

## عنوان مقاله:

ارائه راهکارهای نوین جهت کاهش اضطراب دانش آموزان

## محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

فاطمه محمدی پور - آموزگار ابتدایی، کارشناس آموزش ابتدایی

اصغر محمد نژاد - فوق لیسانس ریاضی کاربردی

فاطمه پاشانژاد هفت چشمه - کارشناس بهداشت عمومی، مراقب سلامت

زهرا آزاد منش - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره، آموزگار ابتدایی

## خلاصه مقاله:

اضطراب یکی از متغیرهای انگیزشی و شناختی است که پیشرفت تحصیلی، یادگیری، عملکرد، توجه، تمرکز و بازیابی اطلاعات یادگیرندگان را به طور قابل ملاحظه ای تحت تاثیر قرار می دهد و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت های ارزیابی کننده، حل مشکلات و تقلیل کارآمدی تحصیلی است. والدین و معلمان با کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان می توانند شاهد نتایج بهتری در فرزندان خود باشند، چرا که در بسیاری مواقع کودکان علی رغم اینکه آمادگی بالایی برای امتحانات خود دارند، به خاطر اضطراب و استرس، عملکرد واقعی خود را نشان نمی دهند. استرس کودکان اغلب به خاطر ارزیابی ها و باورهای غلط آن ها از امتحان و نتایج مربوط به آن است. دانش آموزان با اطلاع از نحوه برخورد با شرایط استرس زا می توانند با ذهنی روشن و اطمینان به خود وارد جلسه امتحان بشوند. حتی اگر در جلسه دچار اضطراب شدند با راهکارهایی که در ادامه متن به آن پرداخته ایم می توانند، به آرامش اولیه بازگردند. مشاوره کنترل استرس به شما برای کاربرد بهتر روش ها و موثرتر شدن شیوه ها یاری می رساند. مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی و مدارس که ثبت نام در آن ها نیاز به شرایط ویژه دارد و انتظار والدین از فرزندان در این ارتباط سبب افزایش اضطراب کلی و به ویژه اضطراب امتحان شده است. والدین کودکان با اضطراب بالا بدون توجه به استعداد های فرزندان، آن ها را برای کسب موفقیت های مورد علاقه خود تحت فشار قرار می دهند و والدین آرزو های تحقق نیافته خود را به فرزندان تحمیل می کنند. علاوه بر محیط خانواده انتظارات بالای معلمان بدون توجه به توانایی و تفاوت های فردی دانش آموزان نیز سبب بروز اضطراب و به ویژه اضطراب امتحان می گردد. معلمی که نمره را وسیله ای برای اعمال قدرت و تنبیه می داند سبب ایجاد اضطراب در دانش آموزان می گردد. عدم تسلط به برنامه ریزی و مهارت های مطالعه و ایجاد محیط رعب و وحشت در محیط برگزاری امتحان نیز عامل مهم دیگر در ظهور اضطراب امتحان در دانش آموزان است. توصیه می گردد والدین با شناخت توانایی ها و استعداد فرزندان خود سطح توقعات و انتظارات خود را با آنان هماهنگ کرده و با عدم مقایسه آنان با همسالان و افراد دیگر به همراه معلمان و دبیران محیط امن و آرامی برای گذراندن ایام امتحان برای فرزندان خود فراهم آورند.

## کلمات کلیدی:

اضطراب، کودک، والدین، توانایی، نمره، استعداد.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1974412>

