

شرایط استرسی زا در فصل امتحانات و راه های مقابله با آن

- علت تشویش بیش از اندازه گروهی از دانش آموزان، عدم استفاده درست آنها از نیروی فکری - ذهنی شان است. با فرا رسیدن ایام امتحانات، دلهره دانش آموزان هم شروع می شود. آنان در هر سن و سالی که باشند بازهم چون نگرانی های مختلف مربوط به درس خواندن در ذهن شان شکل می گیرد دچار اضطراب و ترس از امتحان می شوند. گروهی از دانش آموزان عصبانی، افسرده، پریشان، ناراحت و مضطرب می شوند و گروهی دیگر، چنان آشفته و نگران می شوند که پاسخ سوالات ساده را هم از یاد می برند.

داشتن کمی اضطراب و دلهره در ایام امتحانات امری طبیعی و معقول است چرا که موجب حرکت و انگیزه بچه ها برای یادگیری و موفقیت می شود. اما اگر این نگرانی به حدی برسد که تاثیر منفی بر روند آموزش روزانه آنان بگذارد و مانعی برای پیشرفت آنها شود، غیرطبیعی و نامعقول است. علت تشویش بیش از اندازه گروهی از دانش آموزان، عدم استفاده درست آنها از نیروی فکری - ذهنی شان است. آنها می توانند با کمی تلاش، برنامه ریزی و به کارگیری روش های گوناگون کاهش اضطراب موفقیت خود را در امتحان ها تضمین کنند.

● اضطراب امتحان

اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان در ایام امتحانات بدان مبتلا می شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس نیز همراه می شود.

اضطراب امتحان، اضطرابی است که با خودپنداره ضعیف دانش آموز درباره توانایی های ذهنی اش شناخته می شود و موجب کاهش عملکرد او در روزهای پایانی سال تحصیلی می شود. میزان قابل قبولی از تنش و دلهره در زمان امتحان می تواند سیستم عصبی خودکار انسان را فعال کند و موجب هوشیاری بیشتر او برای کسب موفقیت در امتحان شود. دلیل اصلی این اضطراب همیشه کم کاری، تنبلی و یا عدم تسلط بر محتوای درس ها نیست، بلکه گاهی دانش آموزان موفق، با انگیزه و درس خوان نیز دچار آثار منفی اضطراب ناشی از امتحان می شوند.

بسیاری از دانش آموزان قبول دارند زمانی که دقیق تر و عمیق تر مطالعه می کنند اضطراب امتحان در آنها به حداقل کاهش می یابد. این امر نیز بدان دلیل است که هر چه درباره موضوعی بیشتر بدانند مهارت و اعتماد بیشتری نسبت به دانسته های خود پیدا می کنند. داشتن اعتماد به نفس در زمان گذراندن امتحانات به منزله امید برای موفقیت است. به طور حتم، این گروه از دانش آموزان با اتکا به تلاش و کوشش خود می توانند با آرامش و آسودگی سر جلسه امتحان بروند و آزمون شان را با کمترین دلهره و تشویش بدهند.

باورهایی که موجب اضطراب دانش آموزان از امتحان می شود اغلب تصورها و نگرش های منفی و کاهش دهنده قوای ذهنی و انگیزشی هستند. برای مثال:

- اگر در امتحان قبول نشوم تمام اعتبارم را از دست خواهم داد.
- کاش اول سال درس ها را به طور کامل می خواندم.
- من یک بدشانس واقعی هستم و تمام سوالاتی که بلد نیستم، سر امتحان خواهند آمد.
- به طور حتم کمترین نمره کلاس نصیب من خواهد شد.

