

## دلایل استرس در بین دانش آموزان دوره ابتدایی

مریم دلفان<sup>۱</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷ تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۰۴/۲۴

### چکیده

هر آن چه که دانش آموزان را به هیجان می آورد، عصبانی می کند، سرخورده و مایوس می سازد یا ناخوشایند می سازد، می تواند منجر به اضطراب در دانش آموزان شود. این چیزها می تواند شامل فکر و خیال ناشی از امتحان قریب الوقوع یا بروز یک جریان جدید در زندگی، خانواده یا مدرسه باشد. در ضمن تصمیم گیری های مهم و مشکل در امر تحصیل و زندگی یا فشارهای ناشی از محیط خانواده و مدرسه یا تاثیرات مخرب ناشی از فوت عزیزان و بستگان می توانند باعث بروز اضطراب شوند. معذالک داشتن میزان محدودی اضطراب خوب است. اگر ما برای خود دور از استرس تعیین کنیم یا مجبور شویم یک وظیفه دوست نداشتنی را انجام دهیم و سپس به خوبی از عهده انجام آن برآیم یا این که بدانیم مطالبه ای که خودمان از خود داشته یا از ما خواسته شده است به جا و صحیح بوده است، آن گاه حال و هوای بهتری احساس می کنیم. بیماریهای عاطفی از جمله اضطراب در نزد همه افراد و ترس یا اضطراب از امتحان در نزد دانش آموزان از موضوعاتی است که به دلیل وجود آن در جوامع شدیداً مورد توجه و مذاقه قرار گرفته است و به ندرت می توان باور کرد که کسی هیچ وقت دچار اضطراب نشود زیرا زندگی در هر مرحله و دوره و مکان سرشار از انواع فراز و نشیب و مملو از تجربیات تلخ و شیرین و انتظارات مطلوب و دل واپسی های متعدد است که هر کدام به دلیلی یا به طریقی می تواند اضطراب آور باشد. اضطراب یکی از حالت های هیجانی یا عاطفی است که با عناوین دلهره، تشویش، نگرانی و مانند آنها نیز از آن نام می برند. اضطراب هم جسم و هم ذهن انسان را تحت تاثیر قرار می دهد. در واقع اعم از اینکه اضطراب به کودک یا بزرگسال، مرد یا زن، انسان شاغل یا بیکار مربوط باشد، آثار و علائم آن تقریباً در نزد همه یکسان است. با این تفاوت که هر کس با توجه به ویژگی های شخصیتی خود دربراز این علائم با دیگری تفاوت دارد؛ به عبارت دیگر یک کودک کم تجربه خیلی ساده تر از یک بزرگسال با تجربه اضطراب خود را آشکار می کند. به این دلیل معلم خیلی زود تر متوجه اضطراب شاگردش تا همکاری می شود.

### واژگان کلیدی

ترس و اضطراب، دانش آموزان ابتدایی، مدرسه، امتحان، جدایی، اجتماعی، تحصیلی

۱. مدرس دوره ابتدایی استان لرستان.

## مقدمه

از زمان تولد تا هنگام مرگ هر انسانی در موقعیت های گوناگون بالندگی درگیر مسائل و مشکلاتی می شود که به نحوی روان او را متأثر می سازد. از جمله این مسائل می توان ترس و اضطراب را نام برد که در تمام دوره های زندگی ممکن است بر انسان چیره شود.

بخشی از رشد کودک، متضمن آموختن و کنترل اضطراب و ترس است، کودکان ترس های بسیاری دارند و ممکن است برخی از آن ها در بزرگسالی هم دچار ترس باشند؛ اما بسیاری از استرس های و اضطرابهای دوران کودکی در اثر گذشت زمان و تجربه از بین می روند و تنها بخشی از آنها تغییر شکل می دهد و بصورت نیرویی مؤثر در رفتار درمی آیند؛ اما ترس و اضطراب به یک مفهوم نیستند، ترس علت و موقعیت مشخص دارد و در اکثر موارد، کاربرد و تأثیر مثبت دارد. مثلاً کودکان با وجود ترس می توانند از جان خود حفاظت کنند؛ اما اضطراب هم کارکرد مثبت دارد و هم کارکرد منفی. یا به عبارت بهتر، احساس اضطراب تا یک جای خاص کارکرد افراد را بهتر می کند و از یک جایی به بعد، افزایش اضطراب باعث افت کارکرد می شود.

تفاوت دیگری که اضطراب با ترس دارد این است که علت شفاف و واضحی برای اضطراب نمی توان یافت. اگر چه برای برخی افراد، اضطراب ناشی از موقعیت خاصی است که در آن قرار می گیرند (در یک جمع جدیدی از انسان ها، زمان امتحان هنگام جدایی از خانواده و ...) اما در هیچ یک علت بیرونی دلیل قابل استناد و ملموس برای این نگرانی و اضطراب وجود ندارد. بلکه تصور فرد نسبت به این موقعیت ها مثبت نیست.

## تعریفی از اضطراب

اضطراب عبارت از ترس فرد از نتایج مجهول مربوط به آینده که گاهی تفکر و اعمال گوناگون را به تعویق می اندازد و یا از دیدگاهی دیگر می توان گفت که اضطراب شامل احساس عدم اطمینان در ماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سردل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعرق؛ سردرد و ... همراه است از دیگر علائم مربوط به اضطراب می توان به عصبی بودن، تنش، احساس خستگی، بی خوابی، لرزش، تنگی نفس، بی حالی، اشکال در تمرکز حواس، تپش قلب، تکرار ادرار، سرگیجه و گوش به زنگ بودن اشاره کرد.

## اضطراب امتحان و راههای مقابله با آن

اضطراب (Anxiety) به طور کلی عبارت از احساسی نافذ و ناخوشایند است که با نشانههایی از قبیل تنش، وحشت، دلهره و بیم و فاجعه ای در حال وقوع همراه است در مقابل ترس (Fear) واکنشی است که نسبت به یک خطر حاضر و مشخص دیده می شود. اضطراب واکنشی است که نسبت به یک تهدید نامشخص و ناشناخته آشکار می شود و می تواند از کشمکش های درونی (Internal Conflicts)، احساس عدم امنیت (Insecurity Feeling) یا تکانش های ممنوعه (Forbidden Impulses)، ناشی شود. در هر دو حالت ترس و اضطراب امتحان (Test Anxiety) نوعی

اضطراب است که همراه با ترس مربوط به عدم توانمندی در عملکرد مربوط به یک وظیفه آشکار می‌شود. این حالت نوعی از اضطراب عملکرد (Performance Anxiety) تلقی می‌شود و به تمایل و آمادگی به مضطرب شدن اشاره دارد که ناشی از عوامل مداخله کننده محیطی است (کریسنی، ۱۹۹۹).

