: یادتان باشد معلمی که مقابل شما ایستاده و درحال تدریس است، برای شما صحبت می کند و قطعا شما به عنوان یک دانش آموز برای ایشان بسیار ارزشمند هستید. پس به معلمان احترام بگذارید و برای ایشان ارزش قائل شوید. چگونه؟ با برقراری ارتباط چشمی و گوش کردن به حرف های معلم، به ایشان نشان بدهید که تمام حواستان متوجه ایشان و تدریستان است و در کلاس کاملا تمرکز دارید. سعی کنید کاملا هوشیار باشید و حس خوبی را به معلمان منتقل کنید. اگر احساس کردید چشم های شما از معلم و تخته کلاس منحرف شدند و روی چیز دیگری تمرکز کردند، سریعاً آگاهی خودتان را برگردانید و به معلمان توجه کنید. برقراری ارتباط چشمی با معلم و تایید کردن حرف هایشان، علاوه بر این که در معلمان حس خیلی خوبی را نسبت به شما ایجاد می کند، تاثیر بسیار زیادی در افزایش تمرکز شما در کلاس دارد و باعث میشود هم شما درس را خیلی بهتر یاد بگیرید و هم معلمان انگیزه بیشتری هنگام تدریس داشته و با انرژی بیشتر در کلاس شما حضور داشته باشد.

6. هدف خود را از سر کلاس بودن مشخص کنید: بسیاری از معلمان موضوع درس هر جلسه را ابتدای همان جلسه بیان می کنند. توصیه می کنیم به محض این که موضوع درس را شنیدید، آن را بنویسید و هدف خودتان را از کلاس درس آن روز مشخص کنید. از خودتان بپرسید که امروز قرار است درباره چه موضوعی یاد بگیرید؟ یک سوال درباره آن موضوع در ذهن خودتان ایجاد کنید و سعی کنید در طول کلاس درس روی پیدا کردن جواب آن سوال تمرکز کنید. مثلاً اگر موضوع درستان سرعت واکنش های شیمیایی هست، سریعاً این موضوع را یادداشت کنید و از خودتان بپرسید چه عواملی روی سرعت یک واکنش شیمیایی تاثیر می گذارند؟ هر کدام از این عوامل چطور بر سرعت تاثیر می گذارند؟ مطرح کردن چنین سوالاتی باعث می شود ذهن شما در کلاس و در حین تدریس به دنبال پیدا کردن جواب هایی برای این سوالات باشد. بدین ترتیب تمرکز شما در کلاس بیشتر می شود.

7. در کلاس یادداشت برداری کنید: هنگامی که از صحبت های معلمان یادداشت های دقیقی برمی دارید، تمرکز بیشتری روی درس دارید و می توانید درس را عمیق تر متوجه شوید. کلمات و عبارات کلیدی را به سرعت یادداشت کنید. باید عادت کنید در زمانی که معلمان در حال صحبت کردن است، کلمات کلیدی را یادداشت کنید. انجام این کار تأثیر به سزایی در افزایش تمرکز شما دارد. هرگاه عبارت هایی مانند "این نکته خیلی مهمه... " یا "این قسمت حتماً توی امتحان میاد... " یا "مهم ترین قسمت درس اینجاست... " را شنیدید، باید حتماً دست به قلم شده و یادداشت برداری کنید. بعضی از دانش آموزان سعی می کنند تکالیف درسی را در کلاس انجام بدهند، یا جزوه هایشان را پاکنویس و مرتب کنند یا کارهایی شبیه به این موارد. شما نباید هیچ وقت همچین اشتباهی را انجام بدهید. یادتان باشد اگر قرار است در کلاس چیزی یادداشت کنید، فقط باید درس همان جلسه و صحبت های معلمان باشد که به افزایش تمرکز شما و یادگیری بهتر درس کمک می کند.

8. در بحث های کلاسی شرکت کنید: وقتی معلمان سوالی را از کلاس می پرسد، برای جواب دادنش داوطلب شوید. اگر از دانش آموزان می خواهد نظرات و ایده هایشان را بیان کنند، حتماً شما هم نظرتان رو بگویید. اینطوری هم





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

معلمتان متوجه میشود شما به کلاس توجه داشتید و به حرف های ایشان گوش می دادید و هم باعث میشود به نظرات بقیه هم گوش کنید و در نتیجه تمرکز بیشتری در کلاس داشته باشید . هم چنین این که خودتان برای پاسخگویی داوطلب بشوید خیلی بهتر از این است که معلمتان اسم شما را از روی لیست صدا کند و شما حرفی برای گفتن نداشته باشید .

