



آموزش خلاق کودک محور

ضرورت بررسی راه‌های مقابله با نگرانی شب‌های امتحان

نویسنده: صدیقه توانا

جست و جو و آماده سازی:

مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان





در کنج تنهایی اش آرام در گوشه ای از اتاق نشسته، اما در دلش غوغایی از شور و دلهره امتحان برپاست، نمونه سوالات امتحانی و جزوات شیمی، ریاضی، فیزیک، زیست و هندسه از جلوی چشمان خسته و نگرانش رژه می‌روند. سایه ای سنگین و سیاه از امتحان که برایش ساخته شده همچون بختک گلپوش را می‌فشارد و خواب و خوراک را از او ربوده است. برنامه امتحانات پایان ترم را با مژیک قرمز خط خطی می‌کند. زیر لب غرغر کنان از برنامه سنگین درس‌ها در شب امتحان می‌نالد. تنها آرزوی این است که هر چه زودتر ماه خرداد و فصل امتحانات تمام شود و کارنامه درخشانی که پدر و مادرش در آرزوی آن هستند را تحویل آن‌ها دهد. خدا می‌داند که اگر نتواند با معدل ۲۰ و نمرات عالی والدینش را پیش اقوام سر بلند کند چه تابستان سختی در انتظارش خواهد بود و چقدر باید سرزنش اطرافیان را متحمل شود .

فصل امتحان برای بسیاری از والدین یادآور تجربه‌های تلخ و هیجانات دشواری است که خود در دوران تحصیل طعم آن را چشیده‌اند و امروز فرزندان‌شان آن را تجربه می‌کنند و متأسفانه در موارد بسیاری دیده شده که والدین می‌خواهند ناکامی‌ها و شکست‌های تحصیلی خود را با وارد آوردن فشارهای روحی و روانی به بچه‌ها جبران کنند یا بین برخی خانواده‌ها گرفتن نمره ۲۰ در تمام دروس آن قدر اهمیت دارد که آن را نشانه سربلندی و چه بسا فخرفروشی و پرستیژ می‌دانند و در این میان آنچه مورد غفلت قرار می‌گیرد استعداد، توانایی و هوش دانش آموز و یک برنامه ریزی درست و مناسب در طول سال تحصیلی برای کاهش اضطراب در شب امتحان است. اگرچه به اعتقاد روانشناسان داشتن استرس و دل نگرانی در شب امتحان تا حدی قابل قبول است اما متأسفانه در این روزها شهروندان در کنار دغدغه‌های گوناگون متناسب با حال و هوای فصل گرما یک دل مشغولی مضاعفی برای خود درست می‌کنند،

البته دل مشغولی چه عرض کنیم، شاید بتوان گفت دل نگرانی یا حتی در مواردی اضطراب، دلهره و نگرانی. این نگرانی‌ها نه تنها برای دانش آموزان مفید نخواهد بود، بلکه باعث بر هم ریختن آرامش آن‌ها در جلسات امتحان می‌شود. چرا که دانش آموزی که در طول سال تحصیلی به مرور درس‌هایش را آموخته و مطالعه کرده است در شب امتحان هیچ ترسی از جلسه و امتحان نخواهد داشت و دانش آموزی هم که ۹ ماه دوران تحصیل را بدون دغدغه درس و مشق و امتحان طی کرده است، قطعاً یک شبه ره به جایی نمی‌برد. دلایل اضطراب و نگرانی در شب امتحان، راه‌های کاستن فشار روانی در فصل خرداد و امتحانات پایانی سال و ضرورت برنامه ریزی برای درس خواندن و مطالعه در این ایام مهم‌ترین محورهای سوژه چند شماره گزارش پیش روست .

کلکسیون نمرات عالی برای آبروداری والدین

باتوجه به اینکه در روزهای اولیه برگزاری امتحانات خرداد ماه هستیم و بچه‌ها مشغول امتحان هستند و در این ایام سخت تلاش می‌کنند تا ماحصل یک سال زحمت و کوشش خود را ببینند، برخی از پدران و مادران چنان



نگران امتحان فرزندانشان می‌شوند که گویا خود قرار است در امتحان شرکت کنند. لیلیاساطعی که یک فرزند ۱۰ ساله به نام حنانه دارد، جلوی در مدرسه منتظر دخترش ایستاده تا امتحان ریاضی‌اش را بدهد. خیلی آرام و قرار ندارد، دائم راه می‌رود و به ساعت نگاه می‌کند. با سلام و احوالپرسی سر صحبت را با او باز می‌کند و نظرش را در مورد استرس شب امتحان جویا می‌شوم، در جا می‌ایستد و بدون درنگ می‌گوید: «خدا کند این ایام امتحانات هر چه زودتر تمام شود تا ما نفس راحتی بکشیم، از خواب و خوراک افتاده ایم».