### اضطراب تحصیلی چگونه ایجاد می‌شود؟

ترس و اضطراب فراگیران بطور معمول از طریق وظایف آموزشی، معلمان و یا آموزشگاه شرطی شده و یاد گرفته می‌شود. برای مثال سرزنش و توبیخ فراگیر توسط معلم به دلیل کیفیت ضعیف فعالیتهای آموزشی فراگیر، ممکن است اضطراب و ترس را در فرد آشکار سازد. در این حالت فراگیر بیقرار شده و دچار تنش می‌گردد، عرق می‌کند و ضربان قلب او افزایش می‌یابد. این حالت در صورت تکرار و شرطی شدن به دیگر موارد و حیطه های فعالیت آموزشی فرد کشاننده می‌شود. بر این اساس می‌توان انتظار داشت که فراگیر در شرایط مشابه پاسخ مشابهی را از خود بروز دهد که در این حالت می‌توان رفتار توأم با ترس و اضطراب را برای فراگیر پیش بینی نمود. امتحان نیز به دلیل ویژگی های خاص خود از جمله ارزیابی فعالیت آموزشی، محیط رسمی و خاص، محدودیت زمانی و نظارت دقیق آموزشی بطور کلی برای فراگیران اضطراب زا است. افزون بر آن توانمندیهای شناختی و عملی فراگیران با توجه به میزان اضطراب موثر واقع شود.

### اضطراب تحصیلی چگونه در عملکرد مداخله می‌کند؟

چنانچه اضطراب بیش از حد شدت یابد، موجب می‌گردد تا فراگیران از توجه مستقیم به وظایف دور شوند و اضطراب عملکرد یا تحصیلی در آنان آشکار گردد. به علاوه برخی از رفتارهای فراگیران موجب می‌شود تا ناآرامی در آنها افزایش یابد. برخی فراگیران با توجه مداوم به حواس پرتی و ناراحتی خود، اضطراب خود را تشدید می‌کنند و به انتقاد از خود می‌پردازند. آثار چنین اضطرابی به کاهش و تضعیف حافظه و توانمندیهای شناختی منجر شده و بر وظایف تحصیلی و آموزشی مسلط می‌گردد. بطور کلی ادراکات فرد، تشدید کننده اضطراب تلقی می‌شوند. حتی این امکان وجود دارد که فراگیر به دلیل اشتغال فکری مبنی بر عملکرد خوب، فرآیند تفکری خود را آسیب بزند و عملکرد خود را تضعیف نماید. چنین سیکل معیوبی (Vicious Circle) نگرانی را افزایش می‌دهد و فرآیند های شناختی و حافظه فرد را چند برابر دچار مشکل می‌کند.

### راههای مقابله با استرس دانش آموزان ابتدایی

دریافت کارنامه تحصیلی معمولاً برای دانش آموزان و والدین آنها با اضطراب و دلهره همراه است و این استرس در میان دانش آموزانی که به هر دلیل امتحان خود را باموفقیت برگزار نکردند، بیشتر دیده می‌شود. بدون شک همه دانش آموزان در امتحانات نتایج دلخواه و مناسب را بدست نمی‌آورند و علت این مساله نیز به عوامل مختلفی بستگی دارد. ویژگی های فردی دانش آموز، عوامل آموزشگاهی، خانوادگی و اجتماعی می‌تواند در نحوه نتیجه گیری دانش آموز موثر باشد اما برخی از والدین بدون توجه به این مسایل، نتایج ضعیف درسی فرزندان خود را بر نمی‌تابند و پس از اطلاع

از نمرات ضعیف فرزند خود، به آن‌ها برچسب‌های ناروایی می‌زنند. زدن برچسب نه تنها هیچ کمکی برای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز نمی‌کند بلکه در اغلب موارد دانش‌آموز را از اشتیاق ادامه تحصیل و کسب موفقیت درسی هم باز می‌دارد. صدور کارنامه‌های دانش‌آموزان دوره ابتدایی و بعد از آن دوره راهنمایی چند روز دیگر آغاز می‌شود و با توجه به سنین دانش‌آموزان یاد شده، نحوه برخورد با نتایج تحصیلی این گونه دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد. یک برخورد نامناسب می‌تواند همه تلاش‌های والدین، معلمان و مسوولان مدرسه را با ناکامی روبه‌رو کند و به یقین این نتیجه مورد نظر هیچ یک از عوامل یاد شده نیست. کارشناسان تربیتی به خانواده‌ها توصیه می‌کنند که هنگام دریافت کارنامه دانش‌آموزان و اطلاع از نمرات ضعیف فرزندان خود، مواظب روح و روان آن‌ها باشند و از سخت‌گیری و بی‌احترامی نسبت به آن‌ها پرهیز کنند.

\* مواظب شخصیت فرزند خود باشید. به او برچسب‌هایی نظیر تنبل، کودن، بی‌عرضه و غیره نزنید بلکه با تاکید بر نقاط مثبتش در وی انگیزه فعالیت ایجاد کنید.

\* در هنگام دریافت کارنامه، بهتر است او را در موقعیت‌هایی قرار دهید که فعالیت‌هایش توأم با موفقیت و تجربه‌های شیرین باشد.

\* همواره سعی کنید توانمندی‌های او را مد نظر قرار دهید نه ضعف‌های او را.

\* به تفاوت‌های فردی فرزندان توجه کنید، مبادا او را با دیگران مقایسه کنید بلکه تنها می‌توانید نمرات او را با یکدیگر مقایسه کنید.

\* توقع و انتظار از فرزندان در حد توانایی‌هایی او باشد.

\* وقتی نمرات فرزندان ضعیف است تنها او را مقصر ندانید و این پرسش‌ها را از خود بپرسید که آیا الگوی تلاش و جدیت برای او بوده‌اید؟ آیا جریان تحصیل او را پیگیری کرده‌اید؟ آیا محیط خانه برای درس خواندن آماده بود؟ آیا دوستان او را می‌شناسید؟ و آیا ضعف جسمانی و بیماری نداشت؟

\* چنانچه نمره خوب یا نسبتاً خوب در کارنامه وجود دارد به آن اشاره کنید. اگر همه نمرات در سطح پایین است باز می‌توانید از نمرات دیگر بالاتر اشاره کنید و سپس علت ضعیف بودن نمرات را از فرزند خود جویا شوید و به فرزندتان بگویید چه کمکی از دست ما بر می‌آید.

\* با یکدیگر همه راه‌های ممکن را بررسی کنید و به او اطمینان دهید که شما حامی او هستید، او را دوست دارید. \* اگر بعد از بررسی علل، درصد رفع ضعف خود است تا آن‌جا که امکان دارد شرایط فعالیت را برای او آماده کنید و به فرزند خود قوت قلب دهید و متذکر شوید که هنوز دیر نشده‌است.

\* با نگاه دقیق به کارنامه نمرات درس‌های مختلف را با میانگین درس‌های کلاس مقایسه کنید و نمرات خوب و خوب‌تر را مورد توجه قرار دهید و برای تلاشی که در کسب آن‌ها صورت گرفته وی را تحسین کنید.

