

چگونه به کنترل اضطراب امتحان دانش آموزان کمک کنیم

امتحان در واقع وسیله ای است که افراد در موقعیت های مختلف زندگی جهت شناخت بهتر و واقعی از وضعیت خود از آن استفاده می کنند. یکی از موقعیت های زندگی که همه آن را تجربه کرده ایم موقعیت آموزشی و تحصیلی است. از این رو جهت شناخت نقاط ضعف و قوت افراد در هر موضوع درسی، امتحان وسیله شناسایی مفیدی می باشد. به همین منظور در زیر ابتدا در ارتباط با امتحان و سپس اضطراب امتحان و شیوه های کاهش آن مطالبی آورده شده است.



امتحان:

امتحان به عملی گفته می شود که در پایان هر سه ماه یا نیم سال تحصیلی برای اندازه گیری میزان آموخته های دانش آموزان و کمک به ارتقای سطح علمی آن ها انجام می گیرد. در اصطلاح جدید مفهوم امتحان با ارزشیابی یکی است. زیرا که هر دو به اندازه گیری آموخته های دانش آموزان مربوط می شود.

هدف از امتحان:

امتحان به عنوان وسیله ای برای تصمیم گیری بهتر در مراحل مختلف تدریس و شناساندن هدف های تدریس به دانش آموزان و راهی برای بهبود و اصلاح روش تدریس است و در واقع نتایج امتحان به معلم فرصت می دهد که در صدد اصلاح و بهبود روش تدریس خود بر آید و آن را با نیاز ها و استعداد دانش آموز هماهنگ سازد. همچنین نتایج امتحان، معلم را متوجه این نکته می کند که دانش آموزان چه مطالبی را فرا نگرفته اند و چگونه می توان آنها را برای جبران کمبودها یاری کرد.

انواع امتحان:

- پرسش کلاسی : پرسش شفاهی روزانه می باشد که جهت تکرار و مرور آموخته های دانش آموزان می باشد.
- ارزشیابی فعالیت های کلاسی : فعالیت های عملی دانش آموزان در هنگام تدریس معلم می باشد.
- ارزشیابی خارج از کلاس : فعالیت های خارج از کلاس تکالیف و فعالیت های درسی و عملی دانش آموز می باشد.



اضطراب امتحان:

امتحان دادن، بعضی از دانش‌آموزان را می‌ترساند و آن‌ها را مضطرب و نگران می‌کند. این دانش‌آموزان آنقدر مضطرب و نگران می‌شوند که حتی ممکن است مطالبی را که خوانده‌اند، در سر جلسه امتحان فراموش کنند. آنچه اهمیت دارد این است که از همان ابتدا، این مشکل شناسایی شده و در جهت کاهش و از بین بردن آن عمل شود.

روش‌هایی که در زمینه کاهش اضطراب دانش‌آموز وجود دارد عبارتند از:

- ۱- ایجاد فضای مناسب و دلگرم‌کننده در منزل برای دانش‌آموز.
- ۲- اطمینان از اینکه دانش‌آموز برای امتحان آماده است. با کمک به دانش‌آموز جهت آماده کردن برنامه درسی و تنظیم کتاب به بخش‌های منظم جهت مطالعه، می‌توان به او کمک کرد تا برای امتحان آماده شود.
- ۳- تعیین نمودن سبک مطالعه دانش‌آموز با توجه به این که پرسش‌های امتحان به چه صورت است.
- ۴- آموزش مهارت مطالعه به دانش‌آموز.
- ۵- گرفتن امتحان آموزشی از دانش‌آموز.

عوامل به وجود آورنده اضطراب امتحان:

به طور کلی ۳ دسته عامل اصلی در بروز اضطراب امتحان نقش دارند که عبارتند از:

- ۱- عوامل فردی: عدم اعتماد به نفس، پایین بودن انگیزه موفقیت، تفکر منفی درباره توانایی و استعداد، احساس رقابت بیش از اندازه
- ۲- عوامل خانوادگی: سخت‌گیری بیش از اندازه، عدم حمایت و تشویق کودک، اختلاف و نابسامانی خانواده، رقابت غیر منطقی بین فرزندان.
- ۳- عوامل تحصیلی: انتظار بالای آموزگار، محیط و شرایط آزمون، مقررات خشک و رسمی امتحان، ایجاد رقابت ناسالم.

عوامل موثر در کاهش اضطراب امتحان:

- ۱- مطالعه موثر می‌تواند به کاهش اضطراب دانش‌آموز کمک کند. بهتر است دانش‌آموز به گونه‌ای درس بخواند که هر زمان به آن نیاز داشت، بتواند به راحتی آن را به خاطر بیاورد.

۲- کنترل محرک های محیطی اطراف دانش آموز مانند صدا، هوای اتاق، فضای اتاق، راحتی اتاق و وسایل مورد نیاز نیز در کاهش اضطراب دانش آموزان بی تاثیر نیست.

۳- اقدامات پیشگیرانه قبل از امتحان، نقش مهمی در آرامش دانش آموز دارد. روز قبل از امتحان، از ایجاد اضطراب و فشار روانی بر دانش آموز پرهیز شود.

۴- روز امتحان، دانش آموز صبحانه سبک و مقوی بخورد. به او توصیه کنید با همکلاسی هایی که باعث تشویش او می گردند رو به رو نشود. اگر احساس می کند تا شروع امتحان دچار اضطراب می شود مجله یا روزنامه بخواند و خودش را سرگرم کند.

۵- به فرزندتان بگویید که قبل از پاسخ به آزمون یک لحظه صبر کند. ابتدا برای نوشتن پاسخ ها نکات مهم را یادداشت برداری کند. برای پرسش های چند گزینه ای تمام موارد را با دقت بخواند و مناسب ترین را علامت بزند. مدام از یک سوال به سوال دیگر نرود. ساعتی در دست داشته باشد تا متوجه زمان باشد و زمان را از دست ندهد.

۶- اگر در جلسه دچار اضطراب شد، دقایقی چشمان خود را ببندد، برگه آزمون را برگرداند و یا آهسته نفس عمیقی بکشد و از یک تا ده بشمارد.

با توجه به مطالب بیان شده در بالا باید گفت با شناخت امتحان و اهدافی که امتحان دنبال می کند می توان به ارزشیابی واقعی دانش آموزان پرداخت و همچنین شرایط مطلوب جهت برگزاری فراهم کرد تا میزان اضطراب امتحان در دانش آموزان به حداقل برسد.