به او می‌گوییم: مگر فرزند شما کنکور امتحان می‌دهد که این قدر دلشوره دارید، او تازه سال چهارم ابتدایی است و نیازی به این همه نگرانی ندارد. این مادر دل نگران در ادامه صحبت‌هایش می‌گوید: «اگر بچه‌ها را به حال خود رها کنید اصلا سراغ درس و مشق نمی‌روند باید پایه پای آنها برویم و بیاییم تا بتوانند نمرات عالی بگیرند. در ضمن بین دوست و آشنا آبرو داریم، دوست دارم معدل فرزندم در تمام دوران تحصیلی اش عالی باشد تا کلکسیونی افتخارآمیز از تقدیرنامه‌ها و رتبه‌ها برایش جمع آوری کنم».

لزوم برنامه ریزی دقیق برای روزهای امتحان

بی تردید انتقال این همه دل نگرانی به بچه‌ها ضربات جبران ناپذیر روحی و روانی زیادی به آنها وارد می‌کند و والدین باید سعی کنند بر این اضطراب و دل نگرانی‌ها غلبه کنند و هرگز آنها را به بچه‌ها منتقل ننمایند چون ادامه این روند نه تنها در کاهش اعتماد به نفس بچه‌ها تاثیرگذار است بلکه هدف اصلی درس که همانا تعلیم و تعلم است زیر چتر نمره گم می‌شود. زهرا اطهری، کارشناس مسائل تربیتی در این خصوص به گزارشگر کیهان می‌گوید: «اگرچه این نگرانی‌ها تا حدی از مسئولیت والدین در قبال آینده فرزندانشان حکایت دارد، اما باید به این نکته توجه داشت که مهار نکردن این نگرانی می‌تواند سبب انتقال آن به بچه‌ها شود و به نوبه خود نگرانی و اضطراب آنها را زیادتر کند».

وی می‌گوید: «اضطراب و هراس شب امتحان پدیده روان شناختی رایجی که باید آن را جدی گرفت و از ایجاد آن پیشگیری کرد. برخی از پدران و مادران در روزهای نزدیک به امتحان تازه به یاد برنامه ریزی برای امتحان بچه‌های خود می‌افتند و با تحمیل فشار زیاد به خود و فرزندانشان در شب امتحان به خیال خود بازده آنها را بالامی‌برند، غافل از اینکه یکی دو شبه نمی‌توان عقب ماندگی‌ها و کاستی‌ها را جبران کرد چه رسد به اینکه بازده و نتیجه خوب گرفت. به هر حال بهتر است والدین مضطرب خیلی پیشتر از شب امتحان به فکر کمک به فرزندان خود باشند و با یک برنامه ریزی درست پشتیبان بچه‌ها در ایام امتحانات باشند». این کارشناس تربیتی اضافه می‌کند: «والدین می‌توانند با گوشزد کردن لزوم برنامه ریزی منظم و دقیق برای روزهای امتحان به بچه‌ها و در صورت نیاز ثبت نام آنها در کلاس‌های تقویتی، معضل شب امتحان را حل کنند. گذاشتن همه چیز



برای شب امتحان، به غیر از تحمیل فشار روانی و جسمی زیاد به بچه ها و والدین نه تنها بازده خوبی عاید کسی نمی سازد، بلکه حس آینده نگری و برنامه ریزی را هم در میان فرزندان از بین می برد.»

سنگینی پتک امتحان بر سر بچه ها

زنگ مدرسه خورده است و بچه ها در گروه های پنج و شش نفره از مدرسه خارج و راهی منزل هستند. با احمدرضا محمدی که سال اول دبیرستان را پشت سر می گذارد صحبت می کنم. او از اینکه والدین این قدر از بچه ها انتظار دارند نمره ۲۰ بگیرند انتقاد می کند و می گوید: «هر بچه ای یک استعدادی دارد، همه که نباید نمره ۲۰ بگیرند. گاهی والدین استرس زیادی به ما وارد می کنند که حتما باید معدل ۲۰ را برای ما بیاوری در غیر این صورت از تعطیلات تابستان خبری نیست و چنین و چنان.»