\* با کمک و تمایل فرزند خود، برنامه‌ای برای آمادگی و مرور درس‌های تجدیدی برای او تنظیم کنید تا دانش آموز از هم‌اکنون به فکر امتحانات مجدد (شهریور ماه) باشد.

\* عدم موفقیت دانش آموز در درس‌ها نباید سبب محرومیت او از تفریح، مسافرت، گردش با دوستان و استراحت شود بلکه باید برای همه کارهای او برنامه‌ریزی کرد زیرا فرزند شما به همه آن‌ها نیاز دارد.

\* فراموش نکنیم که دانش آموز ناموفق نیز مانند سایر دانش آموزان حدود ماه تلاش کرد و برای موفقیت در امتحانات ۹ و ورود به سال تحصیلی آینده، نیاز به گردش و تفریح و استراحت کافی دارد.

\* با مشاور مدرسه نیز مشورت کنید تا شمارا در پیدا کردن بهترین راه حل و علت مشکل یاری کند

نگرش مطلوب به امتحان

۱ - به‌عنوان والدین سعی کنیم برای این سؤال که امتحان از نظر ما چه اهمیتی دارد؟ پاسخ یافته و رفتار مناسبی داشته باشیم. بر این اساس چنانچه طرز برخورد ما با فرزندمان در مورد امتحان به‌عنوان امری برای شناخت میزان یادگیری مطالب و رفع نواقص آن باشد، مشکلی نیست؛ اما در صورتی که تأکید خاصی داشته باشیم و فرزند خود را مورد خطاب قرار داده و در مورد امتحان به او هشدار دهیم، موجبات ترس و اضطراب از امتحان را در وی فراهم آورده‌ایم.

۲ - امتحان را در نظر دانش آموز بیش از حد بزرگ جلوه ندهیم، بلکه از امتحان به‌عنوان راهی برای تعیین سطح یادگیری و رفع مشکلات درسی، سخن بگوییم. در این صورت دانش آموز امتحان را به‌عنوان عامل مثبت در تحصیل می‌شناسد، نه عامل منفی که هدف آن مچ‌گیری اوست.

۳ - اهداف امتحان را برای فرزند خود بازگو کرده، به روشنی مفهوم امتحان را به او تفهیم کنیم تا در نهایت به‌دلیل یادگیری مطلب درسی، مطالعه و فعالیت کند، نه برای امتحان و کسب نمره. به عبارت دیگر از راه طبیعی علاقه به یادگرفتن را در وی ایجاد کنیم نه با ترساندن از امتحان.

۴ - توجه داشته باشیم که میزان و سطح یادگیری مطالب درسی توسط فرزندمان، دارای اهمیت است نه نمرات بالای او در امتحان. چه بسا فرزندان که نمرات بالایی در امتحانات آورده‌اند اما مطالب درسی را پس از گذشت چند روز فراموش کرده‌اند و چه بسیار دانش آموزانی که در امتحان نمره بالایی نیاورده‌اند ولی مقدار قابل توجهی از مطالب درسی را به خوبی آموخته و آن را به‌طور عملی تجربه کرده‌اند.

۵ - فرزندان خود را از نظر نمره‌های امتحانی با دوستان و همسالان و فرزندان بستگان و همسایگان مقایسه نکنیم. چه، این مقایسه موجب ایجاد ذهنیت منفی در او نسبت به امتحان شده، به تدریج اعتماد به نفس او را نیز از بین می‌برد.

۶ - قبل از امتحان با دادن وعده‌هایی نظیر: اگر در این امتحان فلان نمره را بگیری، فلان جایزه را برایت تهیه می‌کنم فرزند خود را تحت فشار و اضطراب درونی قرار ندهیم بلکه همیشه این طور اظهار کنیم که تو سعی و تلاش خود را بکن تا بتوانی مطالب را خوب یاد بگیری.

۷- در مورد امتحان طوری با فرزند خود رفتار کنیم که او بتواند نظریات و نگرانی‌های خود را در مورد آن آشکارا بیان کند، حتی اگر شکست خورده باشد. در چنین وضعیتی لازم است علت‌ها را شناسایی کرده، او را راهنمایی کنیم تا از طریق برنامه‌ریزی مناسب، ضعف‌های خود را شناسایی کند و با برطرف کردن آنها بر میزان یادگیری خود بیفزاید.

۸- توجه داشته باشیم، فرزندی که نمره خوبی در امتحان کسب نکرده از نظر شخصیتی فرد بدی نیست بلکه فعالیت او در زمینه فلان درس و امتحان در حد نمره‌ای است که به دست آورده

انواع اضطراب تحصیلی:

- اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده: میزان متوسط اضطراب و فشار موجب تسهیل کار کرد فرد می شود (براهنی ۴۹)
- اضطراب ناتوان کننده: اگر اضطراب از حد معینی فراتر رود باعث پریشانی، عدم تمرکز، احساس درماندگی، اختلال ذهنی، شناختی و رفتاری / جسمی می گردد.
- عملکرد ضعیف افراد مضطرب تنها به نقایص شناختی مربوط نمی شود. در این افراد اضطراب می تواند مربوط به شایستگی و صلاحیت انجام امتحان، نقص در روش های مطالعه و کمبود مهارت های امتحان باشد.
- در اضطراب امتحان متغیرهای زیادی مؤثر می باشد که در این میان اضطراب عمومی و کلی مهم تر می باشد.

### زمان شکل گیری اضطراب امتحان:

اضطراب امتحان در سنین ۱۲۱۰ سالگی شکل می گیرد.

در ۲۵٪ از دانش آموزان اضطراب امتحان آسیب زا بوده و با افزایش سن میزان آن افزایش می یابد.

نقش جنسیت در اضطراب امتحان:

به دلیل مسایل فرهنگی و نقش های جنسیتی دختران مضطرب تر از پسران هستند، زیرا اضطراب توسط دختران و زنان پذیرفته شده است. (کریگ و دابسون ۱۹۹۵).

گسترش و ثبات اضطراب امتحان:

ساراسون (۱۹۷۳) اعتقاد دارد، اضطراب حالتی است که در تعامل والدین با کودک گسترش یافته و ثبات می یابد. او ادعا می کند والدین کودکان دارای اضطراب امتحان، علاوه بر این که نیاز به محبت و امنیت آنها را نادیده می گیرند، در کمک کردن به آنها نیز کارا نیستند. این اولیا فرزندان خود را بون توجه به علایق و استعداد های آنها برای کسب موفقیت مورد نظر خود تحت فشار قرار می دهند. در برخی موارد والدین آرزوهای تحقق نیافته ی خود را به فرزندانشان القا می کنند.

### عوامل مؤثر در میزان اضطراب امتحان:

- تنبیه کودک به واسطه ی نمره ی کم

- انتظارات معلم

- مهارت های تحصیلی و روش های مطالعه

- دشواری امتحان
- شرایط برگزاری امتحان
- هوش
- طبقه اقتصادی، اجتماعی
- انگیزه پیشرفت
- نوع شخصیت
- و ...