برای مقابله با چنین طرز فکرها و باورهایی، دانش آموز باید بلافاصله مداد و کاغذ به دست بگیرد و به نوشتن و خواندن درس هایش ادامه دهد. او نباید اجازه دهد که چنین تفکراتی مانع مطالعه و تلاش او برای یادگیری شود. به طور حتم، همین که دانش آموز مطلبی را بخواند یا مساله یی را حل کند، علائم نگرانی و اضطراب او کاهش خواهد یافت. او حتی می تواند به مقابله با این افکار برخیزد و در مقابل به خود بگوید، «من اکنون فقط باید به درس و تکلیفم توجه کنم و جایی برای منفی نگری و رشد افکار مخرب در ذهن ندارم.»

والدین و مربیان هم می توانند با به کار بردن روش های زیر اضطراب امتحان را در کودکان و نوجوانان کاهش دهند:

۱) انجام تکالیف درسی، تمرین حل کردن،... باید از ابتدای سال تحصیلی با نظم و جدیت دنبال شود. اگر دانش آموزی در طول ترم تحصیلی خود عملکرد ضعیفی داشته باشد، تذکرات پشت سرهم پدر و مادر در ایام امتحان نه تنها هیچ کمکی به کودک یا نوجوان نمی کند، بلکه موجب ترس و آشفتگی بیشتر او هم می شود.

۲) هر گونه سخت گیری بی مورد و تنبیه دانش آموز به دلیل نگرفتن نمره های عالی، باعث تشدید اضطراب درونی دانش آموز از درس و مدرسه و امتحان می شود. راه حل نمرات پایین بچه ها در تنبیه کردن آنها نیست، بلکه در یافتن راهی برای رفع علت اصلی آن است که همانا ضعف یادگیری کودک است.

۳) ترس از شکست و عدم قبولی در دانش آموزانی رشد می کند که فکر موفقیت و اول شدن، ذهن آنها را بیش از حد به خود مشغول کرده است. اگر پدر و مادر خواسته ها و معیارهایی دور از توان و استعداد کودکانشان داشته باشند، آنان را چنان نگران و پریشان می کنند که راه دستیابی به موفقیت برایشان غیرممکن و سخت جلوه می کند.

۴) هیچ گاه تفاوت های فردی بین کودکان را نادیده نگیرید و مرتب نمره های آنها را با هم مقایسه نکنید؛ زیرا همین امر موجب ناراحتی، فشار روانی و بدبینی نسبت به یکدیگر در آنها می شود. برای تشویق بچه ها به درس خواندن می توان به آنها دلگرمی داد و با حمایت های کلامی مثبت خود آنها را نسبت به استعدادهای بالقوه شان آگاه کرد تا بدین ترتیب، ریشه های ترس و اضطراب را - که عامل بسیاری از مشکلات روانی است - در آنها از بین برد.

۵) ایجاد آمادگی در بچه ها و فراهم آوردن شرایط و امکاناتی که آنها بتوانند با آرامش و راحتی به مطالعه و درس بپردازند، می تواند ترس و اضطراب ناشی از امتحان را کاهش دهد.

● روش های صحیح مطالعه قبل از امتحان

گام اول تنظیم برنامه درسی مناسب برای گذراندن موفقیت آمیز امتحان هاست. برنامه ریزی درست به دانش آموز کمک می کند تا وقتش را با دقت بین درس های مختلف تقسیم کند و از انرژی ذهنی خود بهترین استفاده را ببرد. برای مثال، می تواند برنامه ریزی خود را براساس وقت بیشتر برای درس های مهم تر و یا وقت بیشتر برای درس هایی که در آن ضعیف است، مشخص کند. بدیهی است بیشتر خواندن و تمرین کردن، علاقه و انگیزه دانش آموز را برای یادگیری بیشتر خواهد کرد.

هنگام برنامه ریزی برای مطالعه درس ها باید توجه داشت که از شیوه تک درسی استفاده نشود، زیرا نه تنها دانش آموز را زود خسته و بی حوصله می کند، بلکه سطح یادگیری او را نیز کاهش می دهد. به جای این شیوه بهتر است مطالعه سه، چهار درس را در برنامه روزانه خود بگنجانند. هر چه تنوع در زمان بندی درس ها بیشتر باشد، نتیجه بهتری نیز دریافت خواهد کرد. همچنین دانش آموز باید به تناسب بین درس های انتخابی نیز توجه کند.

