



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۲/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

نگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان ابتدایی: راهکارهایی برای پیشگیری و درمان

زهراذوالفقاری فرد

کارشناسی ارشد زبان و ادبیات عرب دانشگاه قم

zahrazolfagharifard67@gmail.com

چکیده

مقاله حاضر به بررسی اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ابتدایی می‌پردازد و راهکارهایی برای پیشگیری از این مشکل و درمان آن را مورد بررسی قرار می‌دهد. اضطراب امتحان یکی از مشکلات رایجی است که بسیاری از دانش‌آموزان در سطوح مختلف تحصیلی با آن مواجه می‌شوند. این اضطراب می‌تواند عواقب منفی بر روی عملکرد تحصیلی، بهره‌وری و روانی دانش‌آموزان داشته باشد. ابتدا، مقاله به تعریف و شناخت اضطراب امتحان و علائم آن می‌پردازد. سپس، عوامل موثر بر ایجاد اضطراب امتحان شامل فشارهای اجتماعی، نگرانی‌های اجتماعی و انتظارات غیر واقعی را بررسی می‌کند. در ادامه، راهکارهایی برای پیشگیری و مدیریت اضطراب امتحان ارائه می‌شود که شامل آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، تمرین‌های تنفسی و ذهن‌آگاهی، ایجاد محیط آموزشی حمایت‌کننده و ارائه راهنمایی‌های مشاوره‌ای است. نوشتار پیش رو با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی به اهمیت همکاری بین مدرسین، والدین و مشاوران در مدیریت اضطراب امتحان و توصیه به تحقیقات بیشتر در این زمینه می‌پردازد.

کلمات کلیدی: اضطراب امتحان، دانش‌آموزان ابتدایی، پیشگیری، درمان، مدیریت استرس، مشاوره.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

در محیط تحصیلی، امتحانات یکی از عواملی هستند که می‌توانند بر روند یادگیری و روانشناختی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند. به طور ویژه، امتحانات می‌توانند منجر به افزایش سطح استرس و اضطراب در دانش‌آموزان شوند، به طوری که می‌تواند عملکرد تحصیلی و روانی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. اضطراب امتحان، یکی از مسائل رایج در بین دانش‌آموزان ابتدایی است که می‌تواند تأثیرات منفی بر توانایی‌های تحصیلی، اعتماد به نفس، و رفتارهای اجتماعی آن‌ها داشته باشد.

امروزه دانش‌آموزان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند و مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقشار جامعه خواهند بود بنابر این سلامت جسم و روان آن‌ها با سلامت جامعه ی آینده و آینده ی کشور ارتباط مستقیم دارد. دوره ی ابتدایی دوره ای پر تنش و بسیار مهمی در زندگی است چرا که نه تنها جسم بلکه توان روانی در طی این دوره ی حساس زندگی دچار تحول اساسی میشود و سازگاری با چنین تغییرات اساسی بر جسم روان فشار می‌آورد. علاوه بر این دوره ی ابتدایی سن بحران رشدی است و در این دوره افزایش انواع استرس ها و آسیب پذیری به فشار روانی، اجتماعی، ورزشی با کاهش مهارت های مقابله ای همراه میشود به طوری که استرس زیاد و بیش از حد شدیداً بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان تأثیر میگذارد و موجب افت شدید و کاهش کیفیت زندگی دانش‌آموزان میشود. یکی از پایه هایی که دانش‌آموزان در آن مقطع اضطراب و استرس زیادی دارند پایه اول ابتدایی می باشد. دلیل عمده این اضطراب دوری از خانواده و وارد محیط جدیدی شدن می باشد. پ (Sari, ۲۰۱۹)