### اضطراب دانش آموزان و راههای مقابله با آن

خیلی از بچه‌ها خروج از خانه و دوری از والدین را کابوس می‌دانند. برای کمک به این کودکان باید صبر و حوصله کافی داشت به طوری که آنها احساس اعتماد به نفس کافی برای مقابله با مسائلی که به نظرشان مشکل می‌آید را کسب کنند. بسیاری از والدین از این احساس کودکان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکلی می‌خورند مثل روز رفتن به مدرسه و ...

بسیاری از شکایت‌های کودکان در دوران ابتدایی مدرسه همچون درد معده یا سوزش سر دل یا دردهای پراکنده دیگر، ناشی از وجود یک اضطراب نهفته در کودکان است که وجود اختلاف در خانواده و نگرانی در پدر و مادر می‌تواند از علل آن باشد که این نگرانی مستقیم به کودک انتقال می‌یابد و با این شکایات بروز می‌کند.

شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

- اضطراب جدایی، اضطراب امتحان و ترس از مدرسه.
- عوامل موثر در اضطراب نوجوانان و مقابله با آن

سرچشمه بسیاری از ناراحتی‌های ظاهراً غیرمنطقی نوجوانان، اضطرابی است که از عوامل گوناگون ناشی می‌شود. رویارویی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب همسالان یکی از این عوامل است. نتایج پژوهشی نشان داده است که ناامنی، وابستگی شدید و ناسالم نوجوان به والدین، ناتوانی یا نداشتن مهارت‌های لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، تفاوت در فرهنگ خانواده‌ها و بخصوص عدم پذیرش ارزش‌ها و آداب و رسوم گوناگون، موجب اضطراب بسیاری از نوجوانان می‌شود.

برای این که نوجوانی که تجربه‌های ذکر شده را نداشته است دچار اضطراب شدید نشود یا اضطراب او ادامه پیدا نکند اقدامات زیر مفید است:

- والدین باید گرایش فرزند خود به همسالان را بدرستی درک کنند، زیرا این یک نیاز طبیعی است که بخواهد مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد.
- والدین با نوجوان در مورد گزینش دوست توافق کنند تا دچار تعارض نشود و پنهان کاری نکند.

باید سعی کنند به طور منطقی با نوجوان روبه‌رو شوند و در وقت مناسب با گفتگوی ملایم و استدلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرت‌ها کنند.

والدین و مربیان برای دوستان نوجوان باید اعتبار و احترام قائل باشند.

والدین، مربیان و... باید در همه مواقع بخصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند.

به نوجوان باید مسوولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کند و تصمیم بگیرد، ولو این که اشتباه کند. نباید نوجوانان را به خاطر اشتباهاتشان تنبیه یا تحقیر کرد، بلکه باید به آنها این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است

رویارویی با اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از مستقل شدن از عوامل دیگر است. یکی از عمومی‌ترین نیازهای نوجوان، کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران است. مطالعات نشان داده اضطراب در کسانی بیشتر دیده می‌شود که دچار ناامنی شدید، عدم اعتماد به نفس، وابستگی ناسالم به والدین بخصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان اضطراب ایجاد می‌کند. از جمله حالاتی که در زمینه مستقل شدن دیده می‌شود، تضاد و دوگانگی است، یعنی نوجوان در حالی که می‌خواهد و می‌داند که باید مستقل شود از استقلال نیز می‌ترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی والدین باید وضعیتی فراهم آورند تا نوجوان با به دست آوردن اعتماد به نفس، امنیت روانی و جرات تجربه کردن، بتدریج درصد کسب استقلال برآیند.

یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، ناآگاهی از وضعیتی است که نوجوان بعد از مستقل شدن پیدا خواهد کرد. به نوجوان باید مسوولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کند و تصمیم بگیرد، ولو این که اشتباه کند. نباید نوجوانان را به خاطر اشتباهاتشان تنبیه یا تحقیر کرد، بلکه باید به آنها این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است و آنها می‌توانند از خطاهای خود درس‌های مفید بگیرند. در نیاز نوجوانان به کسب استقلال، تفاوت‌های فردی وجود دارد به همین دلیل نباید آنها را مقایسه ملامت‌آمیز کرد، زیرا گاهی باعث دلسردی، احساس ناامنی و اضطراب می‌شود. از نظر کارشناسان برای این که نوجوان ما با اضطراب کمتری روبه‌رو شود،

### بررسی علایم استرس دانش آموزان در بدو ورود به مدرسه

#### ترس:

روانشناسان معتقدند ترس یک حالت هیجانی است نسبت به خطر یا یک محرک مضر که شخص از آن آگاه است. عامل ترس می‌تواند یک شیء باشد، یک انسان یا مسأله و موقعیت مشخص. ترس غیر منطقی از مدرسه در واقع معادل واژه School refusal به معنی امتناع از مدرسه رفتن است و یکی از نشانه‌های اضطراب جدایی از والدین، خانه، خانواده یا شرایطی است که به آن دل‌بسته و وابسته شده بود.



## علل استرس در دانش آموزان دبستانی و پیش دبستانی:

### مدرسه هراسی یا ترس از مدرسه:

یکی از ترس‌های معمولی کودکان که سبب ناراحتی شدید والدین آن‌ها می‌شود (ترس از مدرسه رفتن است): که گاه به صورت وحشت و اضطراب شدید هنگام خروج از منزل ظاهر می‌شود.

بی میلی اطفال در مورد مدرسه رفتن، غالباً عادی است ولی اضطراب شدید و دائمی طفل از این موضوع، علامت رفتار غیر عادی مهمی بوده، نشانه آن است که یا جنبه‌ای از محیط دبستان و رفتار معلمان ایجاد کننده این کیفیت است، یا اینکه محیط خانه چسبندگی شدید برای کودک دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که ترس از مدرسه رفتن در دخترها شدت بیشتری دارد. علت اصلی مدرسه هراسی، اضطراب ناشی از جدایی والدین است. مادران این گونه اطفال نیز وابستگی‌های غیر عادی ظاهر می‌سازند و این ترس را تشدید می‌کنند. این مادران می‌کوشند فرزندان خودشان را از حوادث ناراحت کننده محافظت کنند و احتمالاً محیط مدرسه را به صورت کانونی که شاید برای طفل آن‌ها حادثه آفرین باشد تلقی می‌کنند. اغلب مشاهده می‌شود که پافشاری و اصرار پدر و مادر باعث پدید آمدن علائم عدم تعادل روانی و اختلالات جسمانی می‌شود. اختلالات جسمانی به صورت دل درد، استفراغ، سردرد، سرگیجه و ضعف ظاهر می‌شود. دانستن این نکته نیز حایز اهمیت است که غالباً علایم مذکور در روزهای تعطیل از بین می‌رود. هم چنین اگر پدر و مادر یا پزشک توصیه کنند که کودک چند روزی در منزل بماند، بلافاصله علائم بیماری از بین می‌رود، ولی در روز قبل از رفتن به مدرسه یا همان روز علایم جسمانی مجدداً ظاهر می‌شوند کودکان مبتلا به ترس غالباً علاوه بر واکنش ترس، علایم دیگری نیز از خود ظاهر می‌سازند. شایع ترین این علایم عبارت‌اند از: اختلال در خواب، اختلال گوارشی، عصبانیت، جویدن ناخن، شب ادراری و لکنت زبان، ترس در کودکان، غالباً با علایم روان تنی مانند استفراغ، دل درد، سردرد، سرگیجه، خشکی دهان، تپش قلب و اسهال همراه است. مدرسه هراسی در بچه‌های مدرسه رو، در هر سنی که باشند دیده می‌شود. اغلب آن چه مدرسه هراسی به نظر می‌آید، در واقع ترس از ترک منزل است. قابل ذکر است کودکان دبستانی نمی‌توانند بر اعمال خود کنترل داشته باشند: آن‌ها در حال افزایش مهارت‌های اجتماعی می‌باشند. آن‌ها یاد می‌گیرند که چطور دوست پیدا کنند. رفتارهای تهاجمی خود را کنترل کنند و اضطراب و هیجانات خود را کنترل کنند.

