



# مدیریت استرس خانواده در ایام امتحانات و ایجاد آرامش



معصومه اسکندری

متخصص روانشناسی

آموزش خانواده ۱۴۰۰/۹/۲۹

# اضطراب



- اضطراب حالت هیجانی ناخوشایند و ناشناخته ای است که معمولاً با پریشانی؛ ترس؛ تپش قلب؛ تعریق؛ سردرد؛ بی قراری همراه است. اضطراب امتحان وقتی پیش می آید که دانش آموز نسبت به توانایی و استعداد خود به خصوص در فصل امتحانات دچار نگرانی میشود و نمی تواند مانند همیشه عملکرد واقعی خود را بروز دهد. همه ما با تجارب اضطراب خصوصاً هنگام امتحانات مهم مثل کنکور کم و بیش آشنا هستیم. اگر مقدار این اضطراب کم باشد طبیعی است چون بر کوشش فرد می افزاید مشکل زمانی است که از حد طبیعی خارج شده و باعث کاهش عملکرد تحصیلی فرد شود.

# علل اضطراب



الف) عوامل مربوط به خود فرد

مانند پایین بودن اعتماد بنفس، هوش، تمرکز، روش های نادرست مطالعه و انتظارات نادرست از خود.

ب) عوامل خانوادگی

انتظارات سطح بالای والدین و اعضای خانواده، مقایسه کردن فرزندان با یکدیگر، فضای عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگی های شخصیتی والدین و طبقه اقتصادی و اجتماعی.

# انواع اضطراب امتحان



الف) اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده

ب) اضطراب ناتوان کننده

# اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده

اضطرابی که کم و در حد معقول باشد به گونه ای که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت میشود و نتیجه بهتری را برای فرد به ارمغان بیاورد، اضطراب تسهیل یا تسریع کننده نامیده میشود.

نشانه ها

داشتن هیجان به هنگام مرور درس، اعتراض به کوچکترین مزاحمت و حبس کردن خود در خانه، درس خواندن با صدای بلند، عدم توجه به حرفهای اطرافیان و اعتراض به خواسته هایشان، بی اشتهایی.

# اضطراب ناتوان کننده



به حالت دلهره شدیدی که یا خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می کنند. اضطراب ناتوان کننده اطلاق میگردد. باعث ایجاد عملکرد ضعیف در فرد میشود.

نشانه ها

هیجان زیاد و دستپاچه شدن هنگام مرور درس ها، اعتراض به این قضیه که هر چه می خواند چیزی نمی فهمد، ترس از گرفتن نمره کم در امتحانات، ناخن جویدن، پوست لب و یا بازی با موی سر هنگام خواندن درس، بی اشتها، بیانه گیری های بی دلیل.

# راههای پیشگیری از اضطراب



۱. عواملی که مخل آرامش اند باید حذف گردند.
۲. دانش آموز برای درس خواندن به محیط آرام و بدون دغدغه نیاز دارد.
۳. توجه والدین به استعداد و توانایی فرزندانشان و انتظار از آن ها مطابق این توان.

# روش های کنترل اضطراب



## آرمیدگی

یکی از روش های موثر در کنترل اضطراب روش آرمیدگی است. در این روش فرد به حالت نشسته یا درازکش قرار میگیرد، سپس چشم ها را بسته و به صورت عمیق و آرام تنفس میکشد. بین دم و بازدم برای مدت کوتاهی نفس را در سینه حبس می کند و در هنگام بازدم عضلات بدن و چهره را آرام و شل می کند. این تمرین روزانه یک یا دو بار و هر بار ۱۵ دقیقه انجام گیرد.



# ورزش



- انجام ورزش به طور منظم و مداوم موجب سلامت جسمانی، کاهش اضطراب و فشار روانی و افزایش عزت نفس می شود.
- اگر برنامه ورزشی ندارید، به پیاده روی در صبح زود بپردازید و این کار را سه بار در هفته انجام دهید. نوع ورزشی که انتخاب میکنید متناسب با علاقه و توانایی شما باشد. ورزش هایی مانند دویدن، شنا کردن و به ویژه یوگا در کاهش اضطراب و افزایش تمرکز تاثیر چشم گیری دارند.