حمیدرضا جعفرپور که شاهد صحبت ماست وسط حرف های همکلاسی اش می پرد و می گوید: «ما دانش آموزان در تمام طول سال تحصیلی تلاش خود را می کنیم که نمرات خوبی بگیریم چون می دانیم اگر درس نخوانیم آینده خود را تباه کرده ایم پس دیگر پدر و مادرم نباید نگران این موضوع باشند و دائم امتحان را مثل پتک بر سرمان بکوبند. نظر حمیدرضا را در مورد نگرانی و اضطراب شب امتحان سوال می کنم که در پاسخ می گوید: «البته من خودم جزو آن دسته از دانش آموزانی هستم که درس را برای شب امتحان نمی گذارم ولی دوستانم اکثرا این کار را انجام می دهند و یک شبه می خواهند نمره قبولی بگیرند، اما درکل امتحان و اسم جلسه امتحان و نمره ۲۰ و رتبه عالی همه استرس آور است و ناخودآگاه دل ما در شب امتحان خالی می شود و از سوی دیگر فشار خانواده در کسب رتبه عالی در مدرسه هم استرس ما را تشدید می کند.»

یک شبه ره ۹ ماهه رفتن

پوریا غلامی جزو آن دسته از دانش آموزانی است که به قول دوستش یک شبه می خواهد نمره قبولی کسب کند. وقتی نظرش را در مورد اضطراب و دلهره شب امتحان می پرسم در پاسخ می گوید: «والدینم با شروع خردادماه مهمانی رفتن و مهمان آمدن به خانه را قدغن می کنند بازی با کامپیوتر و تماشای تلویزیون و گوش کردن به آهنگ و خلاصه استفاده از تمام وسایل سرگرم کننده را هم به صورت کامل تا پایان امتحانات ممنوع اعلام می کنند و پادگانی در شبهای امتحان برای ما درست می کنند که تمام آموخته های یک سال را یک شبه از یاد می بریم.» (بمب خنده دوستانش می ترکد و ولوله ای بین بچه ها می افتد و ظاهرا این درد مشترک اکثر بچه هاست). امید زاهدی، رئیس گروه مشاوران تربیتی، تحصیلی و شغلی اداره کل آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران با تاکید بر این نکته که نقش خانواده ها در این روزها بسیار حساس و تاثیرگذار است، به گزارشگر کیهان می گوید: «والدین می توانند با آماده کردن شرایط مطلوب خانه فرزندان شان را برای کسب



نتایج خوب در امتحانات یاری کنند و اولین وظیفه خانواده ها در فصل امتحانات ایجاد امیدواری در کسب نتیجه مطلوب در امتحانات است «وی اضافه می‌کند: «والدین باید با فرزند دانش آموز خود درباره امتحانات صحبت کنند و او را به کسب نتیجه خوب امیدوار سازند، اما مراقب باشند که در این امیدواری تاکید بر کسب نمره ۲۰ باعث به وجود آمدن اضطراب و استرس در دانش آموزان می‌شود، نباید آنها را از امتحان بترسانیم و یک فشار روانی کاذب برای آنها ایجاد کنیم».

از رئیس گروه مشاوران تربیتی، تحصیلی و شغلی آموزش و پرورش در خصوص چگونگی برنامه ریزی خانواده‌ها در فصل امتحانات برای تفریح بچه‌ها سوال می‌کنم که در پاسخ می‌گوید: «در فصل امتحانات خانواده‌ها باید برنامه‌های تفریحی و مهمانی خود را با برنامه فرزند دانش آموز خودشان تنظیم کنند، رفت و آمدها در حد امکان باید کم شود نه اینکه در این ایام قطع رابطه صورت گیرد. همچنین فعالیت‌هایی که خانواده از فرزندشان انتظار دارند باید در این ایام محدودتر شود».