چند توصیه برای والدین: آن چه در ابتدا انتظار می‌رود والدین بدان عمل کنند، اهمیت دادن به ترسها و نگرانی‌های فرزندان است. هیچ گاه نباید ترس و نگرانی‌های فرزندان را به مسخره گرفت. به صحبت‌های فرزندان خود با دقت گوش دهید و با او همدلی کنید. به فرزند خود نشان دهید از این که او این قدر نگران است، شما نیز ناراحت هستید و سعی دارید عامل ترس و نگرانی را از بین ببرید. اجازه دهید کودک‌تان در مورد عامل استرس به راحتی با شما صحبت کند و از احساسات خود بی پرده با شما سخن بگوید. از فرزند خود نخواهید که راجع به عامل ترس خود سخن نگوید یا راجع به آن فکر نکند. اگر فرزند شما مدرسه هراسی دارد، ابتدا لازم است مشخص کنید علت این ترس، مدرسه است یا خانه.

صاحب‌نظران معتقدند که بهترین درمان مدرسه‌هراسی، برگرداندن کودک به مدرسه است. به خاطر داشته باشید که مادری قاطع و معلمی مصمم و فهمیده می‌تواند به تدریج بچه را برای آمدن به کلاس درس ترغیب کند. سعی کنید از ایجاد وابستگی افراطی و چسبندگی در فرزند خود بپرهیزید. به فرزند خود مسوولیتی را محول کنید که ضمن منطبق بودن با توانمندی وی، نیازمند کوشش‌های فردی او باشد. به فرزند خود پیام‌های مثبت مانند «من ترس خود را کنترل می‌کنم، به جای افکار منفی از شدت ترس خواهم مرد» را جایگزین کند. تحقیقات نشان می‌دهند که استفاده‌ترین رویکرد درمانی برای کودکان مضطرب و ترسو، خودآموزی کلامی است.

در صورتی که احساس می‌کنید ترس‌های کودک شما بیش‌تر از حد متداول می‌باشد، سعی کنید با یک روانپزشک و روانشناس تماس بگیرید.

### علل ترس دانش‌آموزان از امتحان

کودکان معمولاً هنگام امتحان و آزمایش به اضطراب و استرس خاص دچار می‌شوند. همه ما که چند کلاس درس خوانده‌ایم این تجربه را از مقطع اول ابتدایی به شکلی به دست آوردیم: گاه با تجربه‌ای تلخ و گاه با تجربه‌ای شیرین. با فرارسیدن زمان امتحان بسیاری از کودکان دبستانی گویی با گولی هولناک، دست و پنجه نرم خواهند کرد؛ اگر وارد دنیای شیرین آنها شویم همه از امتحان سخن می‌گویند، بدون آنکه از آن چندان اطلاعی داشته باشند.

امتحان، تصویری خشن و گاه ناخوشایندی است که کودکان را می‌آزارد. نگاهی به نقش امتحان و ویژگی‌های آن این مزیت را دارد که خانواده‌ها با این بخش از زندگی کودکان خود به شکلی واقعی برخورد کنند.

وقتی که معلم اول ابتدایی ورقه‌های امتحان را به دانش‌آموزان می‌دهد، از آنها می‌خواهد «بدون آنکه» به دست یکدیگر نگاه کنند، «بدون آنکه» حرف بزنند، «بدون آنکه» سر خود را برگردانند و «بدون آنکه» از کسی چیزی بگیرند و یا چیزی بپرسند باید به سئوالات پاسخ بگویند تا نمره خوبی بگیرند. وقتی که جملات فوق بر فضای شیرین کلاس کودکان جاری می‌شود، یکباره سایه‌ای از ترس و وهم جای آن شیرینی و خنده‌های کودکان را می‌گیرد، معلم لبخند بر لب ندارد و در حال نظارت بر کار بچه‌هاست. تصویر فوق بارها و بارها در بسیاری از کلاس‌ها نقش بسته و چه بسا کودکان زیادی را دچار تنش روحی ساخته است و نطفه نوعی تیک‌های عصبی را در جان آنها منعقد می‌کند. حال آنکه در هنگام امتحان، اولین چیزی که معلم برای هر مقطعی باید در نظر بگیرد، دادن اعتماد به نفس و امیدواری به بچه‌ها است.

کودکان از وقتی که پا به کلاس درس می‌گذارند، اگر از همان اول از واقعه‌ای به نام امتحان هراس داشته باشند تا هنگام وقوع آن نوعی اضطراب و تشویش خواهند داشت و در زمان وقوع امتحان نیز گاهی از پس آن چندان بایسته و امیدوار بیرون نخواهند آمد.

معلم مقطع ابتدایی باید از آغاز ورود دانش آموز به کلاس هیولای امتحان را از بین ببرد و حتی اگر کودکانی از قبل با مقوله امتحان آگاهی دارند، اما از آن می ترسند، آنها را متقاعد کند که امتحان و سر جلسه امتحان حاضر شدن چیزی نیست جز همین سر کلاس نشستن های همیشگی و پاسخ دادن به درس های هرروزه.

بسیاری از کارشناسان امور تربیتی معتقدند که کودکان بیشترین تأثیر و آموزش را در سالهای اول تحصیلی کسب می کنند و هرچه را که در این مقطع آموختند در واقع به عنوان سنگ بنای مقاطع دیگر استفاده می کنند، حال اگر سنگ بنایی چنین مهم و حیاتی، پوک، تهی و خالی از محتوا باشد و در ساختار آن وسواس و دقتی انجام نشود تردیدی نیست دیواری که بر روی آن فراز می آید هر آن احتمال ریزش و فرو ریختن آن می رود.

