

توصیه هایی برای کاهش اضطراب امتحان

هول نشوید!

علوی

درس بخواند یا بیشتر از آن که زمانی را برای درس خواندن صرف کند، مدام فکلهای ناچور می کند که نمی تواند در امتحانات موفق شود. این مادر که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: دخترم می گوید مدام فکلهایی از این قبیل که «تو نمی توانی در امتحانات موفق شوی، امتحانات بسیار سختی را در پیش رو داری، بقیه دوستان از تو خیلی بهتر درس خوانده اند، آن ها موفق می شوند اما تو نمی توانی» به سراغش می آید و نمی تواند به خوبی درس هایش را متوجه شود. البته گویا این تنها مشکل این مادر نیست بلکه مادر ملیکا که دخترش کلاس هشتم است، به آن چه گفته شد اشاره می کند و می گوید: دخترم همیشه در درس هایش بهترین بوده و کاملاً بر آن ها مسلط است اما امتحانات که از راه می رسد، مدام می ترسد و همین باعث می شود در جلسه امتحان به قول خودش هول شود و پاسخ سوالات را اشتباه بنویسد. «ایلیا» دانش آموز کلاس نهم است که او هم عقیده دارد: دانش آموزانی که رقابت برای شان اهمیتی ندارد و فقط برای خودشان درس

امتحانات فرا رسیده و برخی ها سخت مشغول درس خواندن هستند. انگار هر قدر بیشتر می خواند کمتر درس را متوجه می شود. کلافه شده و با این که ساعت هاست درس می خواند، نمی خواهد از آتاقش بیرون بیاید و احساس می کند میزان مفیدی که باید مطالعه می کرده و از آن نتیجه می گرفته، به دست نیاورده است و همچنان با ناراحتی و اضطراب به خواندن بقیه درس هایش ادامه می دهد. اضطراب امتحانات، درس خواندن های مداوم و شکایت کردن از این که نتوانسته اند آن طور که دل شان می خواهد درس بخوانند، از جمله مواردی است که این روزها بسیاری از والدین مطرح کنند.

چنان که یکی از والدین در این باره اظهار می کند: درس های دخترم بسیار سنگین است و با آن که در طول سال آن ها را مرتب می خواند و اطلاعات کافی دارد اما زمان امتحانات آن قدر استرس و اضطراب بر او غلبه می کند که حالش بد می شود و نمی تواند به خوبی

خوانده اند با این که کمتر از بقیه تلاش می کنند اما همیشه نتیجه بهتری می گیرند زیرا از اضطراب کمتری رنج می برند و برای شان مهم نیست که دیگران در نمرات از آن ها جلوتر باشند.

وی ادامه می دهد: به خاطر دارم زمانی که رقابت بین چند دانش آموز شدیدتر می شد، مدام در استرس بودند که مبادا دیگری در درس ها از آن ها جلو بزند و نمره بهتری کسب کند. استرس مانع خوب درس خواندن در خانه می شود یا هول شدن در سر جلسه امتحان را به همراه دارد.

یکی از معلمان بیان می کند: بیشتر اوقات دانش آموزان با استعداد به علت آن که استرس زیادی دارند نمی توانند درس های شان را خوب بخوانند و اضطراب در جلسه امتحان گریبانگیر آن ها می شود. «رضایی» ادامه می دهد: بارها معلمان و مدیران در جلسه های امتحان و قبل از آن به دانش آموزان یادآوری می کنند که با آرامش خاطر درس بخوانند و در نوشتن پاسخ های سوالات عجله نکنند اما باز هم دیده می شود دانش آموزان مستعد به علت اضطرابی که دارند، نتوانسته اند نتیجه

مطلوب را به دست بیاورند. به گفته یک کارشناس ارشد مشاوره آموزشی، دانش آموزانی که از امتحان می ترسند، معمولاً با ارزش های خود قضاوت می شوند و شکست های واقعی که بر اثر ترس به وجود می آید باعث می شود همواره ترس از امتحان، تجربه بی هوشی و حس حقارت در آن ها شکل بگیرد.

«موسوی» ادامه می دهد: وسواس در دانش آموزان از یک سو و کمال طلبی از سوی دیگر باعث بروز اضطراب های شدید می شود و در اکثر دانش آموزان وضعیت به گونه ای است که با بررسی خانواده های شان و صحبت با آن ها متوجه می شویم از طرف والدین برای گرفتن نمره عالی در فشار هستند و این فشارها و احتمالات تنبیه هایی که بر اثر عملکرد فرد تحت تاثیر آن قرار می گیرد و ترس ها و اضطراب های شدیدی را ایجاد می کند.

وی بیان می کند: والدین باید از حس عزت نفس دانش آموزان حمایت کنند؛ حسی که به طور دایم بر بازدهی تحصیلی آن ها متکی نباشد و حتی در نتایج امتحانات بد هم باقی بماند. وی افزود: دانش آموز باید به این نتیجه

برسد که والدینش او را از صمیم قلب و به طور عمیق دوست دارند نه به دلیل نمراتی که کسب می کند. این حس باید به دانش آموز منتقل شود که او را مستقل و جدا از نتایج امتحانی اش دوست دارند اگرچه انتظار نمره های خوب و مثبت را از او دارند.