به طور مثال اگر بخشی از مسئولیت خرید خانه با فرزندشان است در این ایام این مسئولیت را محدودتر کنند تا او بتواند زمان بیشتری را به درس خواندن اختصاص دهد، اما نباید از تفریحات غافل شد. آقای زاهدی، خاطرنشان می‌کند: «فرزندان در ایام امتحانات نیاز به آرامش دارند و این آرامش را می‌توان با فراهم کردن شرایط تفریح کوتاه مدت برای آنها ایجاد کرد. همچنین تماشای تلویزیون نیز باید در این ایام فقط محدودتر شود».

کاستن فشار روانی در روزهای امتحان

تحقیقات نشان داده است والدینی که تحصیلات عالی دارند با توجه به اینکه با فصل امتحانات و استرس ها و شرایط خاص آن آشنا هستند به خوبی می‌توانند برای درس و در کنار آن برای تفریحات فرزندشان برنامه ریزی کنند، اما والدین ناآگاه تصور می‌کنند، تاکید دائمی به فرزند برای درس خواندن و نداشتن هیچ برنامه تفریحی می‌تواند به آمادگی او برای امتحانات کمک کند، در حالی که این تصور کاملا اشتباه است. دکتر فرید فدایی، مدیر گروه روانپزشکی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در گفت و گو با گزارشگر کیهان با بیان این مطلب که هرگونه دگرگونی در شرایط زندگی که نیاز به سازگاری دوباره را ایجاد کند، منجر به فشار روانی یا استرس می‌شود، می‌گوید: «روبه رویی با مسائل نو و تکالیف جدید به طور طبیعی باعث اضطراب می‌شود به این ترتیب بدیهی است که ایام امتحان برای همه کس توام با نگرانی و فشار روانی خواهد بود. این موضوع برای فردی که در مصاحبه استخدامی شرکت می‌کند، به ماموریت کاری می‌رود و قصد ازدواج دارد نیز صدق می‌کند».

دکتر فدایی اضافه می‌کند: «اصولاً میزان کمی استرس (فشار روانی) برای اینکه فرد کاری را انجام دهد یا با دقت و احساس مسئولیت به عهده بگیرد، لازم است، اگر این استرس نباشد ممکن است فرداً اصولاً ضرورتی برای انجام



یک کار احساس نکنند. دانش آموزی که برای امتحان احساس نگرانی نکند ضرورتی هم برای مطالعه درسها پیدا نمی کند، بنابراین نمره هم نمی گیرد، اما موضوع مهم این است که میزان استرس از حد نگذرد، زیرا این فشار روانی زیاد باعث کاهش تمرکز و ناتوانی در یادگیری می شود. بنابراین باید در چنین مواردی دست به کار شد تا سطح فشار روانی کاهش یابد».

از وی در مورد دلایلی که باعث افزایش فشار روانی حین امتحانات می شود سوال می کنم که در پاسخ به انتظارات بیش از حد والدین از فرزند در مورد موفقیت تحصیلی اشاره و در ادامه اضافه می کند: «آماده نبودن دانش آموز برای امتحان به علت ضعف درسی یا محیط متشنج خانه انتظارات بیش از حد دانش آموز از خود و وجود رقابت شدید در مدرسه برای کسب نمره های بالا هم از دلایلی است که بر افزایش فشار روانی در ایام امتحانات تاثیر گذار است».

دکتر فدایی در ادامه به راه های کاهش این فشار اشاره می کند و می گوید: «بدیهی است برای کاستن از فشار روانی در هر یک از موارد فوق باید علت زمینه ای آن را برطرف کرد. برای نمونه، پدر و مادر نباید آرزوهای انجام نشده خود را در مورد پیشرفت تحصیلی و موفقیت به فرزندشان منتقل کنند و ناخودآگاه تمایلی داشته باشند تا فرزندشان به صورت نیابتی آرزوهایشان را برآورده کند. دانش آموز ممکن است با نهادینه کردن خواسته های اغراقی پدر و مادر برای موفقیت درسی، خود نیز انتظارات غیرمعقول از خویشتن پیدا کند که سبب فشار روانی در ایام امتحانات می شود».

دکتر فدایی اضافه می کند: «پدر و مادر خوب باید در طول سال به فرزندشان برای برنامه ریزی مطالعه و آمادگی درسی کمک کنند. پدر و مادر باید به فرزند خود تفهیم کنند که آموزش درس ها برای پیشرفت در همه اوقات زندگی است و صرفا وسیله ای برای گرفتن نمره بالادر امتحان و سپس فراموش کردن نیست. پدر و مادر باید به بهداشت روانی محیط خانه و وجود مهر و احترام بین اعضای خانواده در همه طول سال توجه کنند و آن را منحصر به روزهای امتحان نکنند».

