

مدیریت استرس خانواده در ایام امتحانات و ایجاد آرامش

آذرماه هزار و چهارصد

اضطراب امتحان

داشتن اضطراب کم مفید است چرا که باعث می شود از نظر روانی هوشیار باشیم و برای مقابله با چالش هایی که در امتحان پیش می آیند آماده شویم.

اما اضطراب امتحان حالتی از پریشانی است که در آن به عملکرد فرد مضطرب در امتحان آسیب میرسد؛ یعنی فرد مهارت و دانش لازم را داشته اما اضطراب بسیار زیاد عملکرد او را مختل کرده است.

علائم اضطراب امتحان

- **علائم فیزیکی:** عرق کردن، لرزش بدن، افزایش ضربان قلب، خشک شدن دهان، دل پیچه، تهوع
- **علائم هیجانی:** افسردگی، اعتماد به نفس پایین، عصبانیت و احساس ناامیدی از امکان تغییر وضعیت و به دنبال آن سرزنش کردن خود بابت این اضطراب.
- **علائم رفتاری:** بیقراری، اجتناب از امتحان دادن.

علل اضطراب امتحان

A. علل فیزیولوژیک

B. علل غیر فیزیولوژیک (روانشناختی)



علل اضطراب امتحان

علت فیزیولوژیک: ترشح آدرنالین

علل غیر فیزیولوژیک:

- انتظارات دانش آموز از نتیجه امتحان (و امکان تبدیل شدن نتایج به یک چرخه منفی)
- آماده نبودن به اندازه کافی برای امتحان
- ترس از موفق نشدن
- نگرانی از تکرار نتایج امتحانات قبلی

پیروزی بر اضطراب امتحان: دانش آموز و محیط اطراف

مدرسه

دانش آموز

دوستان و همسالان

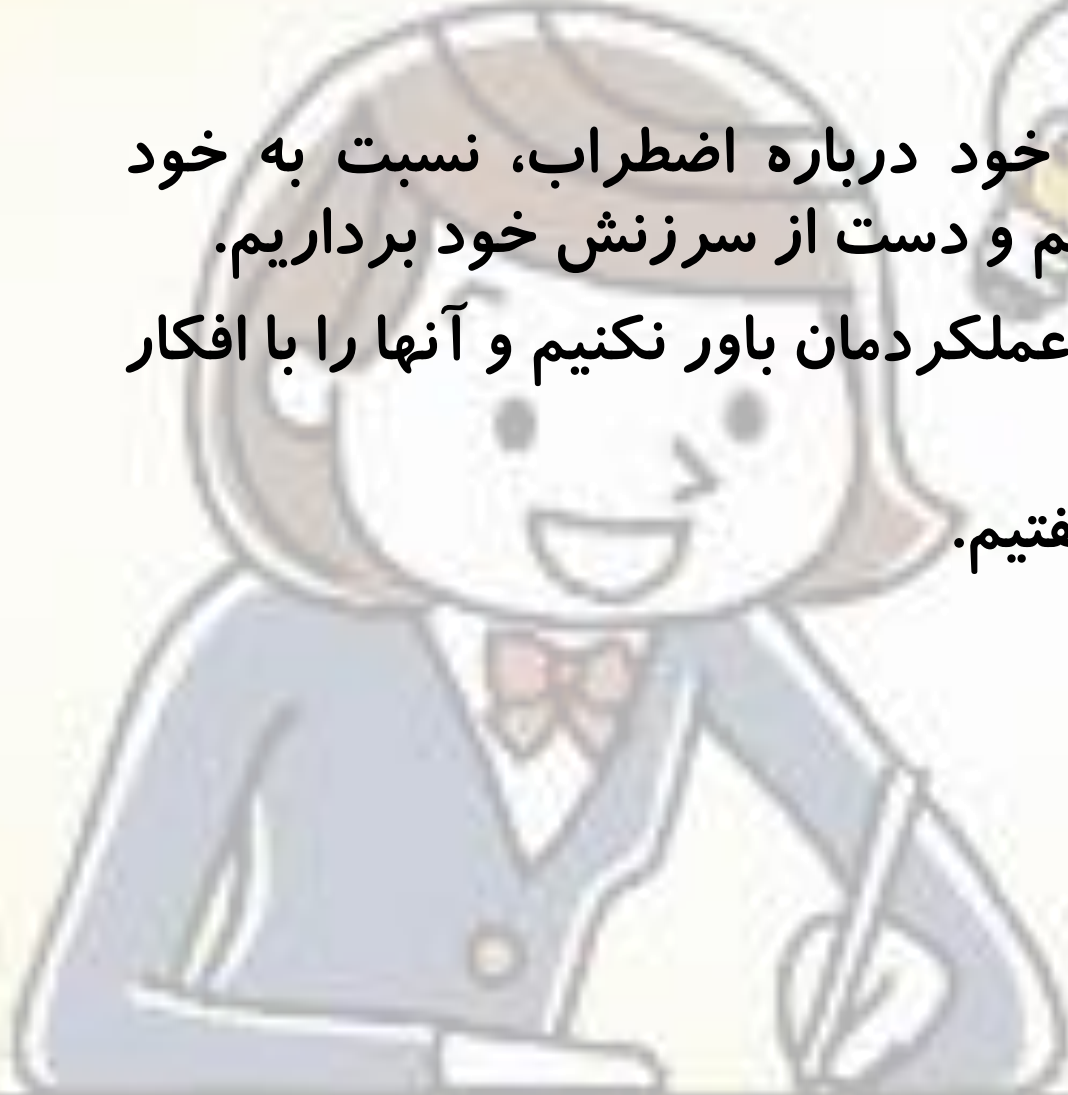
خانواده

پیروزی بر اضطراب امتحان: دانش آموز

- مطمئن شویم که به اندازه کافی مطالعه کرده ایم
- مراقب وسواس باشیم!
- اهمیت خواب را جدی بگیریم.
- به تغذیه خود چه در شب امتحان و چه ایام امتحانات در کل، دقت کنیم.

پیروزی بر اضطراب امتحان: دانش آموز

- با یادآوری آموخته های خود درباره اضطراب، نسبت به خود درک و همدلی داشته باشیم و دست از سرزنش خود برداریم.
- افکار منفی خود را درباره عملکردمان باور نکنیم و آنها را با افکار صحیح جایگزین کنیم.
- در دام مقایسه و مسابقه نیفتیم.
- نفس های عمیق بکشیم.



عوامل تاثیر گذار بر کنترل اضطراب امتحان: مدرسه

- اعتماد به مدرسه
- کمک گرفتن از مدرسه برای پیشبرد بهتر برنامه درسی
- گفتگو با مشاوره روانشناسی مدرسه در ایام امتحانات در صورت لزوم

عوامل تاثیر گذار بر کنترل اضطراب امتحان: خانواده

- اهمیت دادن به ساعات استراحت، تفریحات مناسب و بودن در کنار خانواده
- به حداقل رساندن مقایسه دانش آموزان باهم و با سایر افراد خانواده و فامیل
- به حداقل رساندن مشاجرات احتمالی بین اعضای خانواده
- ادامه یافتن مسیر سراسر اعتماد خانواده های محترم به مدرسه

عوامل تاثیر گذار بر کنترل اضطراب امتحان: دوستان

- کنترل ساعات صرف شده برای گفتگو با دوستان، فارغ از موضوع
- کنترل موضوعات مورد گفتگو
- کنترل ساعات استفاده از تلفن همراه، تبلت و ...
- مسئله گروه های مجازی

با سپاس از توجه شما