اضطراب^۱ یک احساس ناخوشایند از ترس با منشئی ناشناخته است. باید بدانیم که همه انسان‌ها در زندگی خود برای یک بار هم شده اضطراب را تجربه می‌کنند اما این حالت‌ها تا زمانی که فرد را از زندگی عادی خود باز ندارد و شدید نباشد مشکل ساز نیست. اما در بعضی کودکان اضطراب موجب خوابیدن و حالت‌های پر خاشگری می‌شود که در این موقع باید به روان‌پزشک مراجعه کرد تا درمان‌های اولیه را برای پیشگیری از مزمن شدن بیماری تجویز کند. البته این نگرانی‌ها هنگام جدایی کودک از والدین بیشتر نیز می‌شود. برخی از کودکان هنگام ورود به سال اول دبستان دچار مشکلاتی هم چون ناراحتی، بی‌قراری، ترس از مدرسه و حتی بی‌زاری و تنفر از مدرسه می‌شوند. ترس غیر منطقی کودک از مدرسه به معنی امتناع از مدرسه رفتن و یکی از نشانه های اضطراب جدایی از والدین، خانه، خانواده و بخصوص مادر و یا شرایطی است که به آن وابسته شده است. (علیزاده، ۱۳۸۲). باید بدانید که بزرگ‌ترین ترس کودک جدا شدن از مادر است که این موضوع از دوران نوزادی نیز وجود دارد به طوری که کودک از چهره ناشناس دوری می‌کند. ترس‌های دوران کودکی به نوعی واکنش به محیط اطراف و کمبود امنیت در آن است. (احمدی ۱۳۷۱).

استرس با افزایش ترشح کورتیزول همراه است که بسته به میزان کورتیزول ترشح شده، واکنش‌هایی را در بدن ایجاد می‌کند. در گذشته های دور این هورمون می‌بایست ما را برای مقابله با حمله حیوان وحشی، دشمن، و یا فرار از موقعیت خطرناک آماده می‌کرد. این هورمون موجب ایجاد آمادگی جسمانی بیشتر و تولید انرژی برای واکنش سریعتر و قوی تر در برابر خطر می‌شود. اما در شرایط فعالی این استرس اگر طولانی باشد، می‌تواند منجر به اضطراب بشود که آثار بسیار مخربی در بدن ما دارد. هدف این مقاله، بررسی عوامل مختلفی است که ممکن است به افزایش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ابتدایی منجر شود و ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از این مسئله و درمان آن است. بررسی این مسئله مهم است زیرا اضطراب امتحان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

می‌تواند به طور مستقیم تأثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد و در موارد شدیدتر، ممکن است به مشکلات روانی و اجتماعی بیشتری منجر شود.

در این مقاله، ابتدا به بررسی عوامل مختلفی که می‌توانند باعث افزایش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ابتدایی شوند، پرداخته می‌شود. این عوامل شامل فشارهای تحصیلی، نگرانی‌های اجتماعی، ناکارآمدی در مدیریت استرس، و نیز عوامل فردی مانند اعتماد به نفس و خودپندارها می‌باشند. سپس، راهکارهای مختلفی برای پیشگیری از اضطراب امتحان و درمان آن مورد بررسی قرار می‌گیرد. این راهکارها شامل استراتژی‌های مدیریت استرس، تقویت اعتماد به نفس، ارائه حمایت‌های اجتماعی، و استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی می‌باشند.