اما واقعیت این است که هنوز بسیاری از معلمان اصلاً از وضعیت روحی کودکان آگاهی ندارند. کودکان حساس ترین و لطیف ترین روح بشری را دارا هستند و کمترین بی اعتنایی، سخت گیری، آموزش غلط و ترس، آنها را از لحاظ روحی و حتی از لحاظ فیزیکی آسیب می رساند.

روح حساس کودک چون به اصطلاح از سنسورها و یا عصب های نازک تر و ضعیفتری برخوردار است، واکنش نشان می دهد و زودتر تخریب می شود، به این معنی که روح کودکان چون نرم افزارهایی هستند که باید به گونه ای آرام و با طمأنینه و لطایف الحیل با آن برخورد کرد.

معلمان مقطع ابتدایی باید ذهن، روح و جسم کودکان را در مقابل مشکلات آبدیده و محکم کنند و بی جهت آنها را دچار واکنش های عصبی نسازند.

یکی از این موارد توجه دادن کودکان به مقوله امتحان است. متأسفانه بسیاری از معلمان در این مقطع از امتحان به عنوان حربه و اهرم فشار استفاده می کنند، نه به عنوان بهره برداری درست از داشته ها و یاد گرفته ها در طول ماه و سال.

اساساً نگاه اهرم وار به امتحان باعث می شود که دانش آموزان نیز از آن به عنوان محل تلاقی معلم و شاگرد تصور کنند و حتی با امتحان ندادن به زعم خود، معلم را در مواردی متنبه سازند و گاهی این معادله برعکس عمل می کند و معلمان از امتحان به عنوان روز تسویه حساب بهره می گیرند، این شیوه خصوصاً در سالهای آغازین تحصیل چون زهری است که بر اراده و افکار دانش آموز ریخته می شود و گاه در اندک زمانی عمل می کند و گاه به طور فرسایشی در دراز مدت دانش آموز را از پای در می آورد. بارها شاهد بودیم که بسیاری از دانش آموزان صرفاً به دلیل سختگیری برخی معلمان در سر جلسه و استفاده اهرمی از امتحان، ترک تحصیل کرده که هم برای خود و هم برای خانواده مشکلات عدیده ای را فراهم آوردند.

با توجه به آمار دانش آموزان ترک تحصیل کرده می توان ادعای فوق را بدون هیچ تردیدی باور کرد، گرچه مسئولان آموزشی مدعی اند هر سال بر تعداد دانش آموزانی که ترک تحصیل می کنند کم می شود، اما اگر این ادعا مقرون به واقعیت باشد در عین حال هر تعداد دانش آموزی که از تحصیل دست بکشد، باری بر مشکلات جامعه و خانواده ها افزوده می شود.

در هر حال فاکتور سخت‌گیری امتحان و هیولا ساختن آن یکی از عوامل مهم ترک تحصیل دانش‌آموزان بوده است که این امر در مقاطع تحصیلی، خصوصاً در دوران ابتدایی و راهنمایی بیشتر مشهود است.

اگر معلمان دروسی را که خوانده‌اند مرتبط با آموزش صحیح و اصولی بوده باشد و از لحاظ روانی و ذهنی نیز با تدریس آشنا باشند، یقیناً هر چیز را به جای خود به کار خواهند برد و امتحان را نه چندان مهم تلقی می‌کنند که دانش‌آموزان را بترسانند، نه آنقدر سهل می‌گیرند که دانش‌آموز نسبت به آن بی‌تفاوت باشد.

متأسفانه نظام آموزشی ما چنان نمره‌محور است که گویی هیچ آموخته و داشته دانش‌آموزان غیر از متون درسی کتاب بی‌فایده است. در حالی که اگر در نظام آموزشی با مقوله امتحان معقولانه و درست برخورد کنند و معلمان را ملزم به آموختن صرف متون دروس به دانش‌آموزان نسازند و از معلمان هم نخواهند که دانش‌آموز باید «او» به «او» کتاب را در ورقه امتحان بنویسد، شاید خودبه‌خود هیولای امتحان ابهت و قدرت خود را از دست بدهد.

بسیاری از دانش‌آموزان گاه در نوشتن لغت به لغت کتاب دچار مشکل می‌شوند ولی می‌توانند پاسخ پرسش‌ها را در حدی که فهم کردند روی ورقه امتحان بنویسند، اما چون نظام آموزشی پاسخ لغت به لغت را می‌خواهد در نتیجه به جواب‌های داده شده نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و خودبه‌خود موجبات ترس و ناامیدی دانش‌آموزان از امتحان را پدید می‌آورد. این در حالی است که در برخی از کشورها، امتحان به شکلی که در کشور ما انجام می‌شود منسوخ شده و یا در بعضی مقاطع اصلاً از دانش‌آموز امتحان نمی‌گیرند.

بسیاری از دانش‌آموزان هنگام امتحان به دلایلی دچار دلهره و ترس می‌شوند، گاهی ترس، منشأ خانوادگی دارد و به سخت‌گیری‌های بی‌مورد پدران و مادران مرتبط است و گاه این ترس از مدرسه سرچشمه می‌گیرد.

برخی از والدین همیشه دوست دارند که فرزندان آنها نمرات خوبی در حد ۲۰ بگیرند و اگر فرزندشان نمره دلخواه آنان را نگیرد او را مورد شماتت و سرزنش قرار می‌دهند و زمینه ترس و وحشت از امتحان را فراهم می‌کنند. ترس کودکان از گرفتن نمره کم گاهی نه تنها باعث پیشرفت و موفقیت آنها نمی‌شود بلکه نقش بسزایی در یأس و ترس آنها و افت تحصیلی دارد.

نقشی که نمره در زندگی آموزشی کودکان بازی می‌کند بسیار مهم و جدی است. بسیاری از معلمان برای نمره‌های بالا خیلی اهمیت قائل می‌شوند و همین امر باعث می‌شود که ورقه‌های امتحانی را با وسواس خاصی تصحیح کرده و به دنبال نمره‌های بالا باشند و در آن صورت شاگردانی را که نمره بالا آوردند مورد ستایش قرار می‌دهند و کسانی که نمره پایین آوردند سرزنش می‌شوند؛ اما اگر دانش‌آموزی در مدرسه معلومات عمومی خوب و سطح آگاهی‌های او بالا باشد چندان مورد توجه معلم یا معلمان قرار نمی‌گیرد و این احتمال هم وجود دارد که آن دانش‌آموز به دلایلی نمرات مطلوب نگیرد و همین امر سبب می‌شود که چندان مورد توجه نباشد.

موارد فوق همیشه و هر روزه در بسیاری از مدارس اتفاق می‌افتد، ولی کسی به آنها توجه نمی‌کند. انگار که معلمان وظیفه‌ای جز درس دادن و درس خواستن از دانش‌آموزان را ندارند.

