

# دعم ولدك اليافع مع قلق الامتحان

هل القلق يقف في طريق ولدك اليافع وقابليته على بذل قصارى جهده في الامتحان؟ هل يشعر بالقلق من الرسوب في امتحاناته؟ هل يشعر بأعراض بدنية مثل سرعة نبضات القلب أو اضطراب في المعدة؟ هل يشنكي من الشعور بالقلق لدرجة أنه لا يتذكر الأشياء؟ يساعدنا القليل من القلق على التحضير ويجعلنا يقظين ذهنياً، وفي الواقع يؤدي إلى تحسين أدائنا. ولكن يمكن أن يؤثر الإفراط في القلق على ذاكرتنا ويجعلنا نرتكب أخطاء، ويؤدي إلى تقليل أدائنا.

## ما الذي يحدث؟

من الممكن أنه قد تم تأجيل قلق الامتحان لولدك اليافع للأسباب التالية:

- الشعور بأنه غير جاهز (أو مستعد)
- ذكريات أدائه السيء في الامتحانات في الماضي
- أفكار أو مخاوف غير مفيدة
- ضغط الأسرة (الحقيقية أو المتخيلة)
- الخوف من الفشل
- التحديات التعليمية

## كيف يمكنك المساعدة

**استمع.** من أصعب الأشياء حول أن يشعر الشخص بالقلق هو الشعور بالعزلة والإحباط الذي يأتيان معه. اعط ولدك اليافع المساحة التي يحتاجها لتبادل مشاعره ومخاوفه. حاول أن لا تقفز وتحل المشكلة. عوضاً عن ذلك، دع ولدك اليافع يقوم بمعظم الحديث.

**تعاطف.** التعبير عن التعاطف من خلال الاستماع وأخذ ولدك اليافع على محمل الجد يعتبر أفضل طريقة لمساعدته على الشعور بأنه يتم رؤيته وسماعه - ويكون أكثر عرضة للاستماع إلى الاقتراحات. ولكن تذكر: التعاطف مع تجربته ليس مثل الموافقة على سلوكه أو نسخه من الأشياء. مثلاً، يمكنك أن تقول:

- «يبدو وكأنه لديك الكثير في ذهنك.»
- «هذا كثير للتوفيق بينهم جميعاً في نفس الوقت.»
- «أنا أفهم لماذا لديك بعض المخاوف حول يوم غد. إنه يوم مهم لك.»
- «يمكن أن تكون الامتحانات شيئاً مخيفاً. أنا هنا للمساعدة إذا احتجت إلي.»

**لا تقلل من مخاوفهم.** أحد أصعب الأشياء التي يجب أن يتذكرها البالغون هو كم يبدو كبيراً كل شيء في المدرسة الثانوية. قد يكون الأمر مغريباً للتقليل من مخاوفهم («إنها ليست مشكلة كبيرة، انها فقط تساوي 10% من مجموع درجاتك!»). ولكن قد يوجد لديهم أسباب في الشعور بالقلق ولست على دراية بها، مثل مقارنة أنفسهم بأقرانهم، التسبب في خيبة أمل للآخرين، أو الخوف من إطلاق الاحكام أو الإحراج.

**طمئنتهم، ولكن كن واقعياً.** ذكّر ولدك اليافع بأن الاختبار هو فقط فرصة لإظهار ما يعرفه (وليس ما لا يعرفه). وهو أداة يستخدمها المدرس لتقييم مدى فهم الطالب للموضوع. ويرغب المدرسون أن يحقق الطلاب إنجازاً جيداً! لا يمكن للاختبار قياس جميع مكامن القوة العديدة والمواهب التي يمتلكها الطالب، ولا يعتبر مقياساً جيداً لما يمكن أن يقوموا به في المستقبل. رغم كل شيء، يكون العديد من الناس ناجحين في أعمالهم دون أن تكون لديهم درجات عالية في المدرسة الثانوية.

