



خانواده‌های کنکوری باید چه مسائلی را در قبال فرزندان‌شان رعایت کنند؟

جملاتی همچون «میهمانی رفتن و میهمان آمدن ممنوع»، «پارک و تفریح و سفر و سینما قدغن» و «باید فلان رشته قبول شوی تا در میان فامیل سربلند شویم» ثقل محافل و خانواده‌هایی است که فرزند کنکوری دارند، جملاتی که چیزی جز افزایش بار استرس فرزندان به همراه ندارد.

جملاتی همچون «میهمانی رفتن و میهمان آمدن ممنوع»، «پارک و تفریح و سفر و سینما قدغن» و «باید فلان رشته قبول شوی تا در میان فامیل سربلند شویم» ثقل محافل و خانواده‌هایی است که فرزند کنکوری دارند، جملاتی که چیزی جز افزایش بار استرس فرزندان به همراه ندارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ابتکار، در وصف اوضاع این روزهای فرزندان کنکوری همین بس که روزها را در تلاش برای برقراری ارتباط میان تست‌ها و گزینه‌های درست به شب می‌رسانند و شب‌ها را با کابوس قبول شدن یا نشدن میان رقبایی که کمر همت برای قبولی و ساختن آینده خود بسته‌اند، می‌گذرانند.

کارشناسان تربیتی هم در این باره معتقدند امتحان و آزمون، همواره با استرس و هیجاناتی همراه است که گاه فضای ذهنی افراد را به سمت ناامیدی می‌کشاند.

اگر در این میان والدین هم با بیان توقع‌ها و آرزوهای بر باد رفته خود، فرزندان را با فشار و استرس روبه‌رو کنند نتیجه آزمون چیزی که انتظار دارند نخواهد شد در نتیجه ایجاد محیطی آرام و فارغ از هرگونه استرس از نیازهای می‌برم بیش از یک میلیون دانش‌آموز کنکوری است که همراهی خانواده و هماهنگی‌های مناسب مدرسه و فضای آموزشی با دانش‌آموزان را می‌طلبد.

موضوعی که اصغر کیهان نیا مشاور خانواده و حسن بهرامنی روانشناس در گفت‌وگو با ایرنا بر آن تاکید کرده و گفتند: با بررسی حال و هوای خانواده‌ها در آستانه کنکور، می‌توان دریافت کنکور را آزمونی برای تعیین سرنوشت می‌بینند که در صورت عدم قبولی، سرنوشتی شوم و شرم‌آوری در انتظار دانش‌آموزان خواهد بود؛ تصویری استرس‌زا و موهوم که با روح و روان دانش‌آموز بازی می‌کند.

کنکور، گود رقابت علمی است نه خانوادگی
کیهان نیا مشاور خانواده ضمن اشاره به اینکه کنکور به میدان رقابتی میان خویشاوندان و فامیل تبدیل شده تا رقابتی علمی میان دانش‌آموزان، اظهار کرد: در زمان کنونی، دانشگاه رفتن و گرفتن مدرک، هویت‌آور تلقی می‌شود یعنی اگر کسی مدرک تحصیلی داشت می‌تواند کار و شغل پیدا کند در نتیجه دارای هویت خواهد بود.

وی ادامه داد: به همین دلیل خانواده بر خلاف قوانین جاری، کاری جز رقابت برای گرفتن مدرک تحصیلی و بلند کردن سری در سرهای فامیل ندارند. وی خاطرنشان کرد: در حالی که در کشورهای توسعه‌یافته همچون آلمان، دانش‌آموزان بعد از گذراندن پایه نهم، به سمت کارهای حرفه‌ای روی می‌آورند و کمتر وارد دانشگاه می‌شوند.

به گفته این مشاور خانواده، وجود موسسات فراوانی که در مورد کنکور فعالیت دارند هم به نوعی دامن‌زننده استرس خانواده‌ها برای کنکور است و باعث شده میان خانواده‌ها و تهیه کتاب‌ها و جزوات کنکوری یا رفتن به فلان موسسه هم یک نوع رقابت به وجود می‌آید.

کنکور، محک علمی است نه تعیین‌کننده سرنوشت
حسن بهرامنی روانشناس هم درباره رفتار والدین در کاهش یا افزایش استرس دانش‌آموز کنکوری گفت: از دلایل دیگر اضطراب کنکور این است که این امتحان به عنوان سنجش معلومات دیده نمی‌شود و تنها به دیده تعیین سرنوشت به آن نگاه می‌شود. این مطلب را می‌توان از سطح توقع و انتظاری که اطرافیان از فرد کنکوری دارند دریافت.

وی در ادامه عنوان می کند: این نگاه تعیین سرنوشتی بودن کنکور، استرس دانش آموزان را مضاعف می کند و باعث می شود اختلالات روان تنی، فشار خون بالا، سرگیجه و تهوع و حالت های فیزیولوژی، دانش آموز را از ادامه مسیر آزمون بازدارد و بازدهی اطلاعات و کارایی او پایین بیاید و نتیجه قابل قبولی حاصل نشود.

پیروزی سربازان کارزار کنکور در سایه آرامش کانون خانواده
خانواده به عنوان نخستین کانون رشد و پرورش، نقش بسیار مهمی در شکوفایی فرزندان دارد و تناسب رفتاری والدین، مسیر آینده او را هموار یا ناهموار می کند؛ در کارزار کنکور هم نباید از این نقش غفلت کرد.

بهرامنی درباره این نقش گفت: خانواده ها بر اساس نقش انتقال دهنده محبت به فرزند، عملکردهای متفاوتی از خود نشان می دهند که گاهی این محبت کردن بُعد منفی به خود می گیرد. ناخواسته به فرزندان عنوان می کنند که قبول نشوی هم مهم نیست و تلاش تو برای ما کافی است. این پیام اگر چه به نظر مثبت می رسد اما بار روانی منفی در دانش آموز ایجاد می کند با این محتوا که ما به تو اعتماد نداریم که قبول شوی!

این روانشناس یادآور شد: از سویی دیگر گاهی پدر و مادر سطح توقع و انتظار را به قدری بالا می گیرند که خارج از توانمندی دانش آموز است در نتیجه احساس می کند نمی تواند خواسته والدین را برآورده کند و دچار استرس می شود. به بیان بهرامنی، نیاز است که خانواده ها در این ایام کارزار کنکور محیطی آرام و کم تنش را برای فرزندان ایجاد کنند و از بیان پیام هایی که بار معنایی تنش زا ایجاد می کند بپرهیزند.

بهینه است این روزهای دانش آموزان داوطلب کنکور را با برنامه های تفریحی مناسب و سبک پر کنند تا با فراغ بال و اعتماد به نفس کامل در آزمون شرکت کنند و پیروزمندانه از آن خارج شوند.

کیهان نیا هم به کاربرد کلمات در ایجاد فضای آرامش یا استرس زا اشاره و عنوان کرد: والدین نباید به هیچ عنوان به دانش آموز تاکید کنند «تو باید قبول شوی». نباید با زبان تحکم دانش آموز را با دیگری مقایسه کنند بلکه وظیفه دارند وسایل آرامش و امکانات تحصیلی را برای او فراهم کنند و با زبان نرم به او بگویند «ما از تو انتظار تلاش داریم و اگر هم موفق نشدی در سال های بعد جبران خواهی کرد».

به باور کیهان نیا، در این صورت دانش آموز احساس آرامش پیدا می کند اما پیگیری های مکرر و پرسش های درسی که به دانش آموز احساس کنترل شدن می دهد که بار منفی و استرس به وجود می آورد.