مساعدة طفلكم في التعامل مع القلق من الامتحان

ما هو القلق من الامتحان؟

القلق من الامتحان هو عدم الارتباح والشعور بالتوتر الذي يواجهه الطفل قبل وأثناء وبعد الامتحان بسبب عدم التأكد أو بسبب الخوف من الفشل. يواجه جميع الأطفال بعض المستويات من الشعور بالقلق أثناء الامتحان. وقليل من التوتر قد يدفع التلميذ بالفعل ليدرس وينجز بشكل جيد. ولكن، عندما يتسبب القلق باعاقة خوض الامتحان مما يؤدي بالتلميذ "للنسيان بشكل كامل"، أو صعوبة الانتباه، و/ أو يحد من قدرتهم على التفكير بوضوح واستيعاب والاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها، فعندها يصبح الوضوع مشكلة بحاجة للاهتمام.

الأعراض البدنية للقلق من الامتحان:

- تعرق الكفين
- الشعور بالحرارة أو بالبرودة
- الصداع
- الغثيان
- الشعور بالإغماء
- انزعاج في المعدة
- ألم أو مشاكل بالمعدة
- أيدي باردة مرتجفة
- انعدام النوم في الليل

الأعراض العاطفية للقلق من الامتحان:

- نوبات بكاء متكررة أو بكاء زائد عن الحد
- شعور بالغضب و/ أو انعدام المساعدة
- القابلية للانزعاج
- الاحباط السريع

اقتراحات لمساعدة التلاميذ على تجاوز القلق المتعلق بالامتحان:

- تأكدوا من أن طفلكم يحضر المدرسة بانتظام بحيث يتعرض لكافة التكليفات المدرسية التي سيتم طرحها في الامتحان، ويكون مشاركاً في جلسات المراجعة الدراسية المنتظمة المقدمة من المعلم.
- إن الأداء الجيد في الامتحان أسهل إذا كان التلميذ قد أكمل التكليفات المدرسية، والواجبات المنزلية، والقراءة التكليفية بالإضافة إلى المشاركة في جلسات الدراسة المنتظمة.
- الحفاظ على أسلوب حياة صحي - ساعدوا أطفالكم على الحصول على قسط وافر من النوم، والأكل بشكل جيد، والتمرينات الرياضية، والحصول على وقت استراحة شخص، ونصيباً لا بأس به من التفاعل الاجتماعي.
- حددوا وحافظوا على نظام في البيت يستطيع من خلاله الأطفال على الحصول على قسط وافر من الراحة أثناء الأيام الدراسية العادية بالإضافة إلى أسبوع الامتحان.
- تحدثوا إلى أطفالكم وشجعوهم على بذل قصارى جهدهم.
- كونوا مستعدين بشكل جيد للامتحان - تجنبوا الازدحام - وساعدوا طفلكم على تنمية عادات دراسية صحية ومهارات جيدة في خوض الامتحان.
- ساعدوا أطفالكم على اتخاذ موقف ايجابي من خوض الامتحانات - ساعدوهم على تنمية موقف "إنني أستطيع القيام بذلك" .
- قوموا بتنمية العادات الذهنية التي تساعد طفلكم على تقليل القلق - من خلال تعليمهم التنفس العميق من أجل تهدئة أنفسهم عندما يرتفع منسوب القلق.
- شجعوا أطفالكم على الانخراط في مهارات "توقيف الأفكار" إذا لاحظتم أنهم يقلقون بشكل مبالغ فيه أو يقارنون أنفسهم مع أقرانهم.

NYC | Health | Department of Education

ماذا يمكن للآباء فعله في يوم الامتحان للمساعدة في تقليل القلق:

- ساعدوا على أطفالكم على تحضير كل شيء يحتاجون له للامتحان في الليلة السابقة - قلم، قلم رصاص، مسطرة، ممحاة، آلة حاسبة، إلخ.
- قوموا ببعض الأنشطة المسلية في الليلة السابقة للامتحان من أجل حرف انتباههم مثل لعبة لوحية ما، أو مشاهدة فيلم، أو المشاركة في نشاط رياضي .
- اربطوا ساعة المنبه بحيث يستطيع طفلكم الحصول على نوم جيد قبل الامتحان.
- تأكدوا من أن يتناولوا طعام افطار صحي يوم الامتحان، لأن الدماغ يحتاج للكثير من الطاقة للتركيز بشكل جيد. تساعد الأطعمة مثل البيض، والسيريول، والفواكه الطازجة والقمح الكامل على تزويد الدماغ بالطاقة. تجنبوا الأطعمة التي تحتوي على مقادير عالية من السكر والكافايين مثل الصودا والبسكويت بالإضافة إلى الطعام غير الصحي الغني بالدهون.

ماذا يمكن للتلاميذ فعله في يوم الامتحان للمساعدة في تقليل القلق:

- ارتدوا ألبسة مريحة.
- احضروا إلى الامتحان في وقت مبكر، مستعدين ومصممين على الأداء الجيد.
- حاذروا من التحدث إلى التلاميذ الآخرين عن مواد الامتحان قبل خوضه - خاصة أولئك الذين ينزعون للتسبب بالمزيد من القلق.
- تبنوا أفكاراً ايجابية - "إنني أستطيع القيام بذلك" "لقد حضرت للامتحان بشكل جيد."
- اجلسوا في موقع في غرفة الامتحان حيث لا تتعرضون للتشويش بأكبر قدر ممكن.
- عندما يتم توزيع الأوراق، قوموا بتهدئة أنفسكم من خلال التنفس بشكل بطيء وعميق.
- تأكدوا من أنكم تقرؤون بعناية كافة الارشادات حول الامتحان.
- ركزوا على الامتحان فقط.
- إذا شعرتم بالقلق في أي وقت أثناء الامتحان، خذوا بضع دقائق لتهدئة أنفسكم من خلال التنفس بعمق أو التمدد.
- إذا كان الامتحان صعباً، لا تخافوا، وركزوا فقط على إكمال ما تعرفونه وبذل قصارى جهدكم وعدم الاستسلام.
- عندما ينتهي الامتحان - كافئوا أنفسكم بشيء ما ترغبونه.

يمكن للتلاميذ الذين لديهم قلق شديد من الامتحانات التراجع في أدائهم الأكاديمي، ومن الأكثر احتمالاً أن يعيدوا الصف، ولن يكون أداؤهم بمستوى مقدراتهم القصوى بشكل واضح. وقد يكون القلق من الامتحان مرتبطاً بقضايا متنوعة بدءاً من التقدير الضعيف للذات إلى القلق بشكل عام. إنه من الطبيعي أن يكون هناك درجة من القلق من الامتحان، ولكن اذا استمرت المشكلة أو أثرت الأعراض على الأداء المدرسي، بالاضافة إلى التأثير على الأداء في الحياة اليومية، فعندها يكون الوقت مناسباً لطلب المساعدة المهنية.

شركة (Fletcher and Associates Psychological Services) للخدمات النفسية، 2007.