

اضطراب امتحان

بر خلاف تصور همگان، اضطراب همیشه مخرب نیست. میزان اندکی از اضطراب، تا آن اندازه که در انجام کارهای متفاوت اختلال ایجاد نکند نه تنها مضر نیست، بلکه بسیار هم مفید واقع می شود و حتی به رشد و تکامل شخصیت و بهتر انجام شدن کارها کمک فراوانی می کند. شاید رمز موفقیت و اکتشافات و اختراعات بشری نیز، احساس نیازی بوده که در نتیجه همین اضطراب های معقول و اندک به وجود آمده است. ما انسان ها به نوعی درگیر اضطراب حاصل از موارد گوناگون زندگی هستیم که البته تا حدی طبیعی است. آیا شما می توانید کسی را پیدا کنید که از هیچ چیز نترسد و اضطراب را در وجود خویش تجربه نکرده باشد؟

منظور از این اضطرابِ اندک همان دلواپسی است که همگی ما برای انجام هر چه بهتر و سریعتر کارها با مطلوبترین روش و کیفیت در وجود خود احساس می کنیم. چنین دلهره ای عاملی برای حرکت، تلاش و پیشرفت و تکامل است. اگر برای انجام کارهایمان اضطراب اندکی احساس نکنیم درست مثل مجسمه ای بی تفاوت، نسبت به تمام امور بی انگیزه رفتار خواهیم کرد. در بُعد تحصیلی، دانش آموزی که انگیزه ای برای موفقیت در تحصیل و پیشرفت علمی در خود احساس نکند، موفقیت و عدم موفقیت در امتحان را امری علی السویه تلقی کرده و علاقه ای به درس و مطالعه نشان نمی دهد. اما اگر از عدم موفقیت احساس اضطراب داشته باشد، سطح عملکرد و در نهایت موفقیت تحصیلی او افزایش خواهد یافت. علاوه بر ایجاد انگیزه، اضطراب اندک و متعادل، عاملی است تا کارها هر چه سریعتر و با دقت بالاتر انجام شوند. کودکی که پس از بازگشت از مدرسه به سرعت تکالیف خود را انجام می دهد، از انجام نشدن به موقع آنها،

احساس اضطراب می کند. فایده سوم اضطراب متعادل و اندک (پس از دقت، سرعت و ایجاد انگیزه) ایجاد نظم در کارها است. کودکانی که به موقع خود را به مدرسه می رساند و یا در انجام تمرین ها و تکالیف وسواس به خرج می دهد و از امتحانات احساس اضطراب می کند، از ابتدا نظم و انضباط را در کارهای خود حکمفرما می داند. این نوع اضطراب در روابط بزرگسالان نیز به چشم می خورد. خانم خانه داری که از رسیدن مهمان ناخوانده اندکی احساس اضطراب کند همیشه منزل خود را مرتب و با پاکیزگی خاصی، آماده نگاه می دارد.

اگر چه اضطراب متعادل به یادگیری و سرعت آن کمک فراوانی می کند؛ اما اگر از حد خود خارج شود، به عنوان عاملی برای ایجاد اختلال در فراگیری، مزاحمت ایجاد می کند. به عبارت بسیار ساده، اضطراب اندک کمک فراوانی به امر یادگیری نموده، راندمان کار را بالا می برد. اما اگر فرد بیش از حد لزوم مضطرب شود، قدرت یادگیری را از دست می دهد و هرچقدر بخواهد و برای یادگیری تلاش کند، از آن هیچ نمی فهمد. اکثر کودکان هنگام امتحان دچار اضطراب می شوند تا آن حد که هر چه آموخته اند به فراموشی می سپارند. در اثر چنین اضطراب هایی فشار خون و ضربان قلب فرد بالا می رود و سبب بروز واکنش هایی حتی در جسم می شود. برخی دچار حالت تهوع می شوند و برخی دیگر (که البته بیشتر در سنین ابتدایی دیده می شود) در اثر شل شدن ماهیچه ها و عضلات دچار دفع غیرارادی ادرار و یا حتی مدفوع می شوند.

