

چگونه هیولای امتحان را گرسنه بگذاریم

کتاب کار رفتاردرمانی شناختی برای مدیریت استرس امتحان
در کودکان و نوجوانان

فهرست مطالب

تقدیر و تشکر	۹
پیشگفتار مترجم	۱۱
در مورد نویسنده	۱۳
۱- چرا این کتاب را می‌خوانیم؟	۱۵
۲- استرس امتحان چیست و چه کسی هیولای امتحان است؟	۲۱
۳- ذهن استرسی ما	۳۱
۴- بدن‌ها، هیجانات و رفتارهای استرسی ما	۴۵
۵- اثرات استرس امتحان	۶۳
۶- تنها تو نیستی که استرس امتحان را تجربه می‌کنی	۷۱
۷- گرسنه گذاشتن هیولای امتحان: متفاوت فکر کن	۸۳
۸- گرسنه گذاشتن هیولای امتحان: متفاوت عمل کن	۱۰۷
۹- جمع‌بندی	۱۳۷
منابع	۱۵۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۶۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۶۳

تقدیر و تشکر

در ابتدا می‌خواهم از تمام نوجوانانی که با شهامت و اعتمادبه‌نفس تجربیات خود را بیان داشته‌اند تا در این کتاب مورد استفاده قرار گرفته و دیگران از آن بهره‌مند شوند تشکر کنم. از آنهایی که افکار و بازخوردهای خود را در اختیارمان قرار داده‌اند نیز سپاس‌گزارم. علاوه بر این از متخصصین بخش آموزش دانشگاه که اطلاعات ارزشمندی را در اختیار من قرار دادند تشکر می‌کنم. از خانواده بی‌نظیر خود، ماریا، نیا و فینی که همواره من را با عشق، خوش‌رویی و مهربانی حمایت کرده‌اند نیز قدردانی ویژه می‌کنم. تجربه کاملاً منحصربه‌فردی است که مادر دوقلوی تازه به دنیا آمده باشی و هم‌زمان نیز به نگارش این کتاب مشغول شوی. در نهایت مانند همیشه قدردان انتشارات جسیکا گینگزلی هستم.

کیت

پیشگفتار مترجم

همه ما حداقل یک بار به نحوی فشار روانی ناشی از آزموده شدن را تجربه کرده‌ایم. میزان این فشار روانی و چگونگی بروز آن از فردی به فرد دیگر و با توجه به اهمیت و سطح دشواری آزمون متفاوت است.

می‌توان گفت استرس امتحان همان فشاری است که فرد نسبت به امتحان تجربه می‌کند. این فشار روانی می‌تواند در حین امتحان، لحظاتی قبل از آن و یا حتی به هنگام درس خواندن و آماده شدن برای امتحان تجربه شود. گرچه میزان اندک و قابل قبولی از استرس مفید خواهد بود تا فرد را برای باموفقیت پشت‌سر گذاشتن امتحانات باانگیزه کند با این حال مشکل زمانی خود را نشان می‌دهد که این استرس طولانی و شدید می‌شود.

دلایل مختلفی برای استرس امتحان وجود دارد که از بین آنها می‌توان به زیاد بودن مطالب امتحانی، اهمیت فراوان یک آزمون خاص، آماده نبودن برای امتحان و ... اشاره کرد.

در کتاب حاضر تمرکز ویژه بر استرس امتحانات مدرسه است. به عبارتی نویسنده سعی کرده است تا روش‌های مدیریت و مقابله با استرس ناشی از امتحانات مدرسه و دانشگاه را به کارآمدترین شیوه ممکن ارائه دهد. همان‌طور که از نام کتاب پیدا است مطالب به‌نحوی نگاشته و دسته‌بندی شده‌اند که به‌طور خاص برای کودکان و نوجوانان کارآمد باشد گرچه نمی‌توان اثرگذاری تمرین‌ها را برای افراد بزرگ‌تر نادیده گرفت. خواننده با مطالعه این کتاب گام‌به‌گام با استرس امتحان آشنا می‌شود، دلایل آن را شناخته و در نهایت روش‌های کارآمد مقابله و مدیریت این فشار روانی را خواهد آموخت.

در ترجمه این اثر پیوسته تلاش شده است در کنار برگردان صحیح و دقیق مطالب، نکات فرهنگی و ویژگی‌های زبانی خاص زبان انگلیسی به قابل‌فهم‌ترین شیوه ممکن معادل‌گزینی گردد با این حال بسیار دشوار است ترجمه‌ای بدون نقص ارائه نمود. پس تردیدی نیست بازخوردهای مفید خوانندگان گرامی برای ما ارزشمند خواهد بود. امید است با ترجمه این کتاب قدم مثبتی هرچند کوچک در راه سلامت روان جامعه خود برداشته باشیم.

سید مرتضی ارجمندی نسب

زمستان ۹۸

در مورد نویسنده

سلام! من کیت هستم و چندین سال است در زمینه کمک به مسائل هیجانی کودکان و نوجوانان و همچنین آموزش و راهنمایی والدین و متخصصان تلاش می‌کنم. در نتیجه به‌طور مستقیم استرس امتحان و اثرات آن را در میان کودکان و نوجوانان مشاهده کرده‌ام؛ بنابراین لازم دیدم کتابی در این موضوع بنویسم!

کتاب چگونه هیولای امتحان را گرسنه بگذاریم باعث می‌شود کودکان و نوجوانان به هنگام امتحان دادن اعتماد به نفس داشته باشند. این کتاب روش‌هایی را ارائه می‌دهد که باعث می‌شود خواننده به‌خوبی از پس استرس امتحان برآید! امیدوارم در میان صفحات این کتاب راه‌ها و ابزارهایی پیدا کنی که برایت مؤثر باشند. به علاوه امید است داستان‌هایی که در مورد بچه‌های دیگر در این کتاب نوشته شده است به تو کمک کرده و برایت الهام‌بخش باشند.

امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببری و در گرسنه گذاشتن هیولای امتحان خود موفق باشی!

کیت

۱

چرا این کتاب را می‌خوانیم؟



اگر به هریک از این سؤالات پاسخ «بله» دادی یا اگر فشار امتحان دادن یا مرور مطالب اثر منفی روی تو می‌گذارد این کتاب کار برایت مفید خواهد بود!

کتاب مدیریت استرس امتحان اطلاعات و فعالیت‌هایی را در اختیارت می‌گذارد تا استرس امتحان را شناخته و بدانی چرا به آن دچار می‌شوی و چطور می‌توانی کنترلش کنی. این یک کتاب «مهارت‌های مطالعه» یا «مهارت‌های مرور مطالب» نیست. درست است که در این حوزه‌ها راه‌کارها و راهبردهایی را ارائه می‌دهد اما فقط روی مواردی تمرکز می‌کند که به تو در کاهش استرس امتحان کمک می‌کنند. تمام مطالب کتاب در مورد یک چیز است: مدیریت استرس امتحان!

کتاب مدیریت استرس امتحان بر اساس رویکرد درمان شناختی رفتاری (CBT) و توجه‌آگاهی نوشته شده است. درمانگر به وسیله رویکرد CBT به افراد کمک می‌کند از طریق بررسی ارتباط بین موارد زیر با گستره بزرگی از مشکلات هیجانی مانند استرس امتحان مقابله کنند.

شناخت

فرایندهای روانی در ذهن ما، مانند فکر کردن و به خاطر آوردن



واکنش‌های هیجانی

اتفاقاتی که در بدن ما روی می‌دهند مانند احساس سرگیجه



هیجانات

احساسات ما مانند ترسیدن یا نگران شدن



