

# دانش آموزان

## و استرس تنبه و آمادگی

اگر در اندازه‌های استاندارد به استرس شب امتحان نگاه کنیم، باید بگوییم که این استرس تا حد متعارف برای دانش‌آموزان طبیعی است. بدیهی است که امتحان، دانش‌آموزان را دچار مقداری اضطراب می‌کند، و این امر الزاماً نکته بدی نیست و حتی می‌تواند آن‌ها را با شیبی ملایم به سوی موفقیت هدایت کند. اما در مورد والدین، وضع اصلاً این‌طور نیست. یعنی ترس و اضطراب پدران و مادران به خاطر امتحان فرزندانشان، کاملاً غیرمنطقی و غیرطبیعی است. دلایل این‌گونه استرس‌ها می‌تواند موارد زیر باشد:

- ۱- یکی دانستن خود و فرزندان، پس موفقیت و شکست فرزندان، موفقیت و شکست والدین خواهد بود.
- ۲- نادیده گرفتن ظرفیت فرزندان و تفاوت‌های فردی بین آن‌ها و دیگران. در نتیجه والدین انتظار دارند که فرزندانشان همواره بدرخشند و فراموش کردن این واقعیت که شکست فاجعه نیست.
- ۳- ادامه تحصیل را مهم‌ترین راه پیش‌روی دانش‌آموزان دانستن. بدین ترتیب، در واقع جامعه والدین را تحت فشار قرار می‌دهد و والدین فرزندانشان را. پدران و مادران محترم باید بدانند که استرس آن‌ها باعث ایجاد اضطراب و خمودگی در عزیزانشان می‌شود و آن‌ها را با مشکل روبه‌رو می‌کند. بیش‌تر پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند که استرس بی‌جا، کارآمدی فرد را تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد و سبب کاهش میزان کارآمدی او می‌شود. در نظر داشتن این نکات، به‌ویژه در روزهای امتحان، بسیار ضروری است و والدین باید بیش از هر زمان دیگر مسائلی از این دست را رعایت کنند. فراموش نکنیم که والدین سالم، والدینی‌اند که در هر شرایطی با فاصله از فرزندان خود حرکت می‌کنند و وجود فرزندان را مساوی

تهیه و تنظیم: کریم شیرزاد - مازندران

با خود نمی‌دانند و بدون آن که همه موفقیت‌ها و شکست‌های بچه‌ها را با موفقیت و شکست خودشان یکی بدانند، به آن‌ها فرصت می‌دهند تا تجربه کنند و به اندازه ظرفیت و توانایی‌شان پیشرفت نمایند.

### توصیه‌هایی به والدین

#### در روزهای برگزاری امتحانات

- ۱- تا حد امکان از رفتن به میهمانی و دعوت از میهمان به منزل خود پرهیز کنید.
- ۲- محیطی آرام و دور از هر گونه صدا و مزاحمت برای مطالعه فرزندان خود فراهم کنید.
- ۳- از زیاد کردن صدای لوازم صوتی و تصویری و... در محیط خانه جلوگیری کنید.
- ۴- از بحث‌های بی‌مورد در محیط خانه، که موجب برهم زدن آرامش فرزندانتان می‌شود، دوری کنید.
- ۵- به فرزندان خود کمک کنید تا روحیه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنند.

منبع: اینترنت