مبانی نظری

عوامل اضطراب دانش‌آموزان اول ابتدایی

در مورد مدرسه رفتن، غالباً عادی است ولی اضطراب شدید و دائمی طفل از این موضوع، علامت رفتار غیر عادی مهمی بوده، نشانه آن است که یا جنبه ای از محیط دبستان و رفتار معلمان ایجاد کننده این کیفیت است، یا اینکه محیط خانه چسبندگی شدید برای کودک دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که ترس از مدرسه رفتن در دخترها شدت بیشتری دارد. علت اصلی مدرسه هراسی، اضطراب ناشی از جدایی والدین است. مادران این گونه اطفال نیز وابستگی‌های غیر عادی ظاهر می‌سازند و این ترس را تشدید می‌کنند (مهری نژاد، ۱۳۹۰). این مادران می‌کوشند فرزندانشان را از حوادث ناراحت کننده محافظت کنند و احتمالاً محیط مدرسه را به صورت کانونی که شاید برای طفل آنها حادثه آفرین باشد تلقی می‌کنند. اغلب مشاهده می‌شود که پافشاری و اصرار پدر و مادر باعث پدید آمدن علائم عدم تعادل روانی و اختلالات جسمانی می‌شود. اختلالات جسمانی به صورت دل درد، استفراغ، سردرد، سرگیجه و ضعف ظاهر می‌شود. دانستن این نکته نیز حائز اهمیت است که غالباً علائم مذکور در روزهای تعطیل از بین می‌رود. هم چنین اگر پدر و مادر یا پزشک توصیه کنند که کودک چند روزی در منزل بماند، بلافاصله علائم بیماری از بین می‌رود، ولی در روز قبل از رفتن به مدرسه یا همان روز علائم جسمانی مجدداً ظاهر می‌شوند (Aydin, ۲۰۱۹). کودکان مبتلا به ترس غالباً علاوه بر واکنش ترس، علائم دیگری نیز از خود ظاهر می‌سازند. این روزها به دلیل شیوع کرونا و فرارسیدن فصل امتحانات اضطراب در دانش‌آموزان و خانواده‌ها دو چندان شده است. به گزارش مشرق، گویا دلواپسی‌های امسال تمامی ندارد، دغدغه‌هایی که با جولان ویروس منحوسی به نام کرونا دل همه جهانیان را به لرزه در آورده و از همه اضطراب‌آورتر نگرانی خانواده‌ها از ابتلای فرزندانشان به این بیماری است. بنابراین آمادگی افراد جهت مواجهه با این بیماری مسری و مقابله و کنترل بیماری شدید ناشی از کرونا ویروس در مکان‌هایی که موارد مشکوک یا قطعی بیماری وجود دارد بسیار ارشمند است، و توجه به ابعاد روانشناختی و افزایش سطح آگاهی افراد نسبت به موضوع پیرامون ویروس کرونا و مدیریت استرس و اضطراب منجر به زندگی بهتر خواهد شد. دانش‌آموزانی که یک روز خبر از حضوری بودن کلاس‌هایشان می‌دهند و روز دیگر می‌گویند شرایط مجازی همچنان پایرجاست و اما کلاس‌های مجازی که به خودی خود، کوهی از نگرانی را روی دوش خانواده‌ها تحمیل کرده است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اما این روزها، با نزدیک شدن به فصل امتحانات، دغدغه‌ها چند برابر شده است، چراکه اسم امتحان که می‌آید همیشه اضطراب خاصی بچه‌ها را دربر می‌گیرد، اما در شرایط کنونی که وضعیت کرونایی شهرهای مختلف نابه سامان است، زمزمه حضوری برگزار شدن آن، نگرانی‌ها را بیشتر کرده است.

اضطراب و استرس در دانش‌آموزان می‌تواند منجر به ایجاد مشکلات تحصیلی و حتی مشکلات جسمی و روانی پیچیده‌تری شود. بنابراین، لازم است که دانش‌آموز مضطرب با همکاری معلمان و والدین خود هر چه سریع‌تر برای برطرف کردن این مشکل اقدام کند.

شایع‌ترین این علائم عبارت‌اند از: اختلال در خواب، اختلال گوارشی، عصبانیت، جویدن ناخن، شب‌ادراری و لکنت زبان، ترس در کودکان، غالباً با علائم روان‌تنی مانند: استفراغ، دل‌درد، سردرد، سرگیجه، خشکی دهان، تپش قلب و اسهال همراه است.

یکی دیگر از علل استرس در دبستانیها این است که کودکان دبستانی نمی‌توانند بر اعمال خود کنترل داشته باشند. آنها در حال افزایش مهارت‌های اجتماعی می‌باشند. آنها یاد می‌گیرند که چطور دوست پیدا کنند. رفتارهای تهاجمی خود را کنترل کنند و اضطراب و هیجانات خود را کنترل کنند. اگر معلمین و اولیا با این مسائل به عنوان اصول تکامل طبیعی برخورد نکنند، این مسائل به منابع استرس‌زا تبدیل می‌شوند. بچه‌ها در سنین شروع دبستان آماده یادگیری هستند. به همین دلیل سن شروع مدرسه در این سن می‌باشد. آنها باید مشتاق و آماده یادگیری می‌باشند.

