راهکارهای ساده

برای کاهش نگرانی آزمون در فرزندان



آناهیتاکاشمری

کارشناس ارشد روانشناسی

\*نخستین و مهمترین نکته ای که والدین باید مد نظر قرار دهند این است که نبایدآگاهانه و یا ناخود آگاه نگرانی خود رابه فرزندان منتقل کنند. آنها می توانند از محتوای پرسش های شما در موردکم و کیف مطالعه شان پی ببرندکه تا چه اندازه نگران وضعیت تحصیل ایشان هستید .بهتراست ایام باقیمانده تاآزمون راصرف امید بخشی و آرامش دهی او نمایید.

\*بازخوردهای مثبت و دلگرم کننده ارائه کنید. به عنوان مثال خاطرنشان کنید که او تلاش خود را کرده و شما شاهد سخت کوشی هایش بوده اید، و اطمینان بدهید که به موفقیتش امیدوارید.

\*در فرزندان خود باورهای عقلانی و منطقی ایجاد کنید. به آنها بگویید که از خود،انتظاری متناسب باتوان ،تلاش و استعداد خویش داشته باشندو متذکر شوید که هر درجه ای از موفقیت نیازمند سطحی از آمادگی،کوشش و ظرفیت است وآنها نباید خود را بسیار بیشتر یا کمتر از آنچه هستند برآورد کنند.

***بسمه تعالی***

موفقیت در امتحانات درسی مقاطع مختلف تحصیلی بخصوص آزمونهای ورودی دانشگاهها ومراکز آموزش عالی که برای ارزیابی قابلیت های خاص برگزار می گردند،از اهمیت زیادی برخوردارند زیرا نقش تعیین کننده ای در زندگی افراد دارند،از این رو یکی از نگرانی های عمده آنها مربوط به این آزمونها است.در اغلب مواقع این نگرانی ها تاحدی است که آثار مثبتی در جهت افزایش سطح انگیزه ، توان یادگیری و کارآیی شخصی در امور درسی را به همراه دارد اما گروهی از دانش آموزان درحین ویا قبل از آزمونها ،چنان دچار نگرانی می شوند که توان تجزیه و تحلیل ، یادگیری و یادآوری را ازدست داده و اصطلاحا دچار وقفه ذهنی می گردند.

اما باید بدانیم که با رعایت چند نکته و راهکار ساده، می توانیم به این افراد کمک کنیم تابتواننددلهره های خود را مهار و یا کنترل نمایند. لذا به شما والدین گرامی،توصیه میشود این موارد را با دقت مطالعه فرموده و بکار ببندید وفرزند خود را در موقیت هرچه بیشتر در آزمون سراسری یاری نمایید.

÷

\*گاهی نگرانی فرزندان دراثر بالا بودن سطح توقعات والدین افزایش می یابد،زیرا بیم آن دارند که نتوانند پدرو مادر خود را خشنود کنند.بهتر است فرزندتان بداند شما فقط بر نتیجه متمرکز نیستید و به تلاش او طی یک سال بیشتر بها می دهیدو توقع غیر واقع بینانه از او ندارید.

\*اجازه ندهید فرزندشما درمعرض شایعات بی اساس و نگران کننده قرارگیرد. معمولابین دانش آموزان گفته هاو شنیده هایی پیرامون آزمون، دهان به دهان می گرددکه هیچگونه پشتوانه حقیقی ندارد وتنها به نگرانی آنها دامن می زند.

\*فرزندان خود را با هیچکس مقایسه نکنید.هر انسانی مجموعه منحصربفردی است از ویژگیهای درونی که در مواجهه با شرایط بیرونی عملکرد متفاوت ومنحصربفردی دارد.مقایسه افراد با دیگران میتواند اعتماد بنفس آنها را خدشه دار کند.

\*مراقب رفتارهای آسیب زایی که نزدیک امتحانات گریبانگیر دانش آموزان میشود باشید. مصرف مواد محرک ویا انرژی زا برای افزایش زمان بیداری ، آثار

سوء بسیاری در بر دارد.خوردن قهوه و نسکافه زیاد،داروهای ضد اضطراب ویا محرک سیستم هوشیاری و....گاه باعث بروز مسمومیت های حادو خطرناک می گردند و دانش آموز را در آستانه آزمون، روانه بیمارستان می سازند.

\*به فرزند خود یاد آوری کنید که ایام باقی مانده تا زمان آزمون را صرف انبوه خوانی ، متراکم خوانی و مطالعه آشفته نکند بلکه کافی است دروسی را مرور نماید که در آنها تسلط دارد تا هم موجب افزایش اعتماد بنفسش گردد و هم احتمال موفقیتش را در این دروس به بالاترین حد افزایش دهد .

\*موفقیت، سه اصل اساسی در بر دارد ؛ توکل ،تلاش واستمرارومداومت . خوب است بدانیم عدم موفقیت در هر آزمون به معنای پایان همه چیز نیست . میتوان بار دیگر با برنامه ریزی ،کوشش وآمادگی بیشتراهداف خود را دنبال کرد.

**با آرزوی موفقیت و سربلندی تمام فرزندان ایران زمین**

انسان های موفق به انتظار فرصت نمی نشینند آنها فرصت ها را ایجاد می کنند و میکوشند تا ازاستعدادهای خود برای تحقق اهدافشان در سایه این فرصت ها بهره گیرند.