یک کارشناس ارشد روان شناسی هم با بیان این که داشتن اضطراب تا حدی طبیعی است، اظهار می کند: برای کاهش اضطراب انتظارات والدین از فرزندان مهم است که اگر به اندازه توانایی و استعداد آن ها نباشد، دانش آموزان را دچار اضطراب می کند. به گفته «نسترن عابدیان» انتظارات باید معقولانه باشد زیرا منشا بسیاری از اضطراب ها فشارهای والدین است که عملکرد فرد تحت تاثیر آن قرار می گیرد و ممکن است دانسته های خود را نتواند

وی با اشاره به این که اضطراب در همه افراد آسیب زننده نیست، می گوید: اضطراب در کمتر از نیمی از دانش آموزان آسیب زننده است و هر قدر سن افزایش یابد انتظارات فرد از خودش بیشتر می شود و زمانی که فرد به توانایی

برای چاقی موضعی و شلی بافت بسیار مفید است. وی با بیان این که ماساژ ملایم باعث حجیم تر شدن عضو می شود، می افزاید: این نوع ماساژ برای چاق کردن اعضای لاغر مناسب است البته ماساژ طولانی مانند ماساژ قوی بدن را لاغر می کند به ویژه آن که با پارچه خشن انجام شود. وی خاطرنشان می کند: ماساژ برای درمان بیشتر بیماری ها مانند کمردرد، درد گردن، آرتروز زانو، کاهش استرس، افزایش آرامش، اضطراب، افسردگی و کمک به سلامت عمومی بدن موثر است.

الو پزشک

هدف تنظیم حرارت پایه و کمک به دفع مواد زاید بدن است که بر اساس نیاز و شکایت بیمار ماساژ به صورت عام یا متمرکز بر عضوی خاص توصیه می شود. به گفته وی، ماساژ بر اساس شدت، سرعت، مدت و شیوه اجرا به چندین نوع تقسیم می شود که ماساژ قوی بدن را لاغر می کند. وی اظهار می کند: بادکش گرم نیز نوعی ماساژ عمیق است که در برنامه درمان چاقی با توجه به شرایط بیمار گنجانده می شود و ماساژ شدید و قوی باعث تحلیل رطوبت و فشرده شدن عضو می شود بنابراین

ماساژ درمانی



گروه اجتماعی- یکی از روش های درمان در طب سنتی ایران ماساژ است. یک پزشک طب سنتی در این باره می گوید: غمز(فشار دادن نقاط خاصی از بدن) روشی موثر برای درمان بیماری های عضلانی، اسکلتی، گوارشی، انواع سردرد و رفع استرس و افسردگی است. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می دهد: شست و مال بدن باعث بهبود جریان خون و افزایش اکسیژن رسانی به بافت ها می شود. وی بیان می کند: پزشکان طب ایرانی حرکت و ماساژ را یکی از عوامل حفظ تندرستی می دانند. در ماساژ ایرانی

آشپزی



مواد لازم

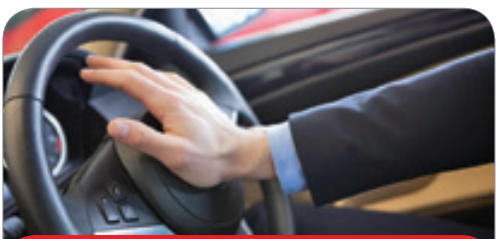
آرد ۳۷۵ گرم، شکر ۲۵۰ گرم، تخم مرغ درشت ۴ عدد، ماست معمولی ۲۵۰ گرم، روغن مایع ۱۸۰ گرم، خامه ۲ قاشق سوپ خوری، بودر هل یک قاشق سوپ خوری، بکینگ بودر ۲ قاشق جای خوری، زعفران دم کرده غلیظ حدود ۲ قاشق غذاخوری و نمک خیلی کم

کیک یزدی

طرز تهیه

۴ عدد تخم مرغ را با شکر مخلوط می کنیم تا حجیم و کرم رنگ شود سپس ماست، خامه، روغن و یک قاشق زعفران را اضافه می کنیم و با دور کند هم می زنیم. مواد خشک را ۳ بار الک و در چند مرحله و بقیه زعفران را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا مواد یکدست شود. کیسول های کیک را در قالب های مافین قرار می دهیم و از مواد داخل آن ها می ریزیم به حدی که دو سوم قالب پر شود سپس در فر می گذاریم.

مشاوره حقوقی



علوی- خوانندگان عزیز می توانند سوالات خود را طی مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فبی.ا. دآوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

بوق های ناهنجار

آیا ایجاد صدای ناهنجار با استفاده از بوق هایی با صدای متند و ناهنجار توسط راکبان موتورسیکلت تخلف محسوب می شود؟

بله، ایجاد عمدی صدای ناهنجار توسط راکبان موتورسیکلت تخلف است. همچنین، حرکت در پیاده رو یا در جهت مخالف مسیر مجاز، حرکت نامیاشی ماریج، تک چرخ زدن، حمل یدک، استفاده نکردن از کلاه ایمنی و تردد در خطوط ویژه اتوبوسرانی باعث می شود موتورسیکلت حداکثر به مدت یک هفته و در صورت تکرار به مدت یک ماه توقیف شود.

مرکز طراحی و تبلیغات انتخاباتی

طراحی کارت ویزیت انتخاباتی
طراحی پوستر انتخاباتی
طراحی زندگی نامه انتخاباتی
طراحی بنر انتخاباتی
طراحی بیلبورد انتخاباتی

کانون تبلیغات سیب

مدیریت: یزدانی ۰۹۱۵۱۸۶۳۶۸۶

Tablighat_sib

appleyazdani

بجنورد: خیابان امیریه جنوبی

روپروی بانک ملی رضا املی ۷

تقاطع اول سمت چپ پلاک ۷۴

مبلان منزل و اداری

* نقد و اقساط *



کیفیت و زیبایی را در نکاچوب تجربه کنید

۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

Nekachooob kolahdooz

کلاهدوز

۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۷۶۳ تلفکس: ۳۳۶۹ ۳۲۲۵ - ۰۵۸

آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