دللم شور می زنه،

هیچی نخوندم

هیچی بلد نیستم

فکر نکنم برسیم همه کتاب رو به خونم و...

اینها حرفهایی است که این روزها زیاد می شنویم



البته امتحان را همه ما به خوبی می‌شناسیم، با تمام وجود لمس و احساس کرده‌ایم و درباره آن کوله باری از خاطرات تلخ و شیرین به همراه داریم، با رسیدن فصل امتحانات گاه بذر نگرانی و دلهره و گاهی ترسی پنهان در وجود بچه‌ها شکل می‌گیرد. درجاتی از اضطراب امتحان در ۲۰-۳۰ درصد کودکان و نوجوانان دانش آموز دیده می‌شود، این موضوع در دختران شایع تر از پسران است. روانشناسان معتقدند اضطراب نوعی احساس ناخوشایند همراه با نگرانی، دلواپسی و تشویش خاطر به علتی نامشخص در فرد است. علائم اضطراب تپش قلب، تنگی نفس، سرگیجه، عرق کردن، سرد شدن و لرزش دست و پا و در نهایت تهوع و سردرد است، البته باید گفت اضطراب در اندازه طبیعی لازم است چون بی تفاوتی هم در جای خود می‌تواند مخرب و خطرآفرین باشد.

نقش والدین در شب امتحان

آنچه بیش از همه به دانش آموزان کمک می‌کند تا بر دل نگرانی‌های امتحان پیروز شوند خانواده‌ها هستند. والدین نقش کلیدی در کاهش یا افزایش اضطراب شب‌های امتحان فرزندان خود دارند. خانم فرشته امیری که ۱۷ سال سابقه تدریس در مقطع دبیرستان و پیش دانشگاهی دارد و درحال حاضر دبیر شیمی است در گفت و گو با گزارشگر کیهان با تاکید بر اینکه پدران و مادران نباید بر گرفتن نمره ۲۰ فرزند خود پافشاری نمایند می‌گوید: «انتظارات بیش از حد، مقایسه با دانش آموزان دیگر، تهدید برای دریافت نمره موردنظر، تاثیر زیادی بر بروز اضطراب در دانش آموز دارد. ضمن اینکه سخت گیری و حساسیت های بیش از حد معلمان برای بالابردن حدنصاب نمره قبولی کلاس و ترساندن دانش آموزان از امکان طرح سوال های عجیب و غریب در امتحان هم می تواند بر افزایش فشارهای روحی و روانی شب امتحان بیفزاید».

خانم امیری در ادامه با اشاره به اینکه شرط معدل در قبولی کنکور هم تاثیر زیادی در وارد آمدن اضطراب به دانش آموزان دارد، خاطرنشان می‌کند: «متأسفانه باتوجه به اینکه ۲۵ درصد ورودی کنکور شرط معدل است، همین عامل استرس دانش آموزان و والدین را بیشتر می‌کند تا ناخودآگاه همه تحت فشار مضاعفی قرار گیرند و باز والدین نگرانی بیشتری در این زمینه به بچه ها وارد می‌آورند چون آینده فرزندشان را در ورود به دانشگاه می‌بینند، بنابراین می‌بینیم یک چرخه معیوب بین سیستم آموزشی و خانه و خانواده وجود دارد و به خاطر کنکور یک فشار زیادی به بچه ها وارد می‌شود که در نهایت همه دنبال راه حل برای کاهش این نگرانی ها هستند».

همه دنبال نمره ۲۰ هستند

وقتی جامعه دنبال نمره و رویکرد نتیجه است به طور طبیعی به دانش آموزان فشار وارد می‌شود و اینکه شعار دهیم نمره ملاک نیست کسی باور نمی‌کند چون درحال حاضر فضای تحصیل یک فضای با استرس است. اما



اینکه آیا این اضطراب خوب است یا بد و برای کاهش آن چه باید کرد سوالی است که از دکتر حمید جمشیدیان استاد دانشگاه و مشاور خانواده پرسیدیم. وی در توضیحاتی به گزارشگر کیهان چنین می‌گوید: «استرس باعث ترشح آدرنالین در خون است که بخشی از آن برای تحرک لازم است اما اگر این ترشح از یک میزان بالاتر رود مغز را تحت تاثیر منفی قرار می‌دهد، چون اضطراب، اندیشه و حافظه را دچار اختلال و اشتباه می‌کند و در فرد ایجاد فراموشی می‌نماید، هرچند که فراموشی همیشه هم بد نیست، ولی فراموشی درس از سوی بچه‌ها به واسطه بروز تنش و استرس اصلاً مثبت نیست».