معلمان باید بدانند که نمره‌های امتحانی هر دانش آموز در حقیقت شاخص عملکرد و نوع تدریس آنها در کلاس است. شکی نیست هر چه که دانش آموزان از نمره‌های بالاتری برخوردار باشند، در وهله اول نتیجه تلاش معلم مشخص می‌شود و بعد نتیجه یادگیری دانش آموز؛ اما در عین حال باید توجه داشت که نتایج شکلی و صوری را نباید فدای کیفیت آموزشی کنند.

تردیدی نیست که نظام آموزشی هم در پایان سال براساس داده‌های آماری که نشان‌دهنده قبولی بیشتر دانش آموزان و نمرات بالا باشد، مدارس موفق را اعلام می‌کند، اما این کار در حقیقت سم مهلکی است که نظام آموزشی را در درازمدت دچار چالش و مشکلات خاصی می‌کند؛ همان‌گونه که در حال حاضر بسیاری از فارغ‌التحصیلان آموزشگاه‌ها از کمترین آگاهی و اطلاعات عمومی برخوردار هستند و گاه برای نوشتن حتی چند سطر چه از لحاظ املائی و چه انشایی دچار مشکل می‌شوند و این آفت در حقیقت از کلاس‌های مدارس در جان بچه‌ها رسوخ می‌کند که نمره‌محوری، نه نخبه‌محوری را سر لوحه کارهای خود قرار دادند.

اگر معلمان امتحان ثلث را خیلی جدی بگیرند ولی به دانش آموزان آگاهی‌های لازم را ندهند، در واقع ضعف و سستی نظام آموزشی را اشاعه می‌دهند. به همان صورت که امتحان مهم است حفظ روحیات و احساسات کودکان نیز اهمیت دارد. معلم باید مانند روانشناس در برخورد با دانش آموز به مسایل پیرامونی توجه کند و مشکلات و نگرانی‌های روحی و روانی او را درک کند.

بسیاری از تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که در زندگی تحصیلی دانش آموزان مهم‌ترین روزهای زندگی آنان روز امتحان است. گاهی بسیاری از دانش آموزان تمامی دوره‌های امتحانی را به خاطر دارند و معمولاً هم از سختی‌ها و اضطراب و استرس آن سخن می‌گویند. این مقوله نشان می‌دهد که معلم باید به یاد داشته باشد که مهم‌ترین روزهای زندگی پدران و مادران آینده را با سخت‌گیری‌های بی‌مورد مواجه نسازد.

معلم در واقع مانند مربی فوتبالی است که نتیجه‌ای که تیم او می‌گیرد نشانه اقتدار و علم آن مربی است و همین مولفه سبب می‌شود که هم دانش آموز و هم معلم نوعی ارتباط دوسویه با هم داشته باشند. واقعیت این است وقتی که زمان امتحان فرا می‌رسد در حقیقت زمان امتحان معلم نیز هست، نه اینکه فقط زمان امتحان دانش آموز باشد. این دو به نوعی می‌توان گفت که نتیجه یک سال کوشش مشترک را به چشم می‌بینند.

برای آنکه دانش آموزان خصوصاً در مقاطع ابتدایی با نوع امتحان آشنا شوند درس‌هایی را که معمولاً مهم و جدی هستند باید هر روزه در کلاس درس مرور کنند و ذهن آنها برای پاسخگویی آماده شود و هم آنکه هیچ وحشتی از امتحان نداشته باشند.

امتحان دادن و نمره خوب گرفتن اگر چه شیوه‌ای مناسب و پسندیده است، اما باید دانست که فتح هفت‌خوان رستم نیست؛ ولی متأسفانه در کشور ما به گونه‌ای عمل می‌شود که از هفت‌خوان رستم هم مهم‌تر و هم سخت‌تر است. بسیاری از والدین نیز امتحان ثلث را چنان مهم و جدی می‌گیرند و اصرار دارند که بچه‌هایشان حتماً باید نمرات خوبی بگیرند تا

آنها را خوشحال سازند؛ و یا اینکه در نشست‌های فامیلی نمرات بچه‌های خود را به رخ دیگران بکشند، آنها در واقع برای ارضای روحیات خود به هر قیمتی بچه‌ها را قربانی می‌کنند در حالی که برای پدر و مادر واقع بین نمره آیده آل نمره‌ای است که فرزندانشان به شکل مطلوب از کتاب آموختند و طوطی وار به حفظ درسی مبادرت نورزیدند، بلکه آنان مفاهیم دروس را درک کردند و حتی توان بازپس دادن آن را در دیگر مجامع دارند.

اگر والدین از نقش خود آگاه باشند و فرزندان خود را با توان علمی بالا به مدرسه بفرستند، یقیناً نه بچه‌های خود را از امتحان می‌ترسانند و نه از آنها انتظار بی‌جایی دارند.

معلمان و والدین در قبال دانش آموزان یک وظیفه مشترک دارند و آن دادن امیدواری به دانش آموزان و اعتماد به نفس بخشیدن به آنان است. برخورد دوگانه و یا سخت والدین و معلمان در گمراهی دانش آموزان نقش مهمی دارد. تنها راه، تشریک مساعی و همکاری و همفکری مشترک با دانش آموزان است.

معلمان و والدین قبل از امتحان اگر راهکارهای ذیل را عملی کنند، تردیدی نیست که در پیشرفت درسی و روحی دانش آموزان موثر واقع می‌شود:

- معلمان از آغاز سال تحصیلی در فراگیری دروس به دانش آموزان کمک و با تلاش و جدیت آنها را در یادگیری درس‌های مشکل و دیرفهم ترغیب کنند.

- معلم به هیچ وجه دانش آموز را از امتحان نترساند و از لحاظ روحی وی را برای امتحان آماده کند.

- والدین در منزل، فرزند خود را مورد آزمون قرار دهند و دروس لازمه را از آنها پرسند تا او را برای امتحان آماده کنند.

- قبل از آنکه دانش آموزان، خصوصاً در مقاطع تحصیلی ابتدایی و راهنمایی، با امتحان ثلث مواجه شوند، والدین آنها ورقه‌های امتحانی مشابه را به دانش آموزان داده و از آنها در منزل آزمون بگیرند.

- والدین نباید همه مسئولیت آموزشی را به دوش مدرسه و معلمان بگذارند، بلکه خود باید در مقاطعی وارد عمل شده و به نوعی به کمک معلمان بیایند و باری از دوش معلم بردارند.

- معلمان باید در دفعات زیاد بعد از هر درس از دانش آموز امتحان بگیرند و ترس و وحشت بی‌مورد آنها را از بین ببرند، معلم باید توجه داشته باشد ترس عامل اصلی افت تحصیلی دانش آموزان است و آنها را نباید از امتحان ترساند.

- اگر قبل از شروع امتحان معلم یا مدیر مدرسه با بچه‌ها صحبت کنند و به آنان دلگرمی بدهند چه بسا دانش آموز با خاطر آسوده تری امتحان بدهند.

