

توصیه‌هایی برای کاهش استرس داوطلبان کنکور

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه با اشاره به این که استرس زیاد موجب ایجاد اختلال در توجه و تمرکز و کاهش عملکرد داوطلبان در آزمون می‌شود به تبیین راهکارهای موثر برای حفظ آرامش و سلامت روان داوطلبان کنکور پرداخت.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر امیرسام کیانی مقدم استرس را کاملاً طبیعی و باعث افزایش اکسیژن رسانی مغز، افزایش تمرکز و توجه و بهبود عملکرد و عزم فرد دانست.

وی با اشاره به اهمیت نگرش افراد نسبت به استرس، گفت: برداشت داوطلب از استرس بسیار اهمیت دارد؛ اگر به استرس و اضطراب ناشی از کنکور به عنوان یک چالش بنگرد باعث بهبود عملکرد وی می‌شود و در صورتی که آن را یک تهدید ببیند و احساس کند مهارت و توانایی کافی برای مقابله با آن ندارد منجر به کاهش عملکرد وی در امتحان می‌شود.

کیانی مقدم با بیان این نکته که تبعات استرس ناشی از کنکور صرفاً مختص داوطلب نیست و بر روی سایر اعضای خانواده نیز تأثیرگذار است، افزود: این فشارهای روانی می‌تواند منجر به ایجاد تعارض و تنش بین والدین یا بین والد و فرزند شود و حتی به کاهش سلامت روان خانواده بینجامد. بنابراین والدین و سایر اعضای خانواده باید ضمن ایجاد جو آرام در منزل از دواطلب حمایت کنند تا این آزمون سرنوشت ساز را پشت سر بگذارد.

عوامل موثر در کنترل استرس داوطلبان

به گفته این دکترای روانشناسی بالینی خواب کافی و تغذیه مناسب در کنترل استرس داوطلبان کنکور بسیار اهمیت دارد و برنامه خواب داوطلب باید با ساعت برگزاری آزمون وی متناسب شود به خصوص در مورد داوطلبانی که صبح امتحان آنان برگزار می‌شود.

وی ایجاد محیط آرام و حمایتگر توسط خانواده را عامل دیگری در کاهش استرس داوطلب عنوان کرد تا با آمادگی و آرامش کامل عازم محل آزمون شده و تمام توجه و تمرکز بر روی آزمون معطوف شود.

توصیه های پیش از کنکور به والدین/ راهکارهای کاهش استرس در داوطلبان پیش از کنکور

استادیار دانشگاه والدین را از هر گونه مقایسه و صحبت در مورد نتایج کنکور برحذر داشت زیرا باعث استرس داوطلب می‌شود و افزود: به احساسات فرزند خویش بها دهید و با وی در این خصوص گفت و گو کنید. زیرا وقتی فرد از هیجانات خود صحبت می‌کند تخلیه هیجانی رخ می‌دهد و راحت تر می‌تواند با یک واقعه سنگین نظیر کنکور کنار بیاید.

وی افزود: در مورد کنکور، انتخاب رشته و دانشگاه در منزل اصلاً صحبت نشود و مقایسه ای صورت نگیرد زیرا باید از هرگونه تنش بیرونی و درونی اجتناب کنید. در عوض به دانش آموز اطمینان دهید که تلاش خود را کرده و تلاش وی قابل تقدیر و ستایش است.

به گفته این دکترای روانشناسی، برای آرامش داوطلبان اجتناب از هر گونه تنش و تعارض و موضوعات اضطراب آور در خانه مثل مهمانی دادن و مهمانی رفتن الزامی است و محیط منزل باید آرام باشد.

کیانی تشویق زحمات یکساله داوطلب توسط والدین را نکته مهمی برشمرد و تقدیر از تلاش وی، پرهیز از صحبت در خصوص نتیجه کنکور را از راهکارهای موثر برای ایجاد آرامش در داوطلبان عنوان کرد.

استادیار دانشگاه در ادامه توصیه های خود به والدین گفت: نگاه فرایندی به فرزند خویش داشته باشید و فارغ از هر نتیجه ای به وی افتخار کنید؛ این مولفه در ایجاد آرامش داوطلب بسیار مهم است و بهتر است حتماً روز کنکور انجام دهید.

وی به والدین توصیه کرد: روز آزمون دغدغه و اتفاقات جدیدی برای فرزندان رقم نزنید و با صحبت‌های آرامش بخش و حمایتگرانه به وی یادآوری کنید کنکور یک چالش در پیش روی اوست و یک تهدید نیست و این آزمون مرحله ای از زندگی وی محسوب می‌شود که باید از آن بگذرد اما همه زندگی وی نیست.

توصیه‌های شب قبل از کنکور به داوطلبان برای دستیابی به نتیجه مطلوبتر

استادیار دانشگاه به داوطلبان توصیه کرد حتماً شب قبل از آزمون حداقل هفت ساعت خواب را داشته باشند. به نحوی برنامه ریزی شود که اگر ساعت ۸ صبح امتحان دارد دو تا سه ساعت زودتر بیدار شود. نرمش مختصری انجام دهد و وقت کافی برای صرف صبحانه مناسب و رفتن به محل آزمون

داشته باشد.