اما علت این واکنش های شدید و اضطراب ها، به هنگام آزمون های ارزشیابی تحصیلی چیست؟ و چگونه می توان این حالت تشدید شده را به میزان متعادل و منطقی درآورد تا به جای اثرات تخریبی، از پیامدهای سودمند آن بهره جوئیم به طوری که به صورت انگیزه و عاملی برای پیشرفت کودک باشد و آموخته های او را، عمل چقدر بر باد ندهد؟

توجه به نکات زیر ، پاسخی است به این سئوالات :

۱- در حد توان کودک از او انتظار داشته باشیم:

اشتباه اکثر والدین این است که گمان می کنند فرزند آنها باید از زمره کودکانی باشند که عملکرد تحصیلی آنها در سطح عالی قرار دارد. این کمال طلبی سبب می شود والدین در هر مورد انتظاربهترین عملکرد را از کودکان خود داشته باشند. درحالی که تفاوت های فردی بین انسان ها عملاً واهی بودن این توقعات را به ما نشان می دهد. انسان ها تفاوت های فردی و توانائی ها و استعدادهای متفاوتی دارند و همین خصایص است که آنها را در علایق، خواسته ها، آرزوها و توانمندی های ذهنی و جسمی از یکدیگر مجزا می کند. غیر معقول است اگر از تمام کودکان انتظار داشته باشیم به گونه ای همسان با یکدیگر کارایی داشته باشند. افراد نه تنها با یکدیگر بلکه در توانائی های خود نیز متفاوت اند. و به زعم روان شناسان ، انسان ها با همدیگر تفاوت های فردی دارند و استعدادهای مختلف آنها هم متفاوت است. به عنوان مثال ممکن است فرزند شما در درس ریاضی که از جمله دروس فهمیدنی است ضعیف و در دروس حفظی مثل فارسی، تعلیمات اجتماعی و... قدرت فراوانی از خود نشان دهد. بهتر است از کودک به اندازه درک و توان خاص او انتظار داشته باشیم و

از اعمال فشار مفرط پرهیزیم. توقعات بیش از حد توان و اعمال فشار برای بهتر بودن سبب می شود آنجا که بحث ارزشیابی به میان می آید و او مجبور می شود توانائی های خود را نشان دهد، دچار وحشت و اضطراب شدیدی شده، در صورت عدم موفقیت، کارش به یأس و افسردگی بکشد. اعمال زور و تهدید نه تنها کمکی به بهتر شدن و موفقیت بیشتر نمی کند بلکه با ایجاد اضطراب از شکست و ناکامی، عملکرد کلی و توانائی های بالقوه کودک را نیز از بین می برد!

۲- دوست داشتن کودک نباید مشروط به درس خواندن او باشد:

نیازهرانسان چه کوچک، چه بزرگ، دوست داشتن دیگران و متقابلاً مورد محبت قرار گرفتن است. عشق و محبت به کودک باید بدون شرط باشد و تحت هیچ شرایطی از او دریغ نشود. محبت لازمه رشد روانی کودک است و نباید تابع آموخته های ذهنی او شود. اگر کودک نمره ای را در درسی که مورد نظر شماست به دست نیاورد، نباید احساس کند از علاقه شما نسبت به او کاسته شده است اگر فرزند شما با نمره کمی به منزل آمد مخرب ترین برخورد آن است که مثلاً بگویید: دیگر دوستت ندارم این هم شد نمره. من بچه تنبل را دوست ندارم! و ...

اگر پیامد نمره پایین برای کودک، احساس بی مهری باشد، از نظر عاطفی دچار ناکامی و حقارت شده و اعتماد به نفس خود را از دست می دهد. آیا بهتر نیست شخصیت کودک را وارد ماجرا نکرده و با عباراتی مثل تنبل و کودن و... وجودش را زیر توهین و تحقیر لگد کوب نکنیم؟

۳- سعی کنیم به جای اعمال فشار بر کودک ، به او در دروسی که ضعف نشان می دهد کمک کنیم:

مسلماً همراه شدن با کودک و کمک به او در درس ها، این امکان را فراهم می آورد تا کودک نیز با دلگرمی بیشتری بر تنگناهای تحصیلی خود فایق آید و رابطه بهتر و دوستانه تری را با والدین خود احساس کند. اگر با کودک همراه شویم ، در او انگیزه درس خواندن را ایجاد کرده و به مشکلات ظاهراً غیر قابل مهم او پاسخ داده ایم به این ترتیب او می فهمد آنچه که در نظرش سخت جلوه می کرده، با مساعدت و یاری اولیاء حل شدنی و قابل درک است. پس نه تنها در تحصیل، در امور غیر از آن نیز می توان به یاری این صمیمی ترین دوستان، امیدوار بود. اما در این بین بد نیست به دو نکته که بسیار مهم هستند اشاره کنیم . اول این که باید با روش های تدریس امروزی آشنا باشیم . زیرا شیوه های تدریس، روز به روز در حال پیشرفت و بهبود هستند تا آنجا که روش های آموزشی و ارزشیابی، از زمان تحصیل ما والدین تا به امروز به کلی دگرگون شده است. پس ابتدا باید به روش تدریس کنونی مسلط شد ، در غیر اینصورت تفاوت در روش تدریس در داخل و خارج از منزل، سبب بروز گیجی و اختلال در نظام فکری کودک می شود . دوم این که اگر بتوانیم آموزش ها را به صورت بازی ارائه دهیم، بهره فراوان تری به دست می آوریم .

۴- مسائل حسی و هوشی کودک را در نظر داشته باشیم:

گاهی دلیل افت تحصیلی کودک نقصانی است که در اعضای حسی او وجود دارد مانند اختلال در شنوایی . دانش آموزی که صحبت های معلم را آن طور که باید نمی شنود ، چطور بیاموزد و جوابگو باشد؟ یا اگر اختلالی در بینایی کودک ایجاد شد(مثلاً نیاز به عینک و عدم

توجه والدین به این کمبود حسی) و کودک نتوانست تخته سیاه را ببیند، چطور انتظار داشته باشیم درس را بیاموزد و توقعات والدین و معلمین را برآورده سازد؟ پس توجه به مشکلات حسی کودکان برای آموختن درس و جلوگیری از ناراحتی های روحی آنان، به خصوص در اضطراب امتحان ضروری است .

۵- میزان آمادگی و تسلط کودک بر مواد امتحانی:

هر چه کودک در درسی که باید در آن ، مورد ارزشیابی قرار گیرد تسلط بیشتری داشته باشد ، با اضطراب کمتری مواجه می شود. یکی از عوامل مؤثر در میزان یادگیری کودک، استفاده ی مناسب ، صحیح و اصولی از وسایل کمک آموزشی است . هدف این گونه وسایل آن است که با استفاده از بازی و به صورت تفریحی، مفاهیم بنیادی را در ذهن کودکان آن چنان حک کند که هیچ گاه فراموش نشده و برای آموزش های بعدی و مطالب مهم تر در آنها انگیزه و علاقه ایجاد کند .

۶- مشکلات عاطفی کودکان:

گاه اضطراب مفرط کودکان که به امتحان و زمان ارزشیابی تحصیلی نیز تعمیم پیدا می کند ، ناشی از محیط نامساعد خانوادگی، دعوای و مشاجرات پیاپی بین اعضای خانواده و فامیل است. احساس عدم امنیت حاصل از مشاجرات والدین (که حتی گاه ، پدر و مادر طلاق را نیز مطرح می کنند) عامل مهمی برای اضطراب و عدم تمرکز حواس در کودکان به حساب می آید. کودک هنگام حضور در محیط آموزشی مدام نگران است که آیا هنگام مراجعت به منزل ، مادر خود را خواهد دید یا خیر. با چنین مشغولیات ذهنی، امکان فراگیری

مطالب به حداقل کاهش می یابد. حال موردی را در نظر بگیریم که در اثر همین منازعات و مشاجرات، مواد درسی در گذشته نیز آن طور

که باید آموخته نشده اند و کودک تسلط و آشنایی کافی را در ذهن و عمل خود احساس نمی کند. در این صورت فکر می کنید اضطراب

کودک چند برابر شود؟

به جز منازعات و مشاجرات ، گرفتاری های خانوادگی (مثل چک برگشت خورده پدر) نیز سبب بروز شرایط ناامن و اضطراب آوری می

شود که بیش از هر کس دیگر برای کودک و احساس امنیت او خطرناک و مضر است .