تمرین حل کردن ممتد و مطالعه کردن درس هایی که با عدد و فرمول سر و کار دارند یا درس های حفظ کردنی، روش موثری برای یادگیری نیست. ترکیب درس هایی مثل فیزیک، ریاضی، هندسه با درس های حفظ کردنی مثل تاریخ، جغرافی و ادبیات بهترین روش برای مطالعه محسوب می شود.

هنگام مطالعه درس های حفظ کردنی، برای اینکه ذهن دانش آموز از موضوع اصلی دور نشود، بهتر است:

▪ موضوع درس را برای خود خلاصه کند.

▪ ضمن خواندن، پرسش هایی از متن درس درآورد.

▪ محورهای اصلی درس و نکات کلیدی آن را فهرست وار یادداشت کند.

▪ رابطه یی بین قسمت های مختلف درس در ذهن خود برقرار کند.

به طور معمول، بعد از هر یک ساعت مطالعه، ۱۵ دقیقه استراحت و تنفس نیاز است. قدم زدن در حیاط، نوشیدن یک لیوان آب میوه یا خوردن مقداری گردو و بادام تاثیری مثبت بر عملکرد مغز دانش آموز می گذارد. دیدن یک برنامه تلویزیونی مفرح بعد از دو ساعت تمرین ریاضی حل کردن می تواند موجب افزایش تمرکز و توجه دانش آموز بر مفاد درسی اش شود.

● روش های کاهش استرس قبل از امتحان

▪ توجه به تغییرات فیزیکی بدن (مثل عرق کردن کف دست، افزایش ضربان قلب، برافروختگی صورت، تنگی نفس) و تغییرات روانی حاصل از اضطراب (مثل کاهش توجه و تمرکز، حواس پرتی و احساس تشویش و نگرانی) می تواند دانش آموز را نسبت به پاسخ های روانی - جسمانی خود هوشیار کند. او می تواند با توجه به حالت های عاطفی - هیجانی خود درصد کنترل آنها برآید و آن را به استرس مثبت (انرژی زا) تبدیل کند. برای مثال، توانایی های خود را باور داشته باشد، خود را با دیگری مقایسه نکند، سعی نکند نفر اول باشد (نفر اول، همیشه یک نفر است)، نسبت به خود قضاوت مثبت داشته باشد، مشکلات را درونی نکند و...

▪ خواب کافی می تواند از شدت اضطراب امتحان بکاهد. اغلب دانش آموزان به حداقل ۶ و ۷ ساعت خواب در طول شبانه روز احتیاج دارند و اگر آنها کمتر از این میزان بخوابند، بدنشان مستعد و آماده آسیب های روحی - جسمی خواهد شد. هر گونه بی نظمی در برنامه خواب یا کم خوابی موجب کاهش کارایی مغز و افزایش استرس می شود.

▪ تغذیه مناسب نیز تاثیری مستقیم بر عملکرد تحصیلی دانش آموز می گذارد. تحقیقات و پژوهش های مختلف نشان می دهند رژیم های غذایی ناسالم و ناکافی تاثیری منفی بر قابلیت فراگیری دانش آموزان، تمرکز حواس و هوشیاری آنان می گذارد. همان طور که می دانید برخی از غذاها آرامش بخش تر از سایر غذاها هستند.

شیر گرم، موز، حبوبات پخته، نان، کاهو، سبزی ها، ویتامین ها و املاح مختلف از جمله موادی هستند که مصرف آنها در شرایط استرس آور بالا می رود و نیاز بدن به آنها بیشتر می شود. دانه های مغزدار (بادام، نخودچی، کشمش، فندق، پسته، گردو) سرشار از منیزیم است و کمبود آن منجر به ناتوانی یادگیری می شود. از میان میوه ها هم سیب، آناناس و خرما به علت داشتن انواع ویتامین ها و مواد قندی تاثیری مثبت بر فعالیت های مغزی می گذارند. موادی که باید از مصرف افراطی آنها در روزهای امتحان پرهیز کرد، عبارتند از قهوه، شکر، شیرینی، گوشت های پرچرب (مثل سوسیس، کالباس) و نوشابه های کافئین دار.