یکی از عوامل اضطراب، اضطراب امتحان است که وقتی از حد مطلوب فراتر می‌رود یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را تحت الشعاع قرار می‌دهد و بخش زیادی از منابع انسانی را تلف می‌کند (بیابانگرد، ۱۳۸۶).

علل اضطراب امتحان

علل و عوامل اضطراب امتحان در دانش‌آموزان بسیار مختلف و متفاوت است اما آنها را می‌توان به سه دسته کلی تقسیم کرد: الف) فردی و شخصیتی دانش‌آموز: اضطراب عمومی، پایین بودن اعتماد به نفس، هوش، تمرکز و به ویژه روش‌های نادرست مطالعه و انتظارات نادرست از خود.

ب) عوامل آموزشی و اجتماعی: همچون انتظارات معلمان، رقابت، سیستم آموزشی حاکم بر مدارس نوعی درس و مدرک‌گرایی.

ج) عوامل خانوادگی چون شیوه‌های تربیتی والدین، انتظارات سطح بالایی والدین، جو عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگی‌های شخصیتی والدین و طبقه اقتصادی و اجتماعی والدین (Sari, ۲۰۱۹).

روش‌های کنترل اضطراب

۱. آرمیدگی

۲. ورزش

۳. تغذیه

۴. تنظیم خواب و استراحت



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۵. پرهیز از کاهش تغذیه

۶. آماده شدن برای امتحان

روش های پیشگیری از اضطراب امتحان

مجموعه عوامل محیطی به خصوص نظام آموزش حاکم بر مدارس، نگرش و رفتارهای والدین و طرز تلقی و اهمیتی که جامعه به تحصیلات و مدرک می دهد، از عوامل اساسی بروز و تشدید اضطراب امتحان به شمار می روند لذا اضطراب امتحان به میزان زیادی قابل پیشگیری است. (Talbot, ۲۰۱۶)

علائم استرس در دبستانی ها

۱- ترس و کابوسهای شبانه

شکایاتی مانند دل درد و سردرد نشان می دهد که اطفال تحت استرس هستند و والدین این دردها را بیش از یک بیماری جسمی می دانند. این مشکل چیزی نیست که کودک آنرا از خود ساخته باشد. کودکان به وسیله سردرد و دل درد می خواهند از چیزی فرار کنند اما این یک واقعی است و می تواند راهی باشد برای اینکه آنها خود را با استرس ها تطابق بدهند.

۲- منفی بافی و دروغگویی

راه مقابله با این مسئله این است که والدین بدون اینکه دروغ کودک را تائید کنند آنرا بزرگ نکنند و به او بگویند اگر اینطور بود خیلی خوب بود. به این طریق والدین نه دروغ را قبول کرده اند و از طرفی احساسات او را نیز سرکوب نکرده اند و به این وسیله اولیاء کودک می توانند با هم صحبت کنند.

۳- محرومیت و خجالتی بودن افراطی

همه ما تقریباً با اخلاق بچه ها آشنایی داریم، همه بچه ها با یک سرعت بالغ نمی شوند. بعضی از بچه ها در پذیرش بعضی از چیزها کند هستند. اگر فرزند ما زود عصبانی شده و پرخاشگری می کند و زودتر از بقیه آشفته می شوند، به آنها کمک کنیم تا راهی برای تخلیه هیجانات خود پیدا کند. اگر کودک ما بعد از مدرسه نیاز به تحرک دارد، به او پیشنهاد ورزش کنیم. اگر فرزند ما نیاز به آرامش دارد به او توصیه کنیم به موسیقی گوش دهد. سعی کنیم از کودکانمان سؤال کلی نپرسیم بلکه با آنها بیشتر صحبت کنیم و سؤالات جزئی تر بپرسیم. (Lowe, ۲۰۱۹)

