

اپنے بچے کو امتحان سے متعلق پریشانی پر قابو پاتے میں مدد کرنا

امتحان سے متعلق پریشانی کیا ہے؟

امتحان کے متعلق پریشانی وہ ہے آرامی اور ذہنی دباؤ ہے جو بچے کو بے یقینی یا ناکامی کے ڈر سے امتحان سے قبل، دوران یا بعد میں محسوس ہوتا ہے۔ زیادہ تر بچے امتحان کے وقت کچھ پریشان ہوتے ہیں۔ کچھ گھبراہٹ بچے کو مطالعہ کرنے اور اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔ تاہم، جب پریشانی امتحان دینے میں مداخلت پیدا کرے اور طالب علم کو "سب کچھ بھول جانے" پر مجبور کرے، توجہ دینے میں مشکل پیش کرے، اور / یا واضح طور پر سوچنے، یا معلومات جذب کرنے، یاد رکھنے یا یاد ہوئی معلومات کو واپس یاد میں لانے کی صلاحیت کو کم کرے تو یہ ایک سنجیدہ مسئلہ ہے جس پر توجہ دینا ضروری ہے۔

امتحان کے متعلق پریشانی کی جسمانی علامات:

- کام کرتے وقت گھبراہٹ محسوس کرنا
- سر درد
- درد ہونا یا پیٹ خراب ہوجانا
- ٹھنڈے، چپچپے ہاتھ
- غشی محسوس کرنا
- پسینے میں تر ہتھیلیاں
- راتوں کو سو نہیں پانا
- گرم یا ٹھنڈا محسوس کرنا

امتحان کے متعلق پریشانی کے جذباتی علامات:

- اکثر بی رو پڑنا یا بہت زیادہ رونا
- غصہ اور / یا بے بسی محسوس کرنا
- چڑچڑاہٹ
- آسانی سے مایوس ہوجانا

امتحان کے متعلق پریشانی کو دور کرنے میں مدد کے لیے تجاویز

- یہ یقینی بنائیں کہ آپکا بچہ باقاعدگی سے اسکول میں شرکت کرے تاکہ وہ ہر قسم کے اسکول کا کام کرنا سیکھیں جو امتحان میں آسکتا ہے، اور اساتذہ کے ذریعے فراہم کردہ باقاعدہ مطالعے کے جائزے کے سیشنز کا حصہ ہیں۔
- امتحان پر اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنا آسان ہوتا ہے جب طالب علم تسلسل سے اسکول کا مفوضہ کام، ہوم ورک، مفوضہ مطالعہ کا کام بمع باقاعدہ مطالعہ کی نشستوں میں شرکت کرتا ہے۔
- ایک صحت افزوں طرز حیات برقرار رکھیں -- اپنے بچوں کو کافی نیند لینے، اچھا کھانے، ورزش کرنے اور کچھ ذاتی "فارغ وقت" ہونے اور معقول مقدار میں سماجی تعامل ممکن بنانے میں مدد کریں۔
- گھر پر ایک اچھا دستورالعمل تخلیق کریں اور برقرار رکھیں جو بچوں کو باقاعدہ اسکولی ایام کے دوران اور امتحان کے ہفتے کے دوران اچھی طرح آرام لینے دے۔
- اپنے بچوں کے ساتھ بات کریں اور انکو اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔
- امتحان کے لیے اچھی طرح تیاری کریں -- رٹ نہ لگائیں -- اپنے بچے کو مطالعے کی اچھی عادات اور اچھی امتحان دینے کی صلاحیتوں کو فروغ دینے میں مدد دیں۔
- اپنے بچے کو امتحان دینے کے تعین ایک مثبت رویہ قائم کرنے میں مدد دیں -- انکو "میں یہ کام کرسکتا ہوں" کا رویہ قائم کرنے میں مدد دیں۔
- ایسی دماغی عادتیں جو آپکے بچے کو پریشانی کم کرنے میں مدد دیں -- انکو یہ سکھائیں کہ جب پریشانی زیادہ ہوجائے تو اپنے آپ کو لمبے لمبے سانس لے کر سکون دلائیں۔
- اگر آپکو یہ لگتا ہے کہ بچہ کافی زیادہ پریشان ہو رہا ہے یا اپنے ہمسروں سے اپنا موازنہ کر رہا ہے تو اپنے بچے کی (منفی) "سوچیں روکنے" کے طریقے استعمال کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔



Health

Department of
Education

امتحان کے دن پریشانی کم کرنے میں مدد کرنے کے لیے والدین کیا کرسکتے ہیں:

- امتحان سے ایک رات قبل اپنے بچے کی وہ سب کچھ تیار کرنے میں مدد کریں جنکی انکو امتحان کے لیے ضرورت ہوگی -- مثلاً قلم، پینسل، مسطر، اریزر، کیلکیولیٹر، وغیرہ۔
- بچے کا امتحان سے دھیان بٹانے کے لیے امتحان سے ایک رات قبل کسی پرلطف سرگرمی میں شرکت کریں جیسے بورڈ گیم کھیلنا، مووی دیکھنا یا کسی اسپورٹس کی سرگرمی میں حصہ لینا۔
- الارم لگائیں تاکہ آپکا بچہ امتحان سے قبل پرسکون ہوسکے اور رات کو اچھی نیند حاصل کرے۔
- یہ یقینی بائیں کہ امتحان کے دن بچہ صحت افزوں ناشتہ لے کیونکہ دماغ کو توجہ دینے کے لیے کافی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ انڈے، سیریل، تازہ پھل اور سالم گھیوں کا ٹوسٹ دماغ کو چست کرنے کے لیے اچھا طعام ہے۔ ایسا کھانا پیش نہ کریں جس میں کافی زیادہ مقدار میں شکر اور کیفین شامل ہو جیسے کہ سوڈا پاپ، کوکیز اور ساتھ ساتھ چکنائی والا جنک فوڈ۔

امتحان کے دن پریشانی کم کرنے میں مدد کرنے کے لیے طلبا کیا کرسکتے ہیں:

- آرام دہ کپڑے پہنیں۔
- امتحان پر قبل از وقت، تیاری کے ساتھ پہنچیں اور اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے پر توجہ دیں۔
- امتحان میں جانے سے قبل دیگر طلبا کے ساتھ امتحان کے مواد پر بات چیت کرنے سے پرہیز کریں -- خاص کر وہ جو زیادہ پریشانی کا باعث بنیں۔
- مثبت باتیں سوچیں -- "میں یہ کام کرسکتا ہوں" "میں نے اچھی طرح تیاری کی ہے۔"
- امتحان کے کمرے میں ایسے مقام پر بیٹھیں جہاں آپکو کم سے کم گھبراہٹ ہو۔
- جب پرچہ تقسیم ہو رہا ہوگا تو اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کے لیے دھیمی، گہری اور سکون والی سانسیں لیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ امتحان کی ہدایات کا بغور مطالعہ کریں۔
- صرف امتحان پر توجہ دیں۔
- اگر آپ امتحان کے دوران اضطراب محسوس کریں تو کچھ منٹ گہری سانسیں لیں یا جسم کو اسٹریچ کرلیں۔
- اگر امتحان مشکل ہو تو خوف زدہ نہ ہوں، صرف ان چیزوں پر توجہ دیں جو آپکو کرنی آتی ہیں، اپنی بہترین کوشش کریں، اور ہمت نہ ہاریں۔
- جب امتحان ختم ہوجائے تو اپنے آپ کو کوئی خاص انعام دیں۔

جن طلبا کو امتحان کے متعلق شدید پریشانی ہو، انکی تعلیمی کارکردگی کو زوال آسکتا ہے، اور انکا گریڈ دہرانے کا امکان زیادہ بڑھ جاتا ہے، اور وہ واضح طور پر اپنی مکمل استعداد تک نہیں پہنچ سکتے۔ امتحان کے متعلق پریشانی کا کم خود احترامی سے لے کر عمومی پریشانی تک متعدد امور سے واسطہ ہوسکتا ہے۔ امتحان کے متعلق کچھ حد تک پریشان ہونا عام بات ہے، لیکن اگر یہ مسئلہ جاری رہے یا اگر اسکی علامات اسکول میں کارکردگی اور ساتھ ساتھ عام روزمرہ کی فعالیت کو متاثر کریں، تو پیشہ ورانہ امداد حاصل کرنی چاہیے۔

Fletcher and Associates Psychological Services, 2007.