۷- مقایسه کودکان با همدیگر :

اگر توانمندی های کودک را نادیده گرفته و کارهای بچه های دیگر را به او گوشزد کنیم، نه تنها هیچ کمکی به بهبود عملکرد او نکرده

ایم. بلکه احساس حقارت، خود کم بینی و تنفر و رقابت غیرمنطقی را در فرزندمان نسبت به کودک مورد نظر پدید آورده ایم. این

مقایسه ها عاملی است تا کودک احساس کند توانائی های او برای والدین اهمیتی ندارد و اگر بخواهد مورد مهر و محبت و تشویق و

حمایت آنها واقع شود باید دیگر توانائی های خود را کنار گذاشته و فقط در تحصیل سرآمد باشد و نمرات عالی دریافت کند. ترس از

عدم موفقیت در والدین و تحقیر آنها و از همه بدتر مقایسه او با دیگران و مورد بی مهری قرار گرفتن ، عاملی است تا کودک به شدت

از امتحان واهمه داشته باشد. وحتی اگر کاملاً بر مواد امتحانی مسلط باشد نتواند در اثر اضطراب ، آموخته های خود را بروز دهد .

چند توصیه :

- حتی الامکان سعی کنیم با کودک رابطه ای دوستانه برقرار کنیم و دوست داشتن و محبت به او را با درس خواندن و موفقیت تحصیلی او مرتبط نکنیم .

- تفاوت های فردی و حتی بین فردی را در فرزندمان مد نظر قرار دهیم و به شدت از مقایسه توانائی ها و میزان عملکرد او با دیگران بپرهیزیم .

- هنگام امتحانات، محیطی امن و آرام و به دور از کشاکش ها و منازعات خانوادگی، برای فرزندان فراهم کنیم تا کودک نیز با آرامش خیال به فراگیری دروس خود پردازد .

- از تمام امکانات خود برای ایجاد انگیزه در فرزندمان استفاده کنیم. زیرا انگیزه عاملی است که میزان کارایی افراد را برای انجام هر کاری به چند برابر افزایش می دهد و به یاد داشته باشید که ترس، اضطراب و افسردگی برانگیزه برای پیشرفت تحصیلی تأثیر منفی دارند .

- عوامل بیرونی (شرایط زیستی) و عوامل درونی (انگیزه ها و علایق) کودک را در نظر بگیریم و هیچ گاه به زور و اعمال فشار متوسل نشویم .

- قبل از رسیدن زمان امتحانات، به کودک کمک کنیم تا تمام درس ها را مرور کرده و به درستی درک کرده باشد. زیرا یادگیری تمام کتاب در طول یک شب یا چند روز غیرممکن بوده و به جز گنجی و سرگردانی ، سود دیگری نخواهد داشت .

- آموزگاران به این نکته آگاهی داشته باشند که رفتار صحیح و اصولی آنها می تواند تا حد زیادی از بروز اضطراب امتحان در دانش آموزان بکاهد. تفهیم درست دروس به کودکان و دادن سؤالات بجا و مناسب هنگام ارزشیابی ، از عوامل مهم کاهش این نوع اضطراب به شمار می آیند. به عنوان مثال یکی از اصول اولیه سنجش در آموزش (به طور کلی و نه فقط برای کودکان) آن است که سؤالات اولیه از سطح دشواری پائینی برخوردار باشند و به تدریج به میزان سختی سؤالات افزوده شود. اگر آزمایش شونده یا دانش آموزی که به هر حال هنگام آزمون مضطرب است و دست کم احساس دلهره می کند وارد جلسه امتحانی شده و با دیدن اولین سؤال (اگر خیلی مشکل باشد) با موقعیتی دشوار حاکی از احساس ناتوانی روبرو شود ، خواه ناخواه تمام دانسته ها و آموخته های خود را به فراموشی خواهد سپرد و درپاسخگویی به باقی سؤالات حتی آنها که جزو سؤالات آسان به حساب می آیند، احساس ناتوانی کرده و به اصطلاح آنچه را هم می دانسته از یاد می برد. اما اگر سؤالات اول ، آسان باشد و دانش آموز به راحتی پاسخ دهد ، با اعتماد به نفس و آمادگی بیشتر به باقی پرسش ها جواب خواهد داد .

- اگرما توانایی لازم برای کمک درسی به فرزندانمان را درخود احساس نمی کنیم و تصور می کنیم. که دانش ، لازمه را برای کمک به مشکلات تحصیلی (حتی روانی و رفتاری) کودکانمان نداریم، از کمک افراد متخصص بهره مند شویم .

- هدف از آموزش، درس خواندن و امتحان، تربیت کودکان موفق و آماده سازی آنها برای ساختن فردایی روشن وسالم است. با اعمال فشار بیش از حد، و انتظارات و توقعات فراتر از سطح توانایی کودک، امکان موفقیت را از فرزندانمان نگیریم.