دکتر جمشیدیان با تاکید بر اینکه اضطراب یادگیری و قوای ذهنی دانش آموز را به حداقل می‌رساند، به والدین توصیه می‌کند: «از به کار بردن جملات منفی در شب امتحان به بچه‌ها خودداری کنند و اعتماد به نفس فرزندان را با طرح این سوالات که مثلاً آیا واقعاً درست را خوب خواندی، دروغ که نمی‌گویی، اگر راست می‌گویی بیا چند سوال از تو بپرسم... پایین نیاورند. چون مطرح کردن این گونه سوالات و این نوع برخورد با دانش آموز اضطراب را در آنها چند برابر افزایش می‌دهد».

وی با رد این نکات که برخی خانواده‌ها بچه‌ها را در ایام امتحانات از مهمانی رفتن و تماشای تلویزیون یا دیگر سرگرمی‌های معمول کاملاً منع می‌کنند، می‌گوید: «اینکه به بچه بگویم امتحان داری، زود بخواب، امتحان داری از اتاقت بیرون نیا، امتحان داری نباید به مهمانی بیایی، یا نباید تلویزیون تماشا کنی، در واقع استرس بیشتری به آنها تزریق می‌کنیم و اتفاقی که در این میان برای دانش آموز رخ می‌دهد، این است که امتحان باعث محرومیت او از خیلی از کارهای روزمره و علایق شخصی اش شده است، بنابراین یک تنفر ناخواسته از امتحان در فرزند دانش آموز به وجود می‌آوریم. او امتحان را عامل تمام این محرومیت‌ها و اضطراب‌ها می‌داند، بنابراین طی این روزهای برپایی امتحانات، والدین به جای آنکه دائم در کمین باشند تا ببینند فرزندشان درس می‌خواند یا خیر، او را به شیوه درست مطالعه راهنمایی کنند و از مقایسه نمودن او با دیگر همکلاسی‌هایش پرهیز نمایند و برگرفتن نمره ۲۰ اصراری نداشته باشند».

خانه در ایام امتحان مثل کتابخانه شود

البته خانم فاطمه قربان معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش خیلی این نوع برخورد را قبول ندارد و معتقد است ایام امتحانات والدین باید شرایطی را در خانه فراهم آورند که دانش آموز علاقه مند به یادگیری و مطالعه و درس شوند. هرچند که وی به یادگیری دروس طی سال تحصیلی از سوی دانش آموزان تاکید می‌کند، اما اعتقاد دارد شب امتحان والدین باید فضای خانه را مثل فضای کتابخانه آرام کنند و به نوع تغذیه بچه‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشند. خانم قربان در ادامه توضیحات خود به گزارشگر کیهان با اشاره به اینکه اگر یادگیری دروس منوط به شب امتحان باشد قطعاً نگرانی دانش آموز بیشتر خواهد شد، می‌گوید: «این نوع یادگیری اثر



سوء در علاقه مندی بچه ها به یادگیری دارد و آنها را از آموزش بیزار می کند، چون فکر می کنند نوعی اجبار به ظاهر در آموختن وجود دارد که در پشت آن دانش آموز حتماً باید نمره ۲۰ کسب کند».

از وی سوال می کنم وظیفه والدین برای کاهش فشارهای روحی و روانی بچه ها در شب های امتحان چیست که در پاسخ می گوید: «خانواده ها باید در ایام امتحانات به دانش آموز گوشزد کنند که صرفاً باید به آموخته های خود نظم دهند و آنها را ساماندهی کنند تا برای حضور در جلسه امتحان آمادگی کامل داشته باشند». علی شهری، کارشناس ارشد روانشناسی هم در گفت و گو با گزارشگر کیهان در پاسخ به سوال فوق با اشاره به این مطالب که موضوع اضطراب امتحان صرفاً در شب امتحان ایجاد نمی شود و فرآیندی است که بروز آن در ایام امتحانات محسوس تر می باشد، خاطرنشان می کند: «راهکارهایی که ارائه می شود قرار نیست به صورت آنی و فوری راهگشا باشد و خانواده ها باید صبورانه در هر موقعیتی که هستند آنها را به کار بسته و امیدوار به نتیجه باشند».