# تغذیه



مصرف ویتامین ها به ویژه ویتامین های گروه ب در کاهش اضطراب تاثیر بسزایی دارند و می توانید برای تامین آنها در بدن از میوه و سبزی تازه استفاده کنید. یکی از عواملی که موجب کاهش تمرکز در انسان میشود. هایپوگلیسمی (کاهش قند خون) است. برای جلوگیری از آن از قندهای طبیعی مانند خرما، کشمش، انجیر، عسل و مانند آن استفاده کنید و از پرخوری پرهیزید، زیرا باعث تجمع خون در دستگاه گوارش شده و تمرکز را کاهش می دهد.

# عوامل استرس زا و پاسخ به استرس



واکنش	رویدادها
ناراحتی و عصبانیت. پرخاشگری کردم.	رانندگی بد دیگران در جاده

# تأثيرات جسمانی استرس



افزایش تنفس

افزایش ضربان قلب

تعریق زیاد

....

....

....

شما کدام علائم جسمانی را تجربه می کنید؟

# پاسخ به استرس

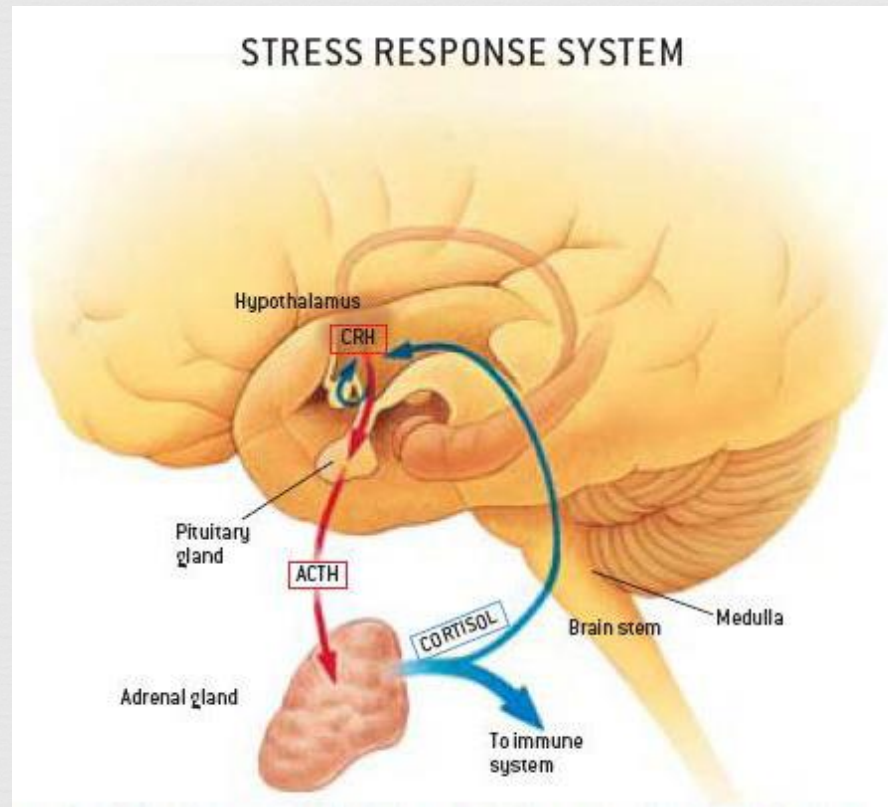


**افکار**  
کنترلی بر خودم ندارم.  
دوباره خراب میکنم.  
اتفاق بدی خواهد افتاد.

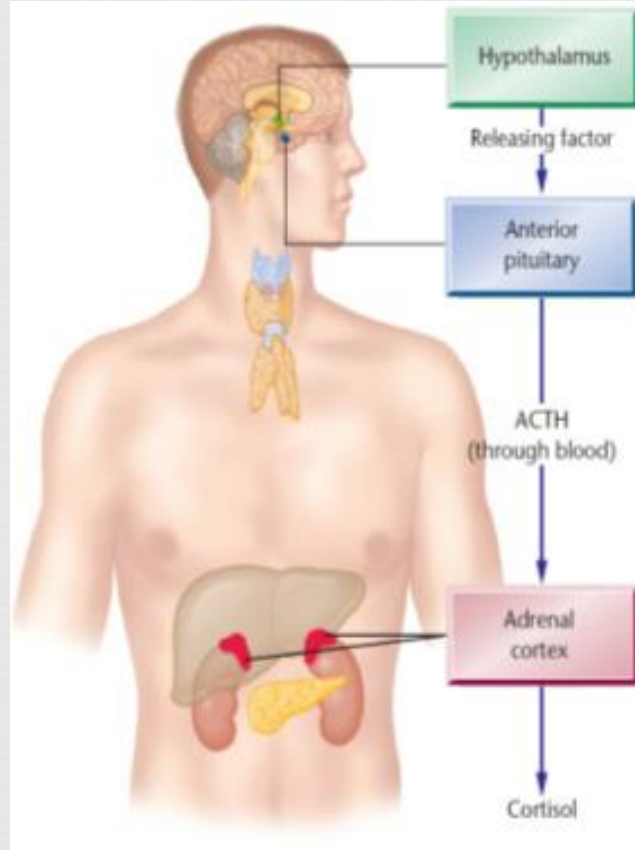
**علائم جسمی**  
تمرکز ضعیف، تعریق،  
خستگی، بیقراری،  
دلشوره