توصیه های کاربردی برای کاهش اضطراب امتحانی

با توجه به این که فشار و اضطراب آزمون ها از یک طرف و ماجرای ویروس کرونا هم از سوی دیگر باعث شده است که دانش آموزان روزهای پر از استرسی را تجربه کنند،

باید امکانات لازم برای امتحانات مدرسه و دانشگاه در فضای مجازی از هم اکنون تهیه شود و در دسترس قرار بگیرد، محیط خانواده و جو عاطفی حاکم بر آن باید دور از تنش های عاطفی و مشاجره باشد

سعی شود در روزهای امتحانات با توجه به ایام کرونایی، رفت و آمد و مهمانی های خانوادگی تعطیل شود و محیط فیزیکی آرام و بی سروصدایی برای مطالعه دانش آموزان فراهم کنید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

این مشاور با بیان این که به استراحت و خواب دانش‌آموزان توجه کافی داشته باشید، افزود: وظایف خانگی محوله به دانش‌آموزان را حذف کنید یا کاهش دهید، در هنگام امتحانات، آن‌ها نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخشی بیشتری دارند، لذا در این زمینه اقدام موثر انجام دهید.

ساعات تماشای برنامه‌های تلویزیون تا حد امکان کاهش یابد، از ایجاد ترس و دلهره بی‌مورد در بچه‌ها و از توقعات بیجا و فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری کنید، در صورتی که فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشت، وی را مورد حمایت قرار دهید و از سرزنش کردنش خودداری کنید.

به گزارش ایسنا، فائزه سادات طاهری با اشاره به استرس فراگیران در ایام برگزاری امتحانات آنلاین خاطر نشان کرد: متأسفانه استرس شدید و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و افزایش شانس ابتلا به بیماری می‌شود. در فراگیران نیز استرس و اضطراب در ایام امتحانات ممکن است باعث کاهش عملکرد و تمرکز و در نهایت نتیجه نامطلوب شود. (Aydin, ۲۰۱۹)

تاثیر انتظارات بالا از بچه‌ها در ایجاد اضطراب

از حبس کردن دانش‌آموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری و به دانش‌آموز اجازه استراحت و تفریح لازم نیز داده شود، تغذیه وی مناسب و مقوی باشد، انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان می‌تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد. کمال‌گرایی بیش از حد والدین و وسواس شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان می‌شود، گفت: از مقایسه فرزندان خود با یکدیگر و با دیگران پرهیز و از تأکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید. ضمن اطمینان بخشی به دانش‌آموزان، در آنان انگیزه ایجاد و با ارائه پاداش و تقویت‌های مطلوب آن‌ها را تشویق به مطالعه کنید.

معلمان چگونه می‌توانند به کاهش اضطراب دانش‌آموزان کمک کنند؟

✓ معلمان با ارائه حمایت‌های عاطفی، بیان واضح تکالیف و مواردی از این قبیل که در مقاله به طور کامل بیان شده اند، می‌توانند به کاهش اضطراب دانش‌آموزان کمک کنند.

والدین چگونه می‌توانند به کاهش اضطراب فرزندان کمک کنند؟

✓ والدین دانش‌آموزان مضطرب باید به احساسات آن‌ها توجه کنند، دستاوردهای کوچک آن‌ها را تشویق کنند

دانش‌آموزان مضطرب برای کاهش اضطرابشان باید چه اقداماتی انجام دهند؟

✓ دانش‌آموزان مضطرب برای کنترل اضطرابشان می‌توانند تمرینات تنفسی انجام دهند، سبک زندگیشان را سالم نگه دارند. (Lowe, ۲۰۱۹)

راهکارها و چگونگی کاهش استرس در دانش‌آموزان

در بسیاری از موارد اولین استرسها را افراد در دوران مدرسه احساس می‌کنند و اثرات منفی فراوانی بر سلامت جسم و روان فرد تحمل می‌کنند کاهش اثرات آن مستلزم به کارگیری راهکارهای اساسی است تا از صدمات روحی و روانی به دانش