وی با اشاره به این نکته که والدین با موضوع امتحان باید خیلی عادی برخورد کنند، در توصیه های مهم و کاربردی به خانواده ها می گوید: «حداقل شما والدین (در مقایسه با دوستان، فامیل و مدرسه) توانایی ها و قابلیت های فرزندان را وابسته به عملکرد او در امتحان نکنید، لازم است برخورد واقع بینانه داشته باشید. نه امتحان را خیلی بزرگ قلمداد کنید و نه خیلی کوچک. چرا که در هر دو صورت می تواند ایجاد اضطراب کند، مثلاً اگر بگویید این درس خیلی دشوار است، باید زیاد بخوانی یا برعکس، این درس آسان است، نترس! هر دو موضوع ترسیم یک واقعیت است از سوی شما و ممکن است برای دانش آموز طور دیگری باشد که این تردید او را نسبت به توانایی هایش بیشتر می کند».

از آقای شهری می پرسیم پس در چنین موقعیتی خانواده ها باید چگونه برخورد کنند، آیا باید سکوت کنند؟ او در پاسخ با ذکر مثالی می گوید: «مثلاً برای درس ریاضی والدین می توانند بگویند حل تمرین های زیاد احتمال خطا را در امتحان پایین می آورد. یا برای درسهایی همچون ادبیات می توانند به فرزندان خود بگویند مرورهای زیاد می تواند شما را در یادآوری مطالب یاری کند و احتمال یادآوری مطالب در امتحان برای شما بیشتر می شود».

این کارشناس ارشد روان شناسی در ادامه با تاکید بر این نکته که خانواده ها نباید تنبیه یا تشویق را وابسته به نتیجه آزمون کنند، خاطرنشان می سازد: «این نکته مهمی است که والدین بدانند «بایدها» ایجاد اضطراب می کند حالا باید نمره بالابگیری، معدلت باید ۲۰ شود و... بنابراین خانواده ها باید سعی نمایند ملاک تنبیه یا تشویق را مبتنی بر تلاش فرزند دانش آموز خود بدانند و به او بگویند تلاش شما برای ما مهم است و نتیجه ملاک اصلی ما نیست، باید به دانش آموز گفت همین که اهل تلاش هستی ما به نتیجه خود رسیده ایم».

مقایسه کردن دانش آموزان استعدادکش است

وسیع کردن نگرش و افق‌های دید دانش آموزان نسبت به زندگی، پرهیزکردن از مقایسه نمودن بچه‌ها با یکدیگر و یادآوری تجارب موفقیت بخشی دیگر از توصیه‌های آقای شهروی به والدین نه تنها در ایام امتحانات بلکه در تمام سال تحصیلی است. که وی در توضیحات بیشتری در خصوص موارد مذکور اضافه می‌کند: «پدران و مادران باید باور کنند که هر کس باید خودش باشد مستقل از دیگران! باید کاری کرد که دانش آموز خودش را با توانمندی‌های خودش مقایسه کند و نه با دیگران، که این مقایسه کردن متأسفانه بسیار متداول و بسیار استعدادکش است».

وی با اشاره به این نکته که شکست را هم باید بخشی جدایی ناپذیر از زندگی محسوب کنیم تصریح می‌کند: «خانواده نباید شکست را قسمت تلخ زندگی عنوان کند فرزند دانش آموز ما باید بداند شکست خوردن طبیعی است ولی آنچه غیرطبیعی است این است که بچه‌ها در شکست بمانند و تلاشی برای پیروزی نکنند، در حالی که واقعیت این است شکست سکوی پیروزی است.» آقای شهروی اضافه می‌کند: «حتی الامکان شکست دانش آموزان را باید به عوامل بیرونی نسبت داد، اگر موضوعی برای دانش آموز مهم بوده و به شکست انجامیده والدین باید عوامل بیرونی را پررنگ کنند، مثل بد بودن سوالات، تصحیح بد معلم و... در چنین مواردی نباید اجازه دهیم قابلیت‌های فردی مثل توانایی و یادگیری دانش آموز زیر سوال برود».