**رفتار**  
اجتناب، قطع رابطه با  
دوستان و کناره گیری

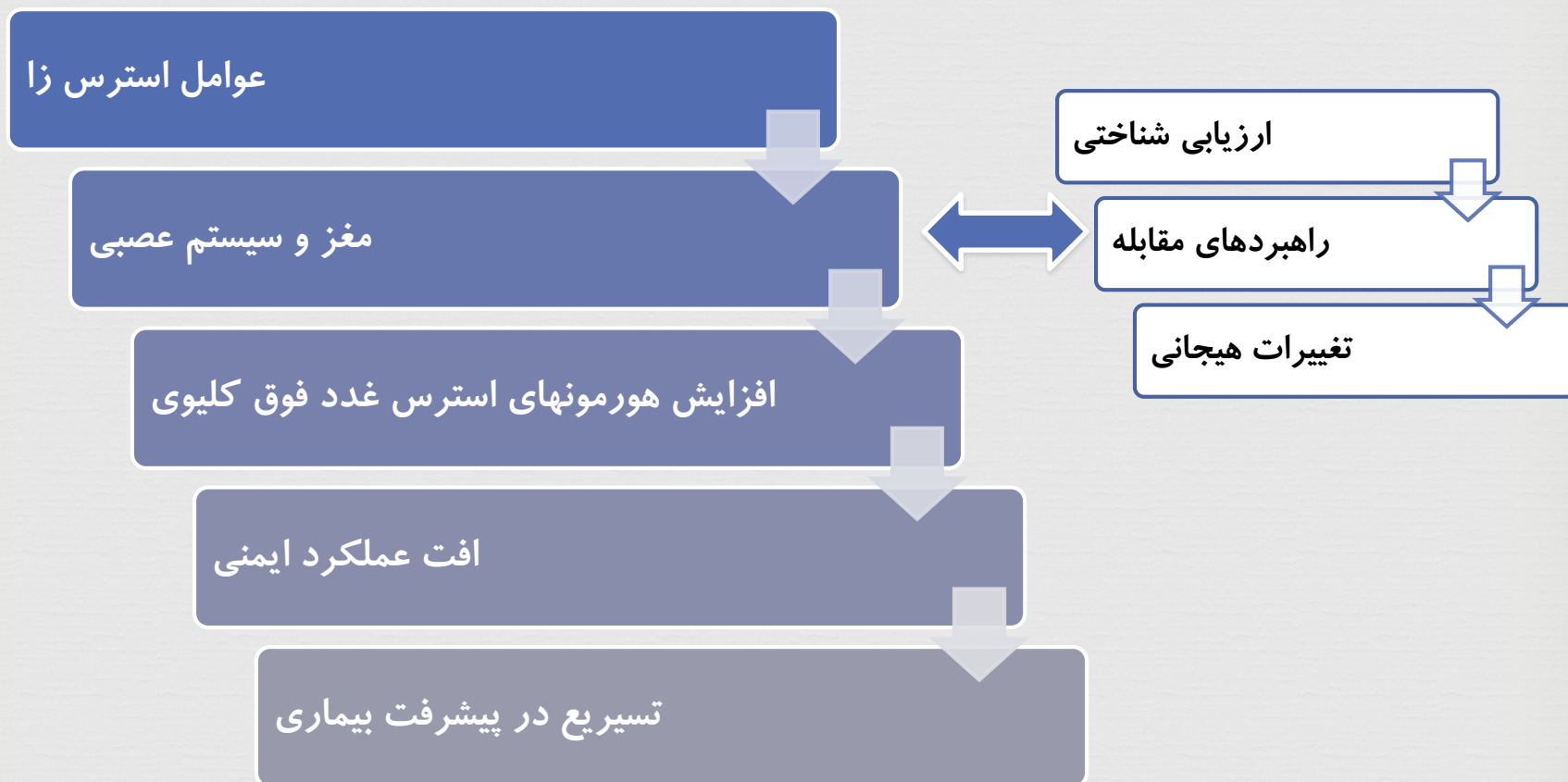
# مغز و استرس



# سیستم بدنی استرس



# استرس و پیشرفت بیماری





# مدیریت استرس و بهبود بیماری



آرامسازی - حل مساله - بازسازی شناختی  
مهارت‌های مقابله - ابراز وجود - مدیریت خشم

