

عنوان مقاله:

غلبه بر اضطراب امتحان در مدارس: راهکارهایی برای دانش آموزان، معلمان و والدین

محل انتشار:

ماهنامه پایا شهر، دوره 3، شماره 31 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

مهدی محمودزاده - سطح دو حوزوی رشته فقه و اصول حوزه علمیه قم

خلاصه مقاله:

اضطراب امتحان یکی از مشکلات رایج در مدارس است که بر تحصیلات و روند یادگیری دانش آموزان تاثیر مخربی دارد. این مسئله بیشتر از همیشه نیازمند توجه و راهکارهای موثر برای مدیریت و کاهش اثرات آن است. امتحانات نقش مهمی در سنجش دانش و توانایی دانش آموزان دارند، اما اضطراب این امتحانات می تواند باعث کاهش عملکرد تحصیلی، افزایش استرس و کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان شود. بنابراین، غلبه بر این اضطراب امری ضروری و اساسی است تا دانش آموزان بتوانند بهترین عملکرد را در زمان امتحانات ارائه دهند و به دانش و توانایی های خود اعتماد بیشتری پیدا کنند. اضطراب امتحان به طور مرتب در دانش آموزان شیوع دارد و می تواند تاثیرات منفی زیادی بر روند یادگیری آن ها داشته باشد. این اضطراب می تواند از نوعی اضطراب معمول گرفته تا اضطراب شدید و اختلال در امتحان باشد، که هر کدام نیازمند راهکارهای متفاوت برای مدیریت و کاهش آن هستند. در این مقاله، به روش های موثر برای کاهش اضطراب امتحان در مدارس پرداخته شده و راهکارهایی برای دانش آموزان، معلمان و والدین ارائه شده است. این راهکارها شامل تکنیک های مدیریت استرس و اضطراب، توانمندسازی دانش آموزان برای مواجهه با امتحانات، ارائه حمایت و انگیزه توسط معلمان و والدین، و ایجاد محیط های آموزشی مناسب برای کاهش فشارهای اضافی در زمان امتحانات می باشد. امید است که این راهکارها بتوانند به بهبود عملکرد و روند یادگیری دانش آموزان کمک کرده و از اثرات منفی اضطراب امتحانات جلوگیری نمایند.

کلمات کلیدی:

اضطراب، مدارس، معلمان، دانش آموزان، والدین، پیشگیری، افت تحصیلی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1947119>

