

آرامش بخشیم



عاطفه فرهادی
کارشناس ارشد ادبیات

روزهای امتحان تداعی کننده‌ی انواع اضطراب‌ها، ترس‌ها و شادمانی‌ها هستند. روزهایی که دانش‌آموزان برای کسب نتیجه‌ی مطلوب بیش‌ازپیش تلاش می‌کنند و با احوالات گوناگون منتظر اعلام نتایج می‌مانند. اکثر اوقات کسانی که باور دارند مسیر را درست طی کرده‌اند، دیگر نگران نتیجه نیستند و خیالشان راحت است، اما در این بین هستند دانش‌آموزانی که هم در طول امتحان و هم برای دریافت کارنامه مضطرب‌اند. باید بدانیم این اضطراب، چه در اثر عوامل محرک درونی باشد و چه عوامل بیرونی، مخرب و مغل آرامش فرزندمان است. در این زمان والدین و معلمان آگاه باید حال این دانش‌آموزان را بیشتر درک کنند و با راهنمایی و هدایت درست، از استرس این بچه‌ها بکاهند. اما چرا یک دانش‌آموز از زمان شروع امتحانات تا دریافت کارنامه هنوز درگیر و مضطرب است:

مشاهده‌ی استرس والدین

جالب است بدانید که در برخی خانواده‌ها، والدین بیشتر از بچه‌ها مضطرب‌اند و این حس بد را به فرزندانشان نیز منتقل می‌کنند. انتقال این اضطراب، چه در طول امتحانات و چه بعد از آن، با پرسش مداوم درباره‌ی کیفیت امتحانات، منفی‌بافی کردن درباره‌ی نتیجه و شمارش روزها تا اعلام نتایج و رفتارهایی از این قبیل، باعث می‌شوند کودک پریشان و مضطرب شود و حتی از دریافت کارنامه بترسد.

داشتن توقعات غیرمنطقی

هر کس به‌فراخور اوضاع فیزیکی، روحی و خانوادگی توانایی‌های مختص به خود را دارد، اما بیشتر ما بدون در نظر گرفتن این توانایی‌ها و امکانات فردی از خودمان توقعات زیاد و غیرمنطقی داریم. توجه به برقراری هماهنگی بین توانایی‌ها و خواسته‌ها تا حد زیادی می‌تواند اضطراب دانش‌آموز را کنترل کند. مثلاً دانش‌آموزی که اضافه‌وزن دارد، نباید انتظار داشته باشد در امتحان پرش (درس تربیت‌بدنی) رکورد بالایی را ثبت کند.

از طرفی گاهی این والدین هستند که از دانش‌آموزشان توقعات غیرمنطقی دارند. آن‌ها مدام فرزندانشان را به سمتی سوق می‌دهند که خودشان می‌پسندند و بعد انتظار دارند که بچه‌هایشان در این مسیر به موفقیت برسند، اما نمی‌دانند که این کار ممکن است چه ضربه‌ی مهلکی را به آن‌ها وارد کند. به هر حال وقتی پای انتظارات و توقعات غیرمعقول به زندگی افراد باز شود، ممکن است اتفاقات ناگواری، هم برای جسم و هم روح آن افراد، پیش بیاید.



عکاس: مهدی حیدری‌نژاد

نداشتن خودباوری

یکی از مهم‌ترین دلایلی که باعث می‌شود دانش‌آموز، چه در طول امتحان و چه پس از آن، همچنان پریشان‌خاطر باشد، نداشتن خودباوری است. این فرد به توانایی‌ها، مقدار تلاش و همچنین درک و دریافت خود در طول سال تحصیلی اطمینان ندارد و گمان می‌کند مطالب کتاب را یاد نگرفته یا خوب یاد نگرفته است. در طول امتحان هم، به دلیل این تفکر که سؤالات برایش درک‌نشده‌ی نامفهوم‌اند، نمی‌تواند پاسخ درستی بدهد، در نتیجه در آن امتحان موفق نمی‌شود. بعضی اوقات نیز دانش‌آموز امتحان را با موفقیت پشت سر می‌گذارد، اما وسواس فکری او باعث می‌شود گمان کند در امتحانات خود موفق نبوده است. این وسواس فکری تا حدودی از همان نبود خودباوری نشئت می‌گیرد.

مقایسه‌ی خود با دیگران

یکی از مهم‌ترین آفت‌هایی که می‌تواند خرمن زندگی را به آتش بکشد، مقایسه‌کردن خود با دیگران است. دانش‌آموزی که خودش را با دیگران مقایسه می‌کند، اعتمادبه‌نفس خویش را از بین می‌برد و آتش حسادت را شعله‌ور می‌کند. خشم، افسردگی و اضطراب از دیگر پیامدهای مقایسه‌کردن هستند. فرقی نمی‌کند خود دانش‌آموز دست به مقایسه بزند یا والدینش. به هر حال میزان خسارات وارده به روح و جسم فرد در این مواقع بسیار بالاست. دانش‌آموزانی که پس از امتحان، کیفیت عملکرد خود را با بقیه مقایسه می‌کنند، استرس خود را افزایش و اعتمادبه‌نفس خود را کاهش می‌دهند. همچنین والدینی که همواره فرزندشان را با دیگران مقایسه می‌کنند، در واقع روح و روان او را تخریب و تخریب می‌کنند.