کاهش اضطراب، خشم، افسردگی و انزوای اجتماعی  
بهبود کیفیت زندگی

کاهش هورمون‌های استرس

طبیعی شدن سیستم ایمنی

کاهش پیشرفت بیماری



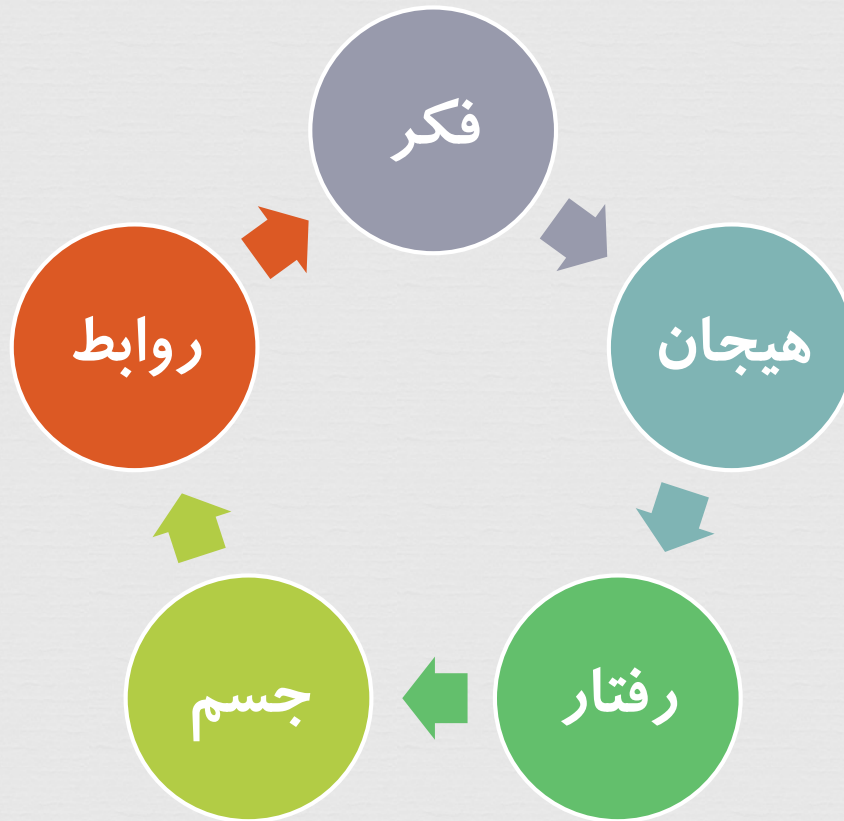
# تمرین آرامسازی عضلانی تدریجی



اظهارات	میزان آرامش		تاریخ
	بعد	قبل	
روز کاری سختی بود.	۶۰	۴۵	۱۵ آبان

- پایین دستها
- بالای دستها
- پایین پاها
- بالای پاها
- شکم
- قفسه سینه
- شانه ها
- گردن
- دهان، آرواره و گلو
- چشمها
- پایین پیشانی
- بالای پیشانی

# تأثيرات استرس



# تمرین بررسی ذهنی – بدنی



حسهای بدنی	هیجانها	افکار خوار	موقعیت
تعریق، داغ شدن بدن	عصبانیت، ناراحتی	حق ندارد با من اینطور رفتار کند.	مشاخره با همسر
.....	.....	.....	.....

# آرامسازی عضلانی پیشرونده



تمرین آرامسازی را برای هشت گروه از عضلات تمرین کنید.  
نتایج پیشرفت خود را هر دفعه درجه بندی کنید.



