

# یک سؤال و هشت پاسخ



اضطراب در حد متعادل برای انجام امور روزمره و جلو بردن برنامه نیاز است، اما اگر از اندازه طبیعی فراتر رود، مانعی در انجام کارها و برنامه‌ریزی ایجاد می‌کند. معمولاً اضطراب کنکور از حد طبیعی فراتر می‌رود و اختلالاتی را برای فرد و عملکرد او ایجاد می‌کند. افراد و عوامل زیادی در کاهش یا افزایش استرس کنکور اثرگذارند که از این میان نقش مدیر مدرسه به‌عنوان هدایت‌کننده این امر مهم و تأثیرگذار است.

در این نوشته یک سؤال را از مدیران چند مدرسه، به تفکیک جنسیت دانش‌آموزان و نوع مدرسه، پرسیده‌ایم و پاسخ‌ها را آورده‌ایم:

**مهم‌ترین راهکار شما در مدرسه برای کاهش استرس دانش‌آموزان کنکوری چیست؟**

**۱** جلب اعتماد بچه‌ها و اولیا که کار سختی است و از پایه‌های پایین‌تر باید این اعتمادسازی انجام شود تا وقتی دانش‌آموزان به سال دوازدهم می‌رسند، به آنچه مدیر چیده است (برنامه، مشاور، معلم، آزمون‌ها و ...) اعتماد کنند. اگر اعتماد وجود داشته باشد، دانش‌آموزان استرس ندارند. در غیر این صورت، هر کس می‌خواهد راه خودش را برود، ارتباط دانش‌آموز و مدرسه کم می‌شود و مشکلات بچه‌ها باقی می‌ماند که خود استرس‌زاست.

**مدیر دبیرستان دخترانه فرزاتگان ورامین**

**۲** سعی می‌کنم این مطلب را برایشان روشن کنم که کنکور و دانشگاه رفتن آن قدر هم که فکر می‌کنند اتفاق مهم و تعیین‌کننده‌ای نیست. یعنی آن قدرها مهم نیست که فکر کنند مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده آینده‌شان کنکور است و اگر در رشته مورد علاقه‌شان قبول نشوند، دنیا به آخر می‌رسد! توضیح دهم که هزاران راه برای فعالیت کردن، شاد بودن، مفید بودن، درآمد داشتن و خوشبخت بودن وجود دارد که دانشگاه رفتن فقط یکی از آن‌هاست و اگر این راه نشد، هنوز ۹۹۹ راه دیگر باقی هستند.

**مدیر دبیرستان دخترانه غیردولتی الزهرا قم**

۳

اهم فعالیت‌های انجام‌شده برای کاهش استرس دانش‌آموزان در مقابله با کنکور، به اختصار بدین شرح است:

- بالابردن سطح آگاهی دانش‌آموزان از روند اجرا و نحوه برگزاری آزمون کنکور؛
- تشکیل جلسات آموزشی با استادان مجرب برای مهارت‌آموزی تست و نکات کنکوری؛
- برگزاری جلسات مشاوره‌های کنترل و کاهش استرس برای اولیا و دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی؛
- دادن خودآگاهی به دانش‌آموزان در خصوص اعتمادبه‌نفس برای مهارت‌آموزی، به صورت جلسات آموزشی؛
- تشویق و شرکت دادن دانش‌آموزان در آزمون‌های جامع آزمایشی برای محک‌زدن و اطلاع‌یابی از سطح آگاهی خود؛
- دعوت از افراد موفق در کنکور، برای معرفی الگوهای مناسب و استفاده دانش‌آموزان از تجربه‌های شخصی آن‌ها؛
- در نهایت، وجود استرس و اضطراب از نبود شناخت دانش‌آموزان از توانمندی خود ناشی می‌شود. وقتی بچه‌ها باور کنند می‌توانند از ظرفیت‌هایشان به نحو احسن استفاده کنند، به دنبال راهکارهای مناسب و تقویت قوت‌ها و رفع نقص‌های خود می‌روند. ما با ارائه راهکارها در این باره، در حد توان کمک‌های لازم را به دانش‌آموزان می‌کنیم تا به اصل خودباوری برسند و بتوانند با این معضل مقابله کنند.

مدیر دبیرستان پسرانه نمونه فرهنگ قم

۴

اول اینکه استرس در باورهای شخص ریشه دارد. بعضی از دانش‌آموزان با مقوله کنکور خیلی عادی برخورد می‌کنند، ولی بعضی دیگر از آن یک گول بزرگ ساخته‌اند و آن را به منزله مرگ و زندگی تلقی می‌کنند. از طرف دیگر، اطرافیان و تجربه‌هایشان یا حتی خود والدین می‌توانند استرس دانش‌آموزان را بدتر کنند. مدیر مدرسه به‌عنوان بالاترین پست آموزشی در مدرسه می‌تواند با فراهم کردن احساس آرامش و صمیمیت بین خودش و بچه‌ها، تا حدی از نگرانی‌های آن‌ها کم کند.

