



جلسه آموزش خانواده با حضور سرکار خانم خسروی با عنوان «آمادگی برای امتحانات»

جلسه آموزش خانواده روز دوشنبه ۱۴۰۱/۰۹/۲۸ با حضور سرکار خانم خسروی با موضوع آمادگی برای امتحانات با تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آغاز گردید.

اضطراب امتحان دلایل زیادی دارد عمده ترین دلایل آن عبارتند از:

۱- سخت گیری های بیش از حد یک عامل بروز استرس امتحان

زمانی که والدین با نزدیک شدن زمان امتحان، برای آماده شدن و گرفتن نمره بالا روی بچه ها فشار وارد می کنند. والدین باید به فرزندان بگویند: «تو زحمت خود را کشیده ای و نتیجه امتحان هر چه باشد برای من ارزشمند است.»

۲- ترس و تهدید

وقتی که والدین فرزند خود را از گرفتن نمره کم می ترسانند و تهدید می کنند شرایط سخت تر می شود.

۳- عدم آمادگی

اصلی ترین دلیل استرس امتحان، عدم آمادگی در امتحان است. وقتی که فرد به علت نداشتن برنامه ریزی درسی و مطالعه صحیح، آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد بدون شک دچار اضطراب خواهد شد.

۴- ایجاد رقابت

زمانی که دانش آموزان در مدرسه یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن از یکدیگر به رقابت بپردازند کم و بیش دچار استرس می شوند.

۵- والدین مضطرب

وجود اضطراب در والدین موجب انتقال آن به فرزندان می شود.

۶- مقایسه کردن

مقایسه کردن فرزندان با دیگران موجب کاهش اعتماد به نفس و ایجاد اضطراب در بچه ها می شود. ما باید از به کار بردن عبارتی مثل این که این بار هم مثل همیشه خراب کردی، خودداری کنیم.

۷- بیش از حد جلوه دادن بعضی از درس ها

مهم جلوه دادن بعضی از درس ها باعث ایجاد ترس در دانش آموزان می گردد. بنابراین باید به آنان یادآور شویم که این درس هم مانند سایر درس ها است، فقط نیاز به تلاش بیشتر دارد.

۸- انتظار بیش از حد از خود

زمانی که انتظارات فرد از خود بیش از توانایی های اوست، موجب ایجاد استرس در آنان می شود به این افراد اصطلاحاً کمال گرا می گویند.

راه های غلبه بر استرس امتحان عبارتند از:

- دوری از کمال گرایی

- خواب کافی

- نفس های عمیق

- درمان دارویی