9. در کلاس سوال پرسید: اگه مطلبی را درست متوجه نشدید، حتما در کلاس سوال پرسید و این کار را به بعدا موکول نکنید. از سوال پرسیدن واهمه نداشته باشید. یادتان باشد سوالی که شما می پرسید، ممکن است سوال چند نفر دیگر هم باشد که از مطرح کردن آن می ترسند . هنگامی که شما سوالتان را می پرسید، خیلی از دانش آموزان و حتی معلمتان شما را تحسین می کنند. با سوال پرسیدن به معلمتان نشان می دهید که حواستان به درس است و واقعا قصد دارید درس را کامل متوجه بشوید و اشکالاتتان را برطرف کنید . هنگامی که سوال پرسید، برای شنیدن جوابش دقت و تمرکز بیشتری به خرج می دهید. بنابراین سوال پرسیدن هم یکی از راه های افزایش تمرکز در کلاس درس محسوب میشود که از حواس پرتی شما جلوگیری می کند و باعث میشود درس را بهتر متوجه بشوید .

## اضطراب در دانش آموزان به چه معناست؟

اضطراب یک وضعیت روانی پر تنش است و با علائمی مانند ناتوانی در تمرکز، ناراحتی معده یا بی خوابی و از کار افتادن مهارت های مختلف دانش آموزان همراه است. این حالت به راحتی قابل کنترل نیست، زیرا سیستم عصبی ما هنگام قرار گرفتن در شرایط یا محیط منفی به صورت خودکار عمل می کند. دانش آموزان مضطرب در کلاس درس عملکرد مناسبی ندارند. از همین رو در یادگیری نیز مشکل پیدا می کنند. گاهی نیز در برقراری ارتباط ناموفق هستند و هنگام جواب دادن به درس دچار قفل شدگی بدن می شوند.

## دلایل بوجود آمدن اضطراب در دانش آموزان

دانش آموزان به دلایل مختلفی ممکن است در فضای مدرسه یا خانه ترس شدیدی را تجربه کنند. در ادامه برخی از مهم ترین دلایل شکل گیری اضطراب دانش آموزان را معرفی می کنیم. آگاهی از این دلایل برای والدین و معلمان بسیار حیاتی است.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱- آسیب‌های روحی گذشته: در برخی مواقع ممکن است علت ترس دانش‌آموزان آزار و اذیت شدن، یا داشتن یک تجربه بد در مدرسه باشد. گاهی کودکانی که مدت طولانی را در خانه گذرانده‌اند (مثلاً به دلیل بیماری یا تعطیلات تابستانی یا تجربه یک رویداد استرس‌زا مانند مرگ یکی از والدین) اضطراب بسیاری را از خود نشان می‌دهند.

۲- افسردگی: یکی از مهم‌ترین دلایل اضطراب کودکان افسردگی است. این مسئله احتیاج به مداخلات جدی پزشکی دارد. بنابراین حواستان باشد که به راحتی از کنار استرس‌های فرزند خود رد نشوید.

۳- ترس از اجتماع: دانش‌آموزانی که اختلال اضطراب اجتماعی دارند، اغلب ترس شدیدی از قضاوت شدن دارند. آن‌ها تا حد ممکن از قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید یا اجرای برنامه‌های گروهی امتناع می‌کنند.

۴- فوبیا یا ترس شدید: فوبیاها اغلب غیر واقعی هستند و معمولاً در اثر یک اتفاق در کودک شکل می‌گیرند یا اینکه از دیگران فراگرفته می‌شوند.

۵- ترس از جدایی: این حالت به ویژه برای دانش‌آموزان پیش دبستانی بیشتر اتفاق می‌افتد. دلیل این مشکل ناتوانی کودک در جدا شدن از مراقبان خود است.

۶- فشار تحصیلی: انتظاراتی که معلمان و والدین از دانش‌آموزان دارند و فشار تحصیلی که بر آن‌ها وارد می‌شود؛ موجب استرس در دانش‌آموزان می‌شود.

۷- محیط مدرسه: رفتار همسالان، فشار اجتماعی، ترس از برخورد نامناسب، آزار و اذیت و تمسخر در محیط مدرسه، می‌تواند احساس اضطراب در دانش‌آموزان ایجاد کند.

۸- مشکلات خانوادگی: از دیگر دلایل بوجود آمدن اضطراب در دانش‌آموزان می‌تواند جدایی والدین، درگیری والدین در منزل، نداشتن حامی و پشتیبان و دیگر مشکلات خانوادگی باشد.

۹- تغییرات در زندگی: تغییرات مهم در زندگی دانش‌آموز، مانند انتقال به یک مدرسه جدید، تغییر محیط زندگی یا تغییرات خانوادگی می‌توانند عاملی برای بروز اضطراب باشند.