# تنفس دیافراگمی



# تصویر سازی ذهنی







**تله فکر**

# خطاهای فکر



تفکر همه یا هیچ ❧

تعمیم افراطی ❧

فیلتر ذهنی ❧

تصمیم گیری شتاب زده (ذهن خوانی و پیشگویی) ❧

بی توجهی به امور مثبت ❧

بزرگنمایی / کوچک نمایی ❧

استدلال هیجانی ❧

بایدها ❧

برچسب زدن ❧

شخصی سازی ❧

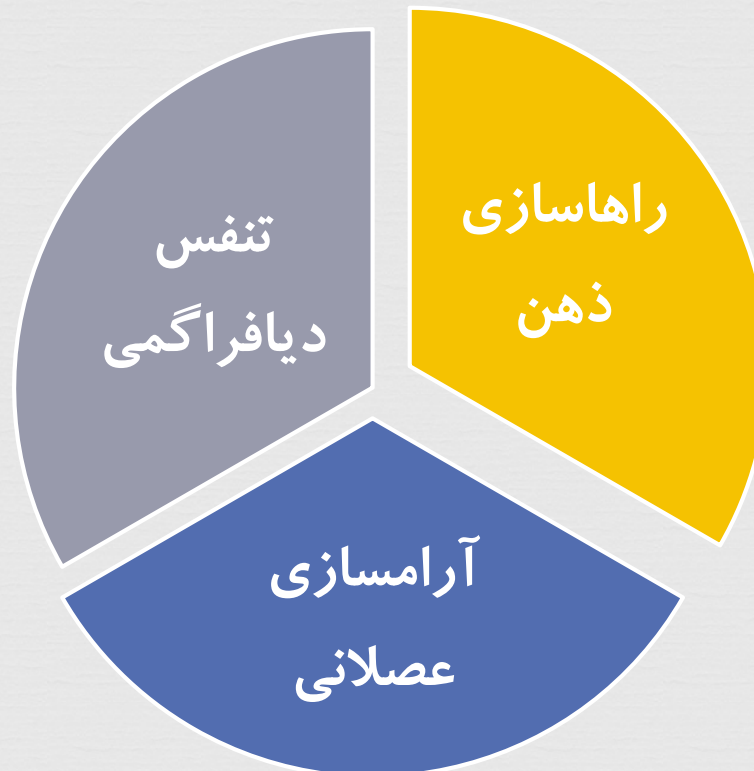
خود

افکار

آینده

دنیا

# آرامسازی یکپارچه



# چالش با افکار منفی



- آگاه شوید: خودگوییها را شناسایی کنید.
- اعتقاداتان را به فکرها درجه بندی کنید (۰ تا ۱۰۰)
- افکارتان را به چالش بکشید: ارزیابی شواهد و تحلیل سود و زیان و ...
- تحریف را کنار بگذارید و نگاه جدیدی ایجاد کنید.
- نتیجه را ارزیابی کنید.

# مقابله های کارآمد



## مساله مدار

- حل مساله
- تصميم گيري
- حل تعارض
- جستجوی اطلاعات
- مشورت

## هيجان مدار

- ابراز هيجانی
- تغييرات رفتاری
- کاهش استرس جسمی

# مقابله های ناکارآمد



## مساله مدار

❧ اجتناب رفتاری

❧ اجتناب / انکار شناختی

## هیجان مدار

❧ مصرف مواد

❧ احساس درماندگی / ناامیدی

❧ رفتارهای پرخطر

❧ سرکوبی احساسات

# مهارت‌های مقابله با استرس



مهارت‌های هیجان مدار

مهارت‌های مساله مدار

مهارت‌های انفصالی

شما از چه شیوه‌هایی استفاده می‌کنید؟

# قوتها و ضعفهای خود را بشناسید



نمره گذاری نیمرخ شاخص تغییر:

R: نشخوار ذهنی

یک نمره برای صحیح در ۲، ۷، ۹، ۱۳، ۲۷، ۳۰

یک نمره برای غلط در ۵، ۱۵، ۱۹، ۲۳

E-I: بازداری هیجانی

یک نمره برای صحیح در ۳، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۶، ۲۸

یک نمره برای غلط در ۶، ۱۰، ۲۲، ۲۴

DET: مقابله انفصالی

یک نمره برای صحیح در ۸، ۱۱، ۱۸، ۲۱، ۲۵

یک نمره برای غلط در ۱، ۴، ۱۴، ۱۷، ۲۹



# نیمرخ خود را ترسیم کنید



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## تفسیر نیمرخ

**R:** تمایل به نشخوار ذهنی درباره رویدادها، هرچه نمره کمتری بگیرید بهتر است.

**E-I:** بازداری در ابراز هیجانها، هر چه نمره کمتری بگیرید بهتر است.

**DET:** توانمندی برای دیدن مسائل از منظری دیگر، هر چه نمره بالاتری بگیرید بهتر است.

# تمرین شناسایی مقابله ها



نوع راهبرد	رفتار مقابله ای	موقعیت

# مدیریت خشم



- نشانه های جسمی خشم را شناسایی کنید.
- نوع پاسخهایتان را به هنگام ابراز خشم بشناسید.
- عوامل بیرونی و درونی برانگیزان خشم را شناسایی کنید.
- فرایند خشم خودکار را کنید
- به خشم خود اعتراف کنید.
- ذهنتان را مدیریت کنید. به پیامدها فکر کنید.
- فاصله بگیرید.
- ورزش کنید.

