

## راه کارهای کاهش اضطراب امتحان

اضطراب، یکی از شایع ترین حالات روحی است که تقریباً در همه‌ی انسان‌ها در طول زندگی و به درجات مختلف بروز می‌کند. اضطراب امتحان نیز معمولاً با نزدیک شدن امتحانات در فرد نمایان می‌شود؛ به طوری که هر کسی در طول زندگی خود، دست کم یک بار این احساس را تجربه کرده است. وجود اندکی اضطراب در انسان، هم طبیعی و هم لازم است اما اگر از حد بگذرد، برای فرد مشکل‌ساز خواهد شد؛ به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت، قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند. برای کاهش اضطراب امتحان در فرزندان مان باید:

- به آنان یادآوری کنیم که همواره به خدا توکل کرده و هر کاری را با نام او شروع کنند؛ زیرا یاد خدا آرامش‌دهنده‌ی دل‌هاست.
- بر توانایی‌های آنان تأکید کنیم تا اعتماد به نفس‌شان تقویت شود.
- انتظارات خود را با توانایی‌های فرزندان مان هماهنگ کنیم و از آنان توقع بیش از حد نداشته باشیم.
- تلاش‌های آنان برای کسب موفقیت‌های هر چند کوچک را قدر بدانیم و آنان را تشویق کنیم.
- عملکرد فرزندان مان را با خودشان مقایسه کنیم؛ در صورت پیشرفت، آنان را تشویق کنیم و در غیر این صورت، در صدد علت‌یابی و رفع آن باشیم.
- به فرزندان مان اطمینان خاطر دهیم که در کنار آنان خواهیم بود و یاری‌شان خواهیم داد.
- به آنان یادآور شویم که تمامی تلاش خود را صرف یادگیری درس‌ها نمایند نه کسب نمره، زیرا کسانی که فقط برای به دست آوردن نمره درس می‌خوانند، مطالب درسی را زودتر فراموش می‌کنند.
- با آنان به گونه‌ای رفتار کنیم که بتوانند عقاید و نگرانی‌های خود را درباره‌ی امتحان، آشکارا بیان کنند.
- شرایط فیزیکی و عاطفی مناسبی را در ایام امتحانات برای فرزندان مان فراهم کنیم.
- برای ایجاد تنوع و رفع خستگی فرزندان مان در ایام امتحانات، مدت زمان مناسبی را برای تفریح یا بازی و تماشای تلویزیون در نظر بگیریم.
- فرزندان مان را روز امتحان با ملایمت بیدار کرده و زودتر از معمول، راهی مدرسه کنیم که به موقع سر جلسه‌ی امتحان حاضر شوند تا اضطراب دیررسیدن، به اضطراب امتحان اضافه نشود.
- تشویق، تحسین و تأکید روی نقاط قوت فرزندان مان را فراموش نکنیم، زیرا این رفتارها، انگیزه‌ی آنان را برای پیشرفت، بیش تر می‌کند.
- توجه داشته باشیم که امتحان، جزئی از فرآیند آموزش است؛ آن را عملکرد طبیعی و معمولی آموزش بدانیم و از حساسیت بی‌مورد نسبت به آن بپرهیزیم.
- به فرزندان مان آموزش دهیم که دعا، موجب آرامش و رسیدن به موفقیت می‌شود، اما شرط مستجاب شدن دعا، تلاش و کوشش خود ماست.

سکینه‌گر که آبادی  
کارشناس آموزش ابتدایی