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

آموزان جلوگیری شود. خواب کافی، تغذیه مناسب و مؤثر، استراحت، ورزش، در نظر گرفتن زمانی برای اوقات فراغت، آرام سازی عضلانی، نغز دیدگاه و مثبت اندیشی، داشتن برنامه منظم، افزایش معاشرت، داشتن هدف کاهش توقعات از زندگی و داشتن اعتقاد مذهبی و قوی عواملی هستند که دانش آموزان باید برای مقابله با استرس بیاموزند. قبل از امتحان نهایی با دوستانتان درباره اضطراب، دلشوره و امتحان صحبت نکنید و در این ایام کرونایی فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید، بهتر است بدانید که نگرانی هم چون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است، آرام ولی هوشیار باشید، اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید یا در صندلی خود قرار بگیرید، نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید و با راحتی به پشتی نیمکت تکیه دهید (Sari, ۲۰۱۹)

وقت خود را در فضای مجازی کم کنید

مطالعه عمیق و دقیق موضوع های درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد داشت، خلاصه کردن و بازنویسی مطالب نیز می تواند در هنگام مرور و یادآوری مطالب کمک کند، برنامه مطالعه در این روزها را به گونه ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد. وقت خود را به گونه ای تنظیم کنید که به اندازه کافی فرصت مطالعه همه دروس را داشته باشید، پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب خود را تمجید و تشویق کرده و وقت خود را در فضای مجازی کم کنید و با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه و انرژی مثبت می دهند.

به طور خلاصه راه های زیر برای کاهش اضطراب دانش آموزان اول ابتدایی بکار برده شود

۱. کم کردن وابستگی کودک:

سعی کنید با استفاده از روش های مناسب (مثل گذاشتن کودک در خانه اقوام به مدت یکی دو ساعت در روز به صورت پراکنده یا بردن او به پارک و همراه کردن او با کودکان همسن و سال خودش) به تدریج وابستگی کودک را به خود کم کنید.

۲. ایجاد آمادگی ذهنی در کودک:

سعی کنید قبل از شروع سال تحصیلی ذهن کودکان را نسبت به مدرسه، معلم آماده کنید. به طوری که با تعریف و تمجید واقعی و منطبق برواقعیت از مدرسه و معلمان شور و اشتیاق مدرسه رفتن را در کودک ایجاد نمایید.

به او اطمینان دهید معلمش مهربان است و او را حمایت خواهد کرد.

خاطرات و تجارب مثبت، شاد و جالب خود را با معلم های دوره ابتدایی با کودک خود در میان بگذارید.

از معلم ها با القاب خوب و با لبخند یاد کنید. (Talbot, ۲۰۱۶)

۱. ایجاد انگیزه:

سعی کنید با علاقه و اشتیاق زیاد درباره آنچه که او در مدرسه خواهد آموخت مثل خواندن، نوشتن، حساب کردن، شمردن، نقاشی، ورزش کردن حرف بزنید.

با کتاب خواندن برای کودک و هدیه دادن کتاب داستان به کودک علاقه او را به یادگیری خواندن و با سواد شدن افزایش دهید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در روش های تربیتی خود به گونه ای عمل کنید و به شیوه ای سخن بگویید و با کسانی رفت و آمد کنید و الگوهایی ارائه دهید که ناخود آگاه برای کودک انگیزه یادگیری و رفتن به مدرسه ایجاد شود. از کم اهمیت جلوه دادن ارزش تحصیل و کسب دانش حتی در قالب طنز و شوخی جداً خودداری کنید. اگر بی دلیل نگران ترس کودک خود از مدرسه باشید در واقع این ترس را به کودک خود القا کرده و به او می فهمانید که مدرسه جای ترسناکی است. از ترساندن کودک و ایجاد رعب و وحشت و ترس از معلم (مثل اگر بچه خوبی نباشی به معلم می گویم تو را در کلاس زندانی کند) جداً خودداری کنید (Sari, ۲۰۱۹)