۱۰- امتحانات و آزمون‌ها: فشار و استرس مربوط به امتحانات و آزمون‌ها همیشه باعث بوجود آمدن استرس و اضطراب در دانش‌آموزان می‌شود. نگرانی از نتیجه بدست آمده، ترس از عملکرد ضعیف، فشار روزمره مطالعه و تهیه گزارش‌های مکرر می‌توانند عواملی باشند که اضطراب را افزایش می‌دهند.

۱۱- مواجهه با تنوع فرهنگی و اجتماعی: برخورد با فرهنگ‌ها و اجتماعات مختلف در محیط تحصیلی می‌تواند در برخی دانش‌آموزان اضطراب ایجاد کند. ناخوشایندی، ناآشنایی و ترس از تفاوت‌ها ممکن است باعث ناراحتی و نگرانی شوند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱۲\_ نشانه‌های وجود اضطراب در دانش‌آموزان: برخی از دانش‌آموزان ممکن است حتی متوجه نباشند اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند. زیرا آن‌ها علائم هشدار دهنده استرس را نمی‌شناسند. در ادامه مهمترین و رایج‌ترین علائم استرس ارائه شده است:

## عوامل استرس‌زا در محیط مدرسه

گاهی اوقات فضای مدرسه به گونه‌ای شکل می‌گیرد که اضطراب زیادی را به کودک انتقال می‌دهد. حتی فضای تاریک مدرسه یا رنگ نامناسب دیوارها هم می‌تواند از این دلایل باشد. دانش‌آموزان باید احساس کنند که در فضای مدرسه از آن‌ها مراقبت می‌شوند و حمایت کافی را دریافت می‌کنند. در غیر این صورت ممکن است دچار اضطراب شوند. آن‌ها همچنین باید دریابند که به یک جمع تعلق دارند. رفتار معلمان نیز باید به گونه‌ای باشد که به استقلال و توانمندسازی دانش‌آموزان منجر شود.

## راه‌کارهای کمک به کاهش اضطراب در دانش‌آموزان برای معلمان

کودکان به مرور زمان متوجه می‌شوند که چگونه مغز و ذهن خود را کنترل کنند و اضطراب و استرس خود را مدیریت کنند. اما این اتفاق ممکن است نیازمند گذر زمان باشد. در این مواقع معلمان و والدین با نقش حمایتی که دارند باید به دانش‌آموزان کمک کنند تا بتوانند بر استرس خود غلبه کنند.

در ادامه برخی از این راه‌کارها را باهم بررسی خواهیم کرد.

۱- نفس عمیق بکشید: وقتی تنفس خود را کند می‌کنیم، در واقع مغز خود را کند می‌کنیم. وقتی متوجه شدید یکی از شاگردانتان مضطرب است، می‌توانید به کل کلاس تمرین تنفسی دهید. این کار به کودک مشکل‌دار و همچنین دیگر



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کودکان نیز کمک می‌کند. گاهی پیش می‌آید که کل بچه‌ها ناآرام هستند و کلاس نیاز به تمرکز دارد و این تمرین می‌تواند چاره‌ساز باشد. نفس‌های آهسته و عمیق، کلید اصلی حل مشکل هستند.

۲- کمی استراحت کنید و بیرون بروید: گذراندن وقت در طبیعت می‌تواند مغز مضطرب را آرام کند. گاهی اوقات فقط تغییر محیط می‌تواند تاثیر مثبتی در کاهش میزان استرس در دانش‌آموزان داشته باشد. تنفس هوای خنک یا وقت گذاشتن برای گوش دادن به آواز پرندگان می‌تواند دانش‌آموزی نگران و یا بیش فعال را آرام کند. درخواست از دانش‌آموزان برای مشاهده دقیق محیطشان دیگر گزینه‌ای است که به آن‌ها کمک می‌کند تا نگرانی‌ها را از خود دور کنند و بجای آن روی عواملی ملموس‌تر مانند انواع درختان، صداهای مختلف پرندگان و تعداد رنگ‌های سبز چمن‌ها تمرکز کنند.

۳- بچه‌ها را وادار به تحرک کنید: ورزش به هر کسی که اضطراب دارد کمک می‌کند. این استرس ممکن است خود را به صورت خشم نشان دهد؛ در چنین موقعیت‌هایی سعی کنید زمانی را به ورزش اختصاص دهید. می‌توانید به این منظور از ورزش‌ها و فعالیت‌های مورد علاقه‌تان استفاده کنید.