# تمرین نظارت بر چشم



پاسخ جایگزین	رفتارها	افکار خودکار	پاسخ جسمی	موقعیت چشم

# ابراز وجود



# موانع ابراز وجود



عدم تمایل به از دست دادن فواید انفعال یا  
پرخاشگری

ترس از طرد یا انتقام

حس آسیب  
پذیری و ناامنی

ترس از ناراحت  
کردن دیگران

مسئولیت پذیری  
افراطی

دیدگاه اشتباه در  
مورد حقوق انسان

# مولفه های ابراز وجود



زبان «من»

«من می خواهم.»

من احساس می کنم.»

ابرازگری همدلانه (ساندویچ پیچ کردن)

گوش دادن موثر

زبان بدن

# حل مساله برای حل تعارض



تعریف و فرمول بندی مسئله

تولید و خلق راه حل های متعدد

ارزیابی سود و زیان یا بررسی معایب و محاسن هر راه حل

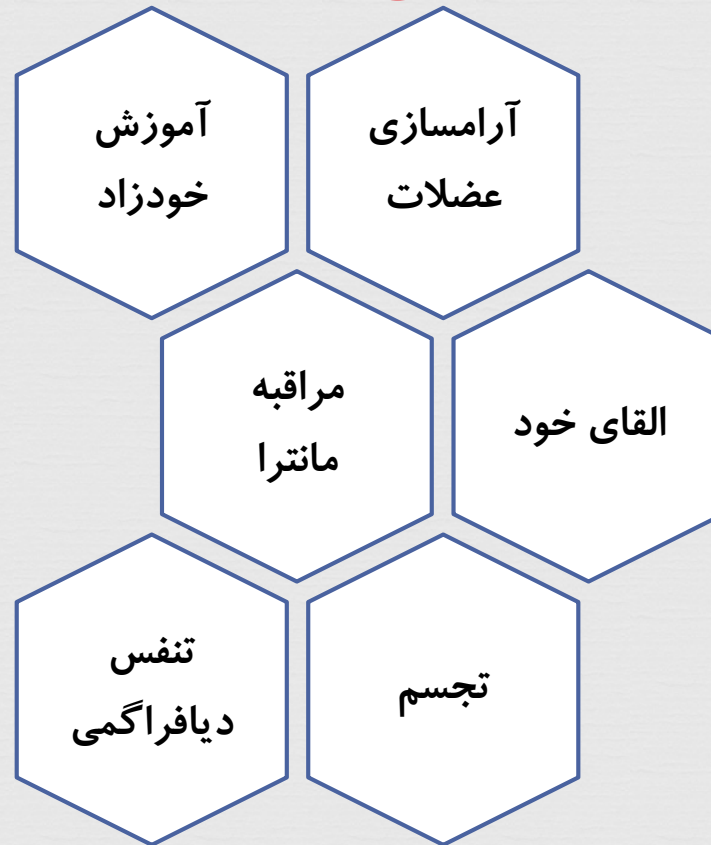
به کارگیری راه حل و ارزیابی و بازنگری آن

مراقب موانع احتمالی باشید.

یاد بگیرید که مسایل حل نشدنی را بپذیرید.



# همچنان آرامسازی را تمرین کنید



# کسب حمایت اجتماعی



- ❧ حمایت اطلاعاتی (دریافت اطلاعات و راهنمایی)
- ❧ حمایت هیجانی (درد دل و ابراز احساسات)
- ❧ حمایت ملموس (دریافت کمک مستقیم، کمک مالی)
- ❧ حمایت پیوندجویانه (در میان گذاشتن علایق و نظرات مشترک)

# بار خدایا!



آرامشی عطا کن؛  
تا بپذیرم آنچه را نمی توانم تغییر دهم.  
شهامتی؛  
تا تغییر دهم آنچه را که می توانم.  
و بینشی؛  
تا تفاوت آن دو را بدانم.