

نقش والدین در کاهش اضطراب امتحان

والدین تاثیر بسیار مهمی در شرایط قبل از امتحان دارند؛ یعنی به همان میزان که می‌توانند در آرامش بخشی و ایجاد آمادگی برای امتحان در دانش‌آموز تاثیر گذار باشند، به همان اندازه هم می‌توانند موجب افزایش اضطراب امتحان در فرزندانشان شوند.

معمولاً والدین در توصیه به فرزندانشان اینگونه عمل می‌کنند:

- "بهتر است برای امتحان ریاضی خوب درس بخوانی، شنیده‌ام امتحان خیلی سخت است"
- "برادرت در درس فیزیک خیلی ضعیف عمل کرد، به همین دلیل نتوانست در رشته مورد نظرش در دانشگاه قبول شود"
- "تو به درس انگلیسی علاقه نداری، به همین دلیل آن را مطالعه نمی‌کنی."
- "بهتر است نگران امتحان هفته آینده باشی، تا این بار هم نمره کمی نگیری."

موضوع اصلی این نیست که تا چه اندازه این عبارات به درستی بیان شده‌اند، اما شاید کمک موثری برای آمادگی دانش‌آموزان یا مطالعه آنها نباشد، زیرا بیش از آنکه در کودکان ایجاد انگیزه کند، موجب افزایش اضطراب در آنها می‌شود. به نظر می‌رسد پرسش کردن والدین راه بهتری برای ارسال پیام به فرزندانشان است، بدین دلیل که ساختار سوالات کمتر تهدید آمیز است و امکان بیشتری برای گفت و گو وجود دارد و این امر احتمال موفقیت را به صورت چشمگیری افزایش می‌دهد و در ایجاد انگیزه مطالعه و کاهش اضطراب نیز موثر است.

اما سئوالات می‌توانند به این شکل طرح شوند :

- "تو می‌دانی در امتحان ریاضی چه مباحثی می‌آید، آیا آماده‌ای؟"
- "درس زبان انگلیسی برای قبولی در دانشگاه مهم است، اگر چه که می‌دانی فقط به عنوان یکی از عوامل مهم محسوب می‌شود؟"
- "در مورد امتحان هفته آینده چه حسی داری؟"

پیشنهاد‌هایی برای کاهش میزان اضطراب

- انتظارات و توقعات خود را با علایق و استعدادهای فرزندتان هماهنگ سازید.
- از تنبیه و سرزنش فرزندتان به دلیل گرفتن نمره کم اجتناب ورزید، زیرا این امر موجب پایین آمدن اعتماد به نفس و عزت نفس تحصیلی‌شان می‌شود و منجر به ایجاد یا تشدید اضطراب در آنها می‌شود.
- نقاط قوت و استعدادهای فرزندتان را بشناسید و آنها را تقویت کنید.
- از مقایسه فرزندتان با سایر همسالان و همکلاسانش جداً خودداری کنید تا از ایجاد احساس حقارت و اضطراب جلوگیری شود.
- از تاکید بر ارزش نمره بالا و منوط ساختن ارزش فرزندتان به نتایج تحصیلی اجتناب ورزید، زیرا این کار موجب افزایش اضطراب و کاهش ارزشمندی‌شان می‌شود.

منابع :

خسروی، معصومه. استوار، زهره. اعظمی، سعید / *اضطراب امتحان و راهبردهای مقابله با آن*. تهران: علم.

پیترز، دیان. *غلبه بر اضطراب مدرسه*. (احمد عابدی، اقبال شفیع). تهران: کاوشیار.