▪ ورزش موجب کاهش تنش های عصبی و استرس می شود. ورزش منظم و سبک موجب افزایش گردش خون در بدن (به

ویژه در مغز) و کاهش هورمون های استرس زا می شود. پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و هر ورزش دیگری که موجب فعالیت بدنی و تحرک جسمانی دانش آموز شود می تواند همین تاثیر را داشته باشد.

● روش های رفع استرس در روز امتحان

- سعی کنید زودتر از ساعت تعیین شده امتحان، در محل باشید.
- وسایل مورد نیازتان را به همراه داشته باشید.
- در صورت نیاز یک بطری کوچک آب به همراه داشته باشید.
- یادداشت های خود را که شامل نکات مهم درس، فرمول ها، تاریخ ها، نام های خاص و... است با خود همراه داشته باشید تا بتوانید پیش از امتحان مروری بر آنها بکنید.
- ساعت مچی خود را همراه ببرید تا متوجه مرور زمان بشوید.
- زمانی که آموزگار درباره نحوه چگونگی امتحان صحبت می کند، خوب گوش کنید. وقتی ورقه سوال ها را گرفتید، ابتدا نفس عمیقی بکشید و آن گاه تمام سوالات را بخوانید و سپس با در نظر گرفتن زمان امتحان، شروع به نوشتن پاسخ ها - از آسان به سخت - کنید. این کار به شما کمک می کند تا برآوردی از زمان و بخش های مختلف سوالات امتحانی داشته باشید. اگر نکته یی را نمی فهمید، نگران نشوید، همان ابتدای امتحان - قبل از آنکه شروع به پاسخگویی کنید - از آموزگار خود بپرسید.

▪ اگر آن قدر عصبی و مضطرب هستید که احساس می کنید هیچ چیز را به خاطر نمی آورید، بهتر است یکی دو دقیقه کاملاً آرام بنشینید و به موضوعات آرامش بخش فکر کنید. پس از چند دقیقه که توانستید به حالت عادی برگردید، مطمئناً تمرکز و توجه بهتری برای پاسخگویی به سوالات خواهید داشت.

● در مورد پرسش های تشریحی

- ابتدا تمام سوالات را به دقت بخوانید.
- پاسخگویی به سوالات را از آسان به سخت شروع کنید.
- جواب پرسش ها را با توجه به دانسته ها و معلومات تان بدهید نه بر پایه حدسیات.
- سعی کنید از حاشیه روی پرهیز کنید و تنها اصل پاسخ را بنویسید.
- توجه به زمان داشته باشید و بیش از حد برای یک سوال وقت نگذارید.
- سوالاتی را که پاسخی برای آنها ندارید، کنار بگذارید و به بقیه پرسش ها بپردازید. در صورتی که وقت اضافه داشتید، می توانید با تمرکز بر سوال، پاسخ آن را پیدا کنید.
- پاسخ هر سوال را در جای خودش بنویسید.
- بعد از پایان پاسخگویی به سوالات، در صورت داشتن وقت، حتماً ورقه تان را یک بار مرور کنید.

● در مورد سوالات چهار گزینه یی:

- ابتدا تمام جواب ها را به دقت بخوانید و سپس جواب درست را علامت بزنید، شاید پاسخ صحیح، گزینه چهارم باشد
- دقت داشته باشید، هیچ گاه سعی نکنید ارتباطی بین پاسخ های صحیح پیدا کنید.
- تنها زمانی که اطمینان دارید پاسخی که اول داده اید اشتباه است، آن را تغییر دهید.

واحد مشاوره

داداش علی ها- راهداری