به گفته وی، داوطلبان می توانند از تکنیک های آرام سازی و برنامه مدیریت استرس استفاده کنند تا حداقل استرس را برای آزمون داشته باشند.

کیانی مقدم توکل به خدا را یکی از مولفه های مهم در آرامش و کاهش استرس در داوطلب برشمرد و تاکید کرد که اصلا مطالعه کتب درسی و مطالب جدید نداشته باشند زیرا می تواند تاثیر منفی در عملکرد آنها داشته باشد.

وی در خصوص تغذیه و فعالیت داوطلب در روز قبل از آزمون گفت: روز قبل از کنکور داوطلب می تواند صبحانه مفصل و ناهار کامل صرف کند اما برای شام بهتر است غذای چرب نخورد. بهتر است تمامی اعضای خانواده هنگام صرف وعده های غذایی کنار هم باشند، با یکدیگر صحبت کنند و همدیگر را تایید کنند و محیط آرام بخشی ایجاد شود.

استادیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه فعالیت های ورزشی سبک را برای داوطلب بلامانع دانست و افزود: داوطلب باید روز قبل از آزمون از هرگونه فعالیت سنگین دوری کند زیرا منجر به خستگی وی می شود و در هنگام خوابیدن دچار مشکل می شود. خواب عصر را حذف کند تا شب بتواند به راحتی بخوابد و حتما حداقل هفت ساعت خواب در شب قبل از کنکور داشته باشند.

وی تاکید کرد: برای ایجاد یک محیط آرام و ایمن برای داوطلب به منظور حضور در کنکور باید از مهمانی رفتن و مهمانی دادن و معاشرت با سایر افراد خانواده در شب قبل از کنکور اجتناب کنیم زیرا حضور افرادی غیر از اعضای خانواده می تواند نتیجه عکس دهد و باعث افزایش نگرانی شود و اضطراب دانش آموز را بالا ببرد.

توصیه های لازم به داوطلبان در روز کنکور

این استادیار دانشگاه به داوطلبان توصیه کرد: در روز کنکور آرامش خود را حفظ کنید. توکل به خدا یکی از مولفه های مهم در کاهش استرس است و بسیار به شما کمک می کند. با خود تکرار کنید من تمام تلاشم را کردم و الان وقت نتیجه گرفتن است. از بازکردن کتاب اجتناب کنید. دو سه ساعت قبل از امتحان از خواب بیدار شوید. صبحانه کامل مصرف کنید و حتما تغذیه همراه خود به سر آزمون ببرید.

به گفته دکتر کیانی مقدم، بهتر است والدین همراه داوطلبان باشند تا احساس امنیت بیشتری برای آنان ایجاد کنند. این حمایت باعث کاهش استرس داوطلبان می شود.

راهکارهای افزایش توجه و تمرکز در سر آزمون

وی توکل به خدا و نفس عمیق کشیدن را در ایجاد تمرکز و آرامش بیشتر داوطلب موثر دانست و گفت: پس از توکل به خدا، داوطلب برای آرامش و تمرکز بیشتر بهتر است چند تنفس عمیق سه مرحله ای انجام دهد به این صورت که ۵ ثانیه دم، ۵ ثانیه نگهداشتن نفس و ۵ ثانیه نیز بازدم وی به طول بینجامد و چندین بار این کار را انجام دهد.

دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه افزود: داوطلب در هنگام شروع آزمون با خود تکرار کند قرار نیست به همه سوالات پاسخ دهد و اگر سوالی سخت است برای همه دشوار است. همچنین زمان خویش را مدیریت کند و ابتدا به سوالاتی که پاسخ آنها را می داند جواب دهد و وقت باقیمانده را به سوالاتی اختصاص دهد که دشوارتر بوده و نتوانسته پاسخ دهد.

توصیه های لازم برای حفظ سلامت روان داوطلبان پس از کنکور

وی برای حفظ سلامت روان داوطلبان پس از برگزاری آزمون سراسری به خانواده ها توصیه کرد: از هر گونه پیش بینی نتیجه کنکور، مقایسه فرزندشان با دیگران و حتی صحبت در مورد دانشگاه مدنظرشان اجتناب کنند. در صورت امکان با تفریحات سالم باعث بازیابی روحیه فرزندشان شود. مرتباً در منزل تلاش فرزندشان را مورد تحسین قرار دهند نه نتیجه ای که قرار است بگیرد.

بنابر اعلام پایگاه خبری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این استادیار روانشناسی دانشگاه در خاتمه سخنان خود ضمن آرزوی موفقیت برای تمامی داوطلبان خاطرنشان کرد: والدین بهتر است روی ارزشها به ویژه ارزش های اخلاقی فرزند خویش بیشتر تاکید کنند و به وی یادآور شوند که کنکور بخشی از زندگی است و همه زندگی نیست.

منبع: ایسنا