**تعرّف على قلق الامتحان.** هناك العديد من الموارد الجيدة عن قلق الامتحان وكيفية التعامل معها، بما في ذلك:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (Ease 8-12 مورد الطالب بصيغة بي دي اف)
- [Test Anxiety](#) (كتاب عمل من HeretoHelp (أي هنا للمساعدة)، متوفر أيضاً بصيغة ملف بي دي اف يمكن تحميله)
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (فيديو)

**بادر بإيجاد إستراتيجيات التأقلم.** لدى كل شخص طرق مختلفة لمساعدته على التهدئة والتركيز، لذلك قد يحتاج الأمر إلى عدة محاولات لمعرفة أفضل إستراتيجية لولدك اليافع. بادر بقضاء بعض الوقت مع ولدك اليافع واستخدم تمارين تهدئة مختلفة قبل يوم الامتحان، لذلك إذا كان متوتراً في يوم الامتحان، فإنه سيعرف كيفية تهدئة نفسه. لإيجاد بعض تمارين التهدئة التي يمكنك محاولتها، راجع مصدر EASE at Home 8-12 المعنون [مساعدة ولدك اليافع على تهدئة عقله وجسمه](#) (صفحة 18).

فقط لأنك تفكر في شيء  
لا يعني ذلك بالضرورة  
أنه صحيح - حتى إذا  
شعرت بأنه صحيح.

**ذكّرهُ بأن السلوك مهم للغاية.** يشعر بعض اليافعين بأنهم سيرسون حتى قبل دخول الصف. ساعد ولدك اليافع على أن يصبح على دراية بحديثه الذاتي (ما يخبر نفسه به). يمكنك أن تطرح السؤال التالي: «ماذا تخبر نفسك عن الامتحان؟» أو «ماذا تظن سيحصل؟» عند عمل قائمة بمخاوفه وأحاديثه الذاتية غير المفيدة فان ذلك سيساعده على رؤية الأشياء بموضوعية أكثر. لمزيد من الأفكار، راجع مصدر EASE at Home 8-12 المعنون [مساعدة ولدك اليافع على التأقلم مع مخاوفه وأفكاره غير المفيدة](#) (صفحة 10).

**شجّعهُ على قضاء فترات للاستراحة والنوم المنتظم.** رغم أنه من الصعب لطالب يشعر بالتوتر أن يخصص وقتاً للنوم، يعتبر النوم وفترات الراحة مهمة للغاية للتعلم والتذكر. يمكن أن يؤثر عدم الحصول على النوم الكافي على الأداء ويزيد من التوتر. تحتاج أدمغتنا إلى فترات راحة منتظمة على مدار اليوم لكي تعمل بشكل أفضل. يمكن للأشياء التالية المساعدة على ذلك: الذهاب في نزهة مشي في الهواء الطلق، التمدد، الاستماع إلى التأمل الموجه أو الموسيقى - وحتى النظر إلى خارج نافذة حافلة نقل الركاب أو السيارة في الطريق إلى المدرسة.

**المساعدة على عمل توازن في جدولهِ.** يمكن أن يكون من الصعوبة إيجاد توازن في المدرسة الثانوية. ساعد ولدك اليافع على معرفة الوقت الذي يحتاجه للدراسة. ثم بادر بمساعدته على إيجاد الوقت في جدولهِ لذلك، والذي قد يعني إلغاء بعض الفعاليات. عند تخصيص وقت إضافي في جدولهِ يمكن أن يساعده ذلك على التغلب على التوتر وتقليل الحاجة إلى حشرها في اللحظة الأخيرة. عند رسم جدول زمني على الورق يمكن أن يساعده على الشعور بأنه يتحكم بزمان الأمور. ولا تسي أن تجد وقت راحة في جدولك الشخصي كذلك، لكي تكون قدوة حسنة لولدك اليافع!

**ذكّرهُ بخدمات الدعم.** إذا كان بإمكان ولدك اليافع الوصول إلى خدمات الدعم أو التسهيلات للامتحانات (مثل إعطاء وقت إضافي أو أن يكون في مكان خاص وهادئ)، أسأله إذا كان سيستخدم خدمات الدعم هذه. إذا كان سيستخدمها، ناقش معه كيف ومتى سيقوم بالمناصرة لنفسه.



للوصول إلى مزيد من المصادر، اذهب إلى [صفحة رقم 20](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) أو بادر بزيارة [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).