وظایف خانواده برای کاهش اضطراب

- ۱- به فرزندان یادآور شویم که تو زحمات خود را کشیده ای و نتیجه امتحان هر چه باشد برایمان ارزشمند خواهد بود.
- ۲- تلاش کنیم تا فضای درون خانواده در آرامش و سلامت روانی باشد.
- ۳- سعی کنیم در زمان امتحانات از شرکت در مراسم و میهمانی ها و رفت و آمدهای خانوادگی دوری کنیم.
- ۴- در صورت وجود مشکل در خانواده حتی المقدور در حضور دانش آموز مطرح نکنیم.
- ۵- با کلام خود سعی در مطرح کردن یا زنده نگه داشتن توانمندی های مثبت فرزندان داشته باشیم.
- ۶- از تحقیر و سرزنش مثل تو حساسیت زیاد به درس داری و بی عرضه هستی خودداری کنیم.
- ۷- ایجاد ارتباط مناسب با فرزند، اگر فرزندمان بخواهد از دلواپسی خود از امتحان موضوعی را به ما بگوید پنهان کاری نکند و یا ترس از بیان احساسش نداشته باشیم.
- ۸- شرایط منزل را به گونه ای فراهم کنیم که فرزندان زودتر از موعد در شب قبل از امتحان بخوابد.
- ۹- ایجاد احساس مثبت در فرزند (با گفتن این جملات «ما به توانمندی های تو آگاه هستیم» و «برای ایجاد ارزش های مثبت تلاش کنیم.»)
- ۱۰- پیشنهاد مصرف مواد لبنی مثل شیر و ماست و مواد قندی در شب قبل از امتحان (تاکید متخصصین تغذیه برای این امر) موجب آرامش فرزندان می شود.
- ۱۱- با حفظ خونسردی و ایجاد آرامش در خودمان، روزهای امتحانی را برای فرزندان آرام کنیم.
- ۱۲- زودتر از موعد، فرزندان را از خواب بیدار کرده تا عوامل محیطی مثل دیررسیدن و ترافیک فرزندان را دچار اضطراب نکند. (Lowe, ۲۰۱۹)

نتیجه گیری

در مقاله "نگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان ابتدایی: راهکارهایی برای پیشگیری و درمان"، اهمیت شناخت و مدیریت اضطراب امتحان در دانش آموزان ابتدایی مورد بررسی قرار گرفته است. این مقاله به وضوح نشان می دهد که اضطراب امتحان می تواند تأثیرات منفی بر روی عملکرد تحصیلی، خودکارآمدی و رفتار دانش آموزان داشته باشد. با توجه به این مسئله، ارائه راهکارهایی برای پیشگیری و درمان اضطراب امتحان از اهمیت بسیاری برخوردار است. نتایج این مقاله نشان می دهد که برنامه های آموزشی و آمادگی برای امتحانات، ارائه روش های مدیریت استرس و اضطراب، و ترویج تمرین های ذهنی مانند



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تنفس عمیق و تمرینات ذهنی، می‌توانند بهبود مهارت‌های مدیریت اضطراب دانش‌آموزان را تسهیل کنند. همچنین، تعامل فعال و همکاری با اولیا و مربیان نقش مهمی در پشتیبانی از دانش‌آموزان در مواجهه با اضطراب امتحان دارد.

همه ی انسان ها اضطراب و استرس را در زندگی خود تجربه میکنند و طبیعی است که هر شخص هنگام مواجه شدن با موقعیت های تهدید کننده و تنش زا مضطرب میشود اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح امری غیر عادی تلقی میشود. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است، به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دل و اسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه ی سینه، طپش قلب، تعریق سردرد و غیره همراه است. بسیاری از والدین از احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکل بر میخورند مثل روز رفتن به مدرسه و

منشا این اضطراب در کودکان ناشناخته است اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و فقدان کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت زمینه بسیاری از اضطراب های دانش آموزان را تشکیل میدهد. -علایم و نشانه های اصلی اضطراب در دانش آموزان که باید مورد توجه قرار گیرد عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن، تنش، احساس خستگی، سرگیجه، تکرر ادرار، طپش قلب، تنگی نفس، تعریق، نگرانی و دلهره، بی خوابی، اشکال در تمرکز، گوش به زنگ بودن، درد معده یا سوزش سر دل که بسیار در کودکان ابتدایی شایع میباشد.