اتصال با پروردگار و الگوهای قرآنی و ترغیب جدی بچه‌ها به ورزش از نکات مهم دیگری است که آقای شهروی برای کاهش اضطراب به خانواده‌ها توصیه و بر آن‌ها تاکید می‌کند. تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند که اتصال مداوم با پروردگار هستی، آرامش خاطر عمیقی در افراد ایجاد می‌کند و عادت به دعا کردن و مناجات با خدا نیز رابطه معکوسی با میزان اضطراب دارد. و با توجه به اینکه آیات متعددی در قرآن کریم هستند که بر آرام بودن افراد استوار بودن و نترسیدن تاکید دارند. از جمله خداوند در سوره مبارک هود می‌فرماید: «در دوستان خدا ترسیدن و محزون شدن راه ندارد.» بنابراین قرائت این آیات در روحیه شجاعت فرزندان بسیار موثر است.

آقای شهروی قرار ندادن اضطراب در مدار توجه و یک شام دسته جمعی و یک فضای صمیمی در شبهای امتحان را به خانواده‌ها توصیه و خطاب به والدین می‌گوید: «قبل از دانش آموزان باید به اضطراب خودتان رسیدگی کنید و این نکته مهمی است. چرا که تا زمانی که شما والدین مضطرب باشید راهکارهای فوق هیچ تاثیر مثبتی نخواهد داشت و صرفاً نمایش اضطراب نداشتن است.» لذا قبل از دانش آموزان شما والدین باید به سمت آرام شدن حرکت کنید، چرا که اضطراب واگیردار است. «و اگر پدر یا مادری فکر می‌کند توانایی پیاده کردن صبورانه این راهکارها را ندارد، لطفاً سکوت کند و فقط نظاره گر رفتار فرزند خود باشد چرا که دخالت غیرعالمانه کار را خراب تر می‌کند و اعتماد به نفس بچه‌ها را از بین می‌برد».





در پایان ذکر این نکته هم ضروری است که آموزگاران شریف و سخت کوش هم باید به وجوهی از آموزش که متضمن همکاری و همدلی با دانش آموزان است توجه بیشتر کنند و اگر جو سراسر رقابت و تنش در کلاس درس و مدرسه حاکم شده است، آن را با رواج روحیه همکاری حتی برای مطالعه در ایام امتحان تلطیف کنند. پدران و مادران و مربیان این آموزه ارزشمند از حضرت امام خمینی را آویزه گوش دانش آموزان کنند که ما مکلف به تکلیف هستیم و نه مکلف به نتیجه، بنابراین دانش آموز نیز باید به این تکلیف عمل کند که به خوبی درس بخواند و مطالعه کند وان شاءالله به نتیجه و تلاش امیدوار باشند.

روزنامه کیهان، شماره ۲۰۲۱۵ و ۲۰۲۱۷ به تاریخ ۲ و ۴/۳/۹۱، صفحه ۵



مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، نهادی غیردولتی و ناسودبر است. این نهاد در سال ۱۳۷۹ از سوی پژوهشگرانی که در حوزه ادبیات کودکان فعال بودند، پایه گذاشته شد و اکنون با بیش از ده سال پیشینه از فعالیت های گسترده، در سطح ملی و بین المللی به کار خود ادامه می دهد.

دفتر این مؤسسه در تهران است و شیوه همکاری با این نهاد به دو شکل کار رسمی و داوطلبانه است. مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان هزینه های سازمانی خود را از راه کمک های مردمی و اجرای پروژه های فرهنگی و انتشاراتی به دست می آورد. چنانچه مؤسسه درآمدی داشته باشد، این درآمد را در راه گسترش هدف های خود هزینه می کند.

پیوندگاه:

koodaki.org	مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان	کودکی
iranak.org	ایران کودکی	ایرانک
ketabak.org	پنجره ای به جهان خواندن	کتابک
amoozak.org	آموزش خلاق کودک محور	آموزک
khanak.org	با من بخوان	خوانک
rootak.org	پایگاه ارتباط فرهنگی کودک و نوجوان	روتک
dabire.org	درست بیاموز، تا درست بنویسی	دبیره
koodakar.org	سندوق آموزش و توانمند سازی کودکان کار و محروم	
hodhod.com	گزید هترین کتاب های کودک و نوجوان	کتاب هدهد