- هر مدرسه‌ای اگر در ایام امتحان از کسانی که به مسائل روانشناسی کودک آگاهی دارند، کمک بگیرد، یقیناً در کارها و رفتار کودکان موثر واقع می‌شود.

- دانش آموزان قبل از امتحان باید به مقدار کافی غذا بخورند تا قند خون آنها پایین نیاید و موجب سستی و کسالت آنها نشود. گاهی گرسنگی و تشنگی سبب می‌شود که دانش آموز نتواند چنان که شایسته است در سر جلسه آماده باشد.

- هنگام امتحان مسئولان آموزشگاه لازم است فلاکس‌های آب را در دسترس دانش‌آموزان قرار داده و یا به هر کدام لیوان یک بار مصرف داده تا دانش‌آموز هنگام خوردن آب دچار مشکل نشود. آب از لحاظ روانی سبب آرامش کودکان می‌شود و آنها را در صورت اضطراب و استرس آرام می‌سازد.
- باور به دانش‌آموز و داشته‌های آن سبب می‌شود که دانش‌آموز هم خود را باور کند.

### اضطراب تحصیلی چگونه ایجاد می‌شود؟

ترس و اضطراب فراگیران بطور معمول از طریق وظایف آموزشی، معلمان و یا آموزشگاه شرطی شده و یاد گرفته می‌شود. برای مثال سرزنش و توبیخ فراگیر توسط معلم به دلیل کیفیت ضعیف فعالیت‌های آموزشی فراگیر، ممکن است اضطراب و ترس را در فرد آشکار سازد. در این حالت فراگیر بیقرار شده و دچار تنش می‌گردد، عرق می‌کند و ضربان قلب او افزایش می‌یابد. این حالت در صورت تکرار و شرطی شدن به دیگر موارد و حیطه‌های فعالیت آموزشی فرد کشانده می‌شود. بر این اساس می‌توان انتظار داشت که فراگیر در شرایط مشابه پاسخ مشابهی را از خود بروز دهد که در این حالت می‌توان رفتار توأم با ترس و اضطراب را برای فراگیر پیش‌بینی نمود. امتحان نیز به دلیل ویژگی‌های خاص خود از جمله ارزیابی فعالیت آموزشی، محیط رسمی و خاص، محدودیت زمانی و نظارت دقیق آموزشی بطور کلی برای فراگیران اضطراب‌زا است. افزون بر آن توانمندی‌های شناختی و عملی فراگیران با توجه به میزان اضطراب موثر واقع شود.

### اضطراب تحصیلی چگونه در عملکرد مداخله می‌کند؟

چنانچه اضطراب بیش از حد شدت یابد، موجب می‌گردد تا فراگیران از توجه مستقیم به وظایف دور شوند و اضطراب عملکرد یا تحصیلی در آنان آشکار گردد. به علاوه برخی از رفتارهای فراگیران موجب می‌شود تا ناآرامی در آنها افزایش یابد. برخی فراگیران با توجه مداوم به حواس پرتی و ناراحتی خود، اضطراب خود را تشدید می‌کنند و به انتقاد از خود می‌پردازند. آثار چنین اضطرابی به کاهش و تضعیف حافظه و توانمندی‌های شناختی منجر شده و بر وظایف تحصیلی و آموزشی مسلط می‌گردد. بطور کلی ادراکات فرد، تشدید کننده اضطراب تلقی می‌شوند. حتی این امکان وجود دارد که فراگیر به دلیل اشتغال فکری مبنی بر عملکرد خوب، فرآیند تفکری خود را آسیب‌بزند و عملکرد خود را تضعیف نماید. چنین سیکل معیوبی نگرانی را افزایش می‌دهد و فرآیند‌های شناختی و حافظه فرد را چند برابر دچار مشکل می‌کند.

### نتیجه‌گیری:

اضطراب یک بخش طبیعی زندگی است در مورد کودکان اضطراب اغلب واکنشی به بعضی آشفته‌گی‌های فضای زندگی و هیچ اقدام خاصی به جز مراقبت آرام، متضمن رفع آن نیست. وقتی که اضطراب کودک آن‌چنان ناتوان‌کننده است که با عملکرد طبیعی تداخل می‌نماید، بعضی از اقدامات شدید همچون اطمینان بخشی، حمایت و آرامش دانش‌آموزی باید اعمال گردد. همچنین توانایی ارتباط مؤثر به ما می‌آموزد که برای درک موقعیت دیگران - چگونه فعالانه

به سخنان آنها گوش دهیم. اگر این اقدامات روان شناختی مؤثر واقع شدند استفاده از آرام بخش های خفیف ممکن است در نظر گرفته شود کودک باید به دقت ارزیابی شود تا احتمال افسردگی رد شود. تنها وقتی شیوه های دیگر مؤثر واقع نشوند باید آرام بخش های مدنظر قرار گیرند و فقط به طور متناوب و غیر مستمر و همراه دیگر اقدامات درمانی موجود استفاده قرار گیرند - روابط میان ولدین مهمترین عامل در تعیین رفتار غیرعادی خصوصاً اضطراب و ترس می باشد هرگاه مادر در خانه بطور طبیعی قادر به بیان احساسات درونی خود نباشد موجب خواهد شد که، تنگ کردن روابط اجتماعی خود در خانواده منشأ نوعی نگرانی و اضطراب ابتدایی برای کودکان را در خانه فراهم نماید.

ما به عنوان معلم باید سعی کنیم دانش آموزان خود را بیشتر بشناسیم و با خانواده های آنها ارتباط بیشتری برقرار کنیم تا مشکلات دانش آموزان کمتر شود و روحیه شان شاد و روانشان آرام شود و بهتر بتوانند درس بخوانند.

### منابع

- ۱- احمدی، سید احمد، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی، انتشارات دانشگاه اصفهان، ۱۳۷۱.
- ۲- احمدیه، ملک سیما، بازیابی ارزشها در کودکان و نوجوانان، انتشارات نشرنی، ۱۳۷۵.
- ۳- آتش پور، سید حمید، اضطراب، مجله بهداشت جهان، سال دهم، شماره سوم، ۱۳۷۵.
- ۴- بیرجندی، پروین، روانشناسی رفتار غیرعادی، نشر دهخدا، ۱۳۷۵.
- ۵- مهری نژاد، سیدابوالقاسم، مشاوره و روان درمانی کودکان مشکل دار، ترجمه، انتشارات ابجد
- ۶- سرمد، غلامعلی نشر، روانشناسی کودک، دورونی راحرز، ترجمه آوای نور، ۱۳۷۳.
- ۷- جمال فر، ترجمه، روانشناسی شخصیت، انتشارات بعثت، ۱۳۷۳.
- ۸- شکرکن، حسین، روانشناسی اجتماعی، ترجمه انتشارات رشد.
- ۹- شاملو، سعید، آسیب شناسی روانی، انتشارات رشد، ۱۳۶۸.
- ۱۰- ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی رشد، شماره ۱۰۵، ۱۰۷ و ۱۰۸.