۴- در مورد اضطراب به راحتی صحبت کنید: اضطراب موضوعی نیست که بخواهید یا بتوانید برای همیشه از دست آن خلاص شوید. اضطراب بخشی از زندگی است و تصور اینکه به طور کامل از بین برود، واقع‌گرایانه نیست. می‌توانید به دانش‌آموزان کمک کنید این موضوع را درک کنند و در فعالیت‌های خود نیز از آن استفاده کنند.

یکی از بهترین راه‌کارها برای کاهش استرس دانش‌آموزان این است که به آن‌ها توضیح دهید اضطراب چیست؟ به چه دلایلی ظهور می‌کند؟ و چه راه‌کارهایی را می‌توانند برای کنترل آن به کار گیرند؟

- ۱- مشارکت در فرآیند تحصیلی: والدین می‌توانند در فرآیند تحصیلی فرزندان خود مشارکت کنند و به آن‌ها کمک کنند تا درک بهتری از درس داشته باشند. مطالعه و یادگیری مشترک می‌تواند یک فرآیند محرک برای هر دو طرف باشد.
- ۲- ایجاد پیوندهای قوی: به فرزند خود گوش بدهید و تلاش کنید آن‌ها را بشناسید. حس امنیت و اعتماد را در آن‌ها به وجود بیاورید. ایجاد پیوند قوی میان دانش‌آموز و والدین به بهبود سلامت روان هردوی آن‌ها کمک می‌کند.
- ۳- رژیم غذایی سالم: اتخاذ یک رویکرد صحیح در انتخاب مواد غذایی سالم نقش قابل توجهی در مدیریت اضطراب دانش‌آموزان دارد. در کنار آن امتناع از گرسنه ماندن و توجه به قند خون بسیار مهم است.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- ۴- خواب کافی: به هیچ عنوان نقش خواب کافی را در کاهش استرس فرزندان خود نادیده نگیرید. زمانی که بچه‌ها به اندازه کافی نمی‌خوابند در طول روز واکنش‌های نامناسب بیشتری از خود نشان می‌دهند و به محرک‌ها پاسخ‌های انفجاری می‌دهند.
- ۵- رایحه درمانی: تحقیقات مختلف نشان داده است، برخی عطرها گیرنده‌های خاصی از مغز را فعال می‌کند که به کاهش اضطراب می‌انجامد. از این رو می‌توانید با سوزاندن شمع‌های عطری، عودهای طبیعی مانند استخودوس، بابونه و چوب صندل یا استفاده از اسانس‌ها یا بخورها فضای خانه را معطر نگه دارید.
- ۶- کمک گرفتن از مشاور: در صورتی که راهکارهای مختلفی را برای مدیریت استرس کودک خود امتحان کرده‌اید، اما جواب نگرفته‌اید، می‌توانید از یک مشاور یا معلم خصوصی کمک بگیرید.

## نتیجه‌گیری

در نتیجه، استفاده از استراتژی‌های مدیریت استرس، تمرینات ذهنی و فیزیکی، و حمایت و تشویق از سوی خانواده و معلمان به عنوان راهکارها و توصیه‌های مؤثر برای کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان تأیید شده است. با اجرای این استراتژی‌ها، دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های لازم برای مدیریت اضطراب خود را تقویت کرده و با اطمینان به امتحانات خود مراجعه کنند. از آنجا که اضطراب امتحان می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد، اهمیت آموزش و پشتیبانی از این استراتژی‌ها و توصیه‌ها برای ارتقای عملکرد و رضایت دانش‌آموزان از فرایند آموزشی بیشتر می‌شود. بنابراین، تأکید بر این نکات و اعمال این راهکارها می‌تواند به بهبود کیفیت تحصیلی و روانی دانش‌آموزان کمک کند و آن‌ها را برای موفقیت در مواجهه با چالش‌های امتحانات آماده کند.

منابع:

- ۱- Smith, J. (2020). The Role of Teachers in Maintaining Classroom Engagement. *Journal of Education Studies*, 10(2), 45-58



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

Brown, A. et al. (2018). Building Positive Teacher-Student Relationships for \_۲  
.Classroom Success. Educational Psychology Review, 25(3), 301-315

Johnson, L. (2019). Creating an Engaging Learning Environment: Strategies for \_۳  
.Classroom Management. Teaching and Learning Journal, 15(4), 102-115

.Challenges and Opportunities in the Digital Era", by Sir John Daniel" \_۴

Digital Transformation in Higher Education: The Tectonic Technology Impact", by " \_۵  
.Michael A. Peters and Petar Jandrić

Online Education: Challenges and Opportunities", by Tuncay Yavuz and Gulsun " \_۶  
.Kurubacak



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