دوران ابتدایی کودکان در حال عبور از طفولیت به نوجوانی می باشند و دوران سختی را سپری میکنند. دانش آموزان در دوران ابتدایی ممکن است احساس نا توانی در برابر وضعیت های مختلف داشته باشند. اضطراب و استرس در دانش آموزان می تواند منجر به ایجاد مشکلات تحصیلی و حتی مشکلات جسمی و روانی پیچیده تری شود. بنابراین، لازم است که دانش آموز مضطرب با همکاری معلمان و والدین خود هر چه سریع تر برای برطرف کردن این مشکل اقدام کند. در صورتی که با رعایت نکات و توصیه هایی که در مقاله بیان شده، اضطراب و استرس دانش آموز کاهش نیافت، حتما باید به یک مشاور یا روانشناس مراجعه کند. به طور کلی، نتیجه گیری این است که شناخت و درمان اضطراب امتحان از طریق استفاده از روش های آموزشی، توجه به نیازهای روانشناختی دانش آموزان، و ارتباط موثر با اولیا و مربیان می تواند بهبود عملکرد تحصیلی و رفتاری آنها را تضمین کند. این مقاله نشان می دهد که با اجرای مداخلات مناسب، می توان اثرات منفی اضطراب امتحان را کاهش داد و محیطی آموزشی واقعی تر و حمایت کننده تر برای دانش آموزان فراهم کرد.

منابع

۱. ابنوی، زهرا و احمد ابادی، الناز، (۱۳۹۷)، راهکار های کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان در کلاس درس، هفتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۲. اقدسی، علی؛ نقی اصل فتاحی، بهرام، ساعد، مه لقا (۱۳۹۱). تاثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر. فصلنامه ای علوم تربیتی، سال پنجم، شماره ای ۲۰، زمستان ۹۱، ص ۳۳-۴۸
۳. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۱). اثر بخشی درمان چند وجهی لازاروس، عقلانی-عاطفی الیس و آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان، مجله ای روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، زمستان ۱۳۸۱، دوره ای هشتم، شماره ای ۳، ص ۳۶-۴۲
۴. غلامی چنارستان علیا؛ راضیه، شهبازی؛ سلیمان، اکبری فر؛ علی، (۱۳۹۹)، کنترل استرس و اضطراب در پیشگیری از بیماری کرونا ویروس، ششمین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران
۵. ولایی؛ علی اصغر، شاهی؛ مازیار، سالاری؛ حسین، (۱۳۹۶) کاهش اضطراب دانش آموزان با استفاده از روشهای تلفیقی
۶. یزدانی؛ فریدون، اردیبهشت (۱۳۹۸)، اثربخشی بازی درمان گری بر کاهش اضطراب دانش آموزان مدارس ابتدایی، مجله علوم روانشناختی.

۷. Sari, J. K. (۲۰۱۹). Mindfulness training to reduce exam anxiety in elementary students. *Psychological Journal*, ۵(۱۱), ۹-۲۱.
۸. Talbot, L. (۲۰۱۶). Test anxiety: Prevalence, effects, and interventions for elementary school students. *James Madison Undergraduate Research Journal (JMURJ)*, ۳(۱), ۵.
۹. Aydin, U. (۲۰۱۹). Test anxiety: Gender differences in elementary school students. *European Journal of Educational Research*, ۸(۱), ۲۱-۳۰.
۱۰. Lowe, P. A. (۲۰۱۹). Expression and Level of Test Anxiety in a Sample of Elementary Students. *Higher Education Studies*, ۱۲(۳), ۱-۹.