بچه‌ها معمولاً نمی‌توانند با مدیر رابطه نزدیکی داشته باشند. گاهی از او واهمه دارند و اصلاً با مدیر احساس صمیمیت ندارند. مدیر می‌تواند مثل پدری مهربان و دلسوز، هر از چند گاهی با بچه‌ها نشستنی داشته باشد و با شیوه‌هایی مثل مدیریت زمان، یا فراهم کردن و در دسترس قرار دادن کتاب‌های کنکوری و تست‌زنی، از استرس بچه‌ها کم کند. خیلی از خانواده‌ها توان پرداخت هزینه محصولات آموزشی را ندارند و همین باعث می‌شود از نمونه‌های آزمایشی کنکور محروم بمانند.

مدیر مدرسه دولتی پسرانه قم

۵

یکی از کارها این است که خانواده‌های دانش‌آموزان کنکوری را از جنبه‌های گوناگون توجیه کنیم. خیلی از دانش‌آموزان، از اینکه مبدا قبول نشوند و در نتیجه مورد سرزنش خانواده قرار بگیرند، می‌ترسند.

گاهی هم خانواده همکاری لازم را برای درس خواندن دانش‌آموز ندارد. برگزاری مهمانی و مسافرت از آن جمله است. عامل دیگر استرس، بحث امور مالی و هزینه خرید کتاب و استاد راهنما می‌شود؛ باید به‌گونه‌ای کتاب‌های خوب و منابع کنکوری را برایشان تهیه کنیم.

یکی دیگر از استرس‌ها، نداشتن برنامه منظم است. دانش‌آموز نمی‌داند چه بخواند، چه نباید بخواند و چقدر در روز باید بخواند.

تفریح هم برای کنکوری‌ها بسیار مهم است. اینکه دائماً درس بخوانند باعث می‌شود خسته شوند و قبل از برگزاری کنکور، درس خواندن را کنار بگذارند.

انگیزه‌بخشی هم از اصول اصلی کنکور است.

مدیر بازنشسته دبیرستان دولتی پسرانه تهران



۶

آشنایی و شناخت دقیق کنکوری‌ها با نحوه سؤالات کنکور

- برنامه‌ریزی‌های دقیق آموزشی؛

- کنترل مسائلی از قبیل تغذیه و استراحت و خواب؛

- مهم‌ترین مورد این است که: یاد خداوند موجب آرامش دل‌هاست (الا به ذکر الله تطمئن القلوب).

مدیر دبیرستان پسرانه غیر دولتی الغدیر تهران

۷

مهم‌ترین راه کاهش استرس این است که بچه‌ها با اساس کنکور کاملاً آشنا باشند. مشاوره زبده که در همین خصوص تجربه کافی داشته‌باشد، می‌تواند با برنامه‌ریزی دقیق، با توجه به سوابق تحصیلی دانش‌آموزان، کمک زیادی به آن‌ها کند.

مورد بعدی این است که بچه‌ها با روش‌های تست‌زنی آشنا باشند. گاهی درس یک نفر عالی است، ولی به‌خاطر نداشتن تمرکز کافی در زمان زدن تست، به مشکل برمی‌خورد.

مدیر دبیرستان دخترانه دولتی فرهنگ تهران

۸

برای رفع استرس، آموزش دانش‌آموزان، والدین و اولیای مدرسه نیاز است. آموزش‌ها به دو صورت انجام می‌شوند:

۱. آموزش‌های کلی و عمومی مختص دانش‌آموزان، والدین و اولیای مدرسه، از جمله تغذیه مناسب، خواب کافی، چگونگی هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و مهارت‌های تست‌زنی، مهارت کسب اعتمادبه‌نفس و...

۲. آموزش‌های اختصاصی که عبارت‌اند از: ریشه‌یابی علت استرس به‌صورت فردی و ارائه خدمات مشاوره‌ای مناسب؛ برگزاری همایش‌های انگیزشی مختص دانش‌آموزان؛ معرفی الگوهای موفق و حضور آنان در بین دانش‌آموزان، به‌ویژه حضور فارغ‌التحصیلان موفق همان آموزشگاه؛ نظارت و پیگیری مستمر برنامه‌ها و فعالیت‌های دانش‌آموزان توسط مشاوران کارآمد؛ برگزاری اردوهای تفریحی و ورزشی گروهی برای تخلیه فشارهای روحی و روانی؛ برگزاری بیتوته‌های علمی با هدف استفاده بهینه دانش‌آموزان از اوقات خود؛ بازدید از دانشگاه‌های معتبر؛ تشویق دانش‌آموزان برتر و سعی و دانش‌آموزانی که نسبت به گذشته پیشرفت داشته‌اند.

مدیر دبیرستان پسرانه تیزهوشان شهیدستاری ورامین