چه باید کرد؟

- **اعتماد به نفس را پرورش دهید:** تقویت اعتماد به نفس و خودباوری کودک در طول سال تحصیلی و در ایام امتحانات موضوع مهمی است که می‌تواند برای رشد و پیشرفت او مفید باشد. والدین و معلمان همواره باید نقاط قوت دانش‌آموز را به او گوشزد کنند و در برطرف کردن نقاط ضعف او همراهش باشند. فعالیت‌هایی را به او محول کنند که به افزایش اعتماد به نفس او منتهی می‌شود.
- **انعطاف‌پذیری را یاد بدهید:** اینکه فرزند یا دانش‌آموز شما آمادگی پذیرش هر اتفاقی را داشته باشد و در برابر سختی‌ها و شکست‌های احتمالی از خودش ضعف نشان ندهد، یعنی شخصیت منعطفی دارد و می‌تواند با شرایط متفاوت کنار بیاید. برای اینکه فرزند منعطفی داشته باشید، در اطراف او جو مثبتی ایجاد کنید. به ناراحتی‌های او بها دهید و او را با احساسات منفی درونش تنها نگذارید. هدف‌های مهم زندگی او را به یادش بیاورید. فرزندان را به سمت انجام فعالیت‌های پر نشاط سوق دهید. با او شوخی کنید و به او کمک کنید تا همه چیز را همان‌گونه که هست بپذیرد.
- **تشویق کنید:** تشویق آری، تحقیر نه! هرگز بچه‌ها را به خاطر ناکامی‌شان در امور گوناگون تحقیر نکنید و توانایی‌هایشان را نادیده نگیرید. این کار به اعتماد به نفس فرزندان ضربه می‌زند و احساس خشم و ناکارآمدی را در او پرورش می‌دهد. همواره سعی کنید حس حمایت را در آن‌ها برانگیزید و بگذارید باور کنند شما همیشه و در هر وضعیتی همدل و همراهشان هستید. به آن‌ها کمک کنید دلایل شکست خود را بیابند و با تکیه بر توانایی‌هایشان برای رسیدن به موفقیت بیشتر تلاش کنند.
- **گفت‌وگو کنید:** به یاد داشته باشید هرگز نباید پس از امتحان درباره‌ی کیفیت عملکرد فرزندان از او سؤال کنید. بگذارید از حال و هوای امتحان دور شود. او را به گردش ببرید و درباره‌ی مسائل مهیج و نشاط‌آور با هم صحبت کنید. این کار باعث می‌شود اضطراب از او و خودتان دور بماند.

گزیده‌ای از سند برنامه‌ی درسی ملی

بند دهم از اصول ناظر بر برنامه‌های درسی و تربیتی بر این نکته تأکید می‌کند: فرایند برنامه‌ریزی درسی و تربیتی باید زمینه‌ی مشارکت و تعامل مؤثر معلمان، دانش‌آموزان، خانواده‌ها و سایر گروه‌های ذی‌نفع، ذیربط و ذی‌صلاح را در طراحی، تولید، اجرا و ارزشیابی برنامه‌ها فراهم کند.

کلام آخر

تمام اضطراب‌های پیدا و پنهان درون والدین و فرزندان عاملی است که می‌تواند زندگی عادی آن‌ها را مختل کند. اضطرابی که در روزهای امتحان تا حدودی عادی است، در برخی افراد به اوج خود می‌رسد و آن‌ها را فلج می‌کند. پس باید به فکر بود و دلایل این اضطراب‌ها را شناسایی و آن‌ها را برطرف کرد. عواملی چون مقایسه‌کردن، نداشتن خودباوری و داشتن توقعات غیرمنطقی باعث می‌شوند استرس کودکان و والدین آن‌ها در طول امتحانات افزایش پیدا کند و عملکردشان را تحت تأثیر خود قرار دهد. با انجام فعالیت‌ها و ترفندهای گوناگون می‌توان عوامل استرس‌زا را شناسایی و برطرف کرد. گاهی هم لازم است با کمک مشاور این چالش را پشت سر گذاشت. لطفاً محافظت از سلامت روح و روان خود و فرزندان را جدی بگیرید!

آزمونی

اردیبهشت ماه
دوره‌ی بیست و پنجم
شماره‌ی ۸ | ۱۴۰۱

۱۳