

چگونه استرس را در دانش آموزان کاهش دهیم؟

استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان بسیار جدی تر و خطرناک تر از بزرگسالان خواهد بود. زیرا کودکان به اقتضای سن خویش توانایی و مهارت مقابله با این پدیده و غلبه بر آن را ندارند. در واقع استرس نوعی پاسخ به تغییرات عاطفی یا فیزیکی ایجاد شده در محیط و شرایط زندگی کودک است که می تواند با توجه به سن، موقعیت زندگی و شخصیت کودک به گونه های مختلف بروز پیدا کند. گریه کردن، عرق کردن کف دست، رفتارهای تهاجمی، سردرد، شکم درد، رفتارهای بعدی (کشیدن مو، دندان قروچه کردن، جویدن ناخن)، شب اداری، بهانه جویی، گریه کردن بی مورد، از دست دادن اشتها و راندمان پایین درسی از جمله مهم ترین عوارض ناشی از استرس هستند. اما از آن جایی که کودکان نسبت به علائم این پدیده و تغییرات حاصل از آن آگاهی ندارند، نمی توانند به درستی والدین خود را نسبت به شرایط و وضعیت خویش مطلع کنند. علاوه بر نقش کودک در بهبود شرایط موجود، والدین و معلمین نیز می توانند تأثیر مهمی در فرآیند حل این مشکل داشته باشند.

زمان شکل گیری اضطراب امتحان :

اضطراب امتحان در سنین ۱۰-۱۲ سالگی شکل می گیرد.

در ۲۵٪ از دانش آموزان اضطراب امتحان آسیب زا بوده و با افزایش سن میزان آن افزایش می یابد.

نقش جنسیت در اضطراب امتحان :

به دلیل مسایل فرهنگی و نقش های جنسیتی دختران مضطرب تر از پسران هستند، زیرا اضطراب توسط دختران و زنان پذیرفته شده است (کریگ و دابسون ۱۹۹۵).

گسترش و ثبات اضطراب امتحان :

ساراسون (۱۹۷۳) اعتقاد دارد، اضطراب حالتی است که در تعامل والدین با کودک گسترش یافته و ثبات می یابد. او ادعا می کند والدین کودکان دارای اضطراب امتحان، علاوه بر این که نیاز به محبت و امنیت آنها را نادیده می گیرند، در کمک کردن به آنها نیز کارا نیستند. این اولیا فرزندان خود را بدون توجه به علایق و استعدادهای آنها برای کسب موفقیت مورد نظر خود تحت فشار قرار می دهند. در برخی موارد والدین آرزوهای تحقق نیافته ی خود را به فرزندانشان القا می کنند.

عوامل بوجود آورنده ی اضطراب امتحان :

۱. فردی: انتظار بیش از حد از خود/ضعف اعتماد به نفس/عدم باور مثبت نسبت به موفقیت / رقابت بیش از حد/عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم / عدم تمرکز بر امتحان و درس خواندن / شخصیت مضطرب و کمال گرا/کم بودن انگیزه / هوش متوسط / و...

۲. خانوادگی: سخت گیری بیش از اندازه /عدم حمایت و تشویق /والدین مضطرب/اختلافات خانوادگی /رقابت غیر منطقی/تهدیدهای بی مورد/توجه بیش از حد به مسایل تحصیلی فرزند/الگوهای خشک فرزندپروری/سرزنش و تنبیه / وضعیت اقتصادی پایین / عدم تشویق /

۳. عوامل مدرسه ای : انتظارات غیر واقعی آموزگاران / محیط نامناسب امتحان / مقررات خشک / نوع پرسش های امتحان / ایجاد رقابت های ناسالم / عدم توجه دانش آموزان برای امتحان / عوامل مزاحم مثل سر و صدا و نور / تهویه ی نامناسب

انواع اضطراب تحصیلی :

- اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده : میزان متوسط اضطراب و فشار موجب تسهیل کارکرد فرد می شود.
- اضطراب ناتوان کننده : اگر اضطراب از حد معینی فراتر رود باعث پریشانی ، عدم تمرکز ، احساس درماندگی ، اختلال ذهنی ، شناختی و رفتاری / جسمی می گردد.

در اضطراب امتحان متغیرهای زیادی مؤثر می باشد که در این میان اضطراب عمومی و کلی مهم تر می باشد..

چند پیشنهاد ساده :

۱- محیط خانه را به مکانی امن و دوست داشتنی تبدیل کنید و سعی کنید هر روز چند ساعتی را به فرزند خود اختصاص بدهید، به گونه ای که کودک در خانه و در میان اعضای خانواده احساس آرامش و امنیت بکند. کودک را تشویق کنید از مشکلات، عوامل استرس زا و نگرانی هایش با شما سخن بگوید. به او اطمینان بدهید که شما می توانید دوست خوب و مفیدی برای او باشید و به حرف های کودک گوش بدهید و از خلال حرف های او سعی کنید علل و عوامل بوجود آورنده این پدیده را بشناسید.

۲- سعی کنید کودک را برای پذیرش وقایع استرس زای احتمالی مثل تغییر مدرسه یا جدایی از یک دوست آماده کنید. از این رو کودک را تشویق کنید در مورد آن چه رخ خواهد داد از شما سؤال کند تا ترسش در مورد وقایع ناشناخته ای که او را تهدید می کند بر طرف شود . اما به یاد داشته باشید که حرف زدن و توصیه بیش از حد در مورد یک واقعه می تواند از خود آن مسأله استرس زا تر باشد.

۳- سعی کنید به کودک کمک کنید بر اعتماد به نفس پایین خود و در نتیجه ترس و اضطراب از برخورد با دیگران و محیط خارج از خانه فائق آید. از این رو موقعیت هایی فراهم کنید که کودک بتواند در آنها شرکت کند و موفق بشود. مثلاً بازی های ساده ای که کودک بتواند در آنها برنده بشود

۴- به کودک خود فرصت انتخاب و کنترل زندگی خویش را بدهید. تحقیقات روانشناسان نشان می دهد که مسئولیت دادن و محول کردن وظیفه به کودک می تواند به او در مقابله با شرایط سخت و بحرانی (از جمله شرایط استرس زا) کمک کند

۵- برنامه های تلویزیونی را که کودک می بیند، کنترل کنید. دیدن صحنه های خشونت بار و ترسناک می تواند به ایجاد حالت استرس در کودک کمک کند

۶- راه حل ها و مهارت های عملی مقابله با استرس را به فرزند خود بیاموزید. مثلاً به او یاد بدهید، هر گاه دچار احساس استرس شدید می شود چند بار نفس عمیق بکشد، چشمانش را برای چند لحظه ببندد و به چیزهای خوب و دوست داشتنی فکر کند

۷- فرزند خود را به ورزش کردن تشویق کنید.

درمان های روان شناختی، دارودرمانی یا هر دو؟

مطالعات نشان داده است که انواع خاص مداخله های روان شناختی نه تنها از دارو نماهای معتبر مؤثر- تر هستند بلکه بهتر از رویکردهای دارویی موجود بوده و دست کم در موقعیت قابل قبولی قرار دارند . مداخله ی روان شناختی اثر دراز مدت و حتی بیماران تا دوسال بعد نیز

وضعیت بهبود خود را حفظ می - کنند ، درحالی که داروها عوارض جانبی مانند گیجی ، خشکی دهان را ایجاد نموده و قطع آن نیز به دلیل وابستگی جسمی و روانی فرد را دچار مشکل می نماید .

شیوه های درمانی شناختی -درمانی

تن آرامی، حساسیت زدایی منظم ،ایمن سازی در مقابل استرس، آموزش مهارت های مطالعه، مقابله با باورهای غیر عقلانی و غیر منطقی، ایمن سازی در مقابل استرس

نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان :

- عدم ایجاد ترس و واهمه از امتحان در دانش آموزان (جلسه ی امتحان نه انتقام)،اطمینان خاطر به دانش آموزان درراستای طراحی سوالات از متن کتاب،گنجاندن سوالات دشواردر شماره های آخر، اجتناب از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان، کاهش اعتبار نمره و ارزش گذاری به فعالیت های علمی و تحقیقات، آموزش های جبرانی و ...

نقش مدیر در کاهش اضطراب امتحان :

اعلام برنامه ی امتحان به دانش آموزان یک هفته قبل از امتحان، تنظیم زمان آزمون ها با توجه به سختی و آسانی دروس، اجتناب از برگزاری امتحانات با وقت بسیار کم، پیش بینی محل برگزاری و امکانات مناسب مانند تهویه ، نور کافی، دمای مناسب، صندلی، حذف عوامل مزاحم صوتی و ... جهت اجرای آزمون، توسل به دعا و نیایش و توکل به خدا هنگام شروع امتحان، حضور معلم در جلسه و بیان جملات آرامش بخش به دانش آموزان، عدم گفتگو با دانش آموز در زمان امتحان.

نقش خانواده در کاهش اضطراب امتحان :

جو عاطفی دور از تنش و مشاجره، توجه به خواب، استراحت و تفریح دانش آموزان،کاهش یا حذف وظایف محوله ی خانگی به دانش آموزان، حمایت عاطفی و اطمینان بخشی در دوران امتحانات به دانش آموزان،خودداری از فشار و توقع بیش از برای مطالعه از دانش آموزان، عدم بروز انتظار بالا و کمال گرایی از فرزندان از سوی خانواده نسبت به نمرات بالا، عدم مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران، عدم تأکید مکرر به درس خواندن.

تاریخ: ۹۷/۱۲/۲۰

تهیه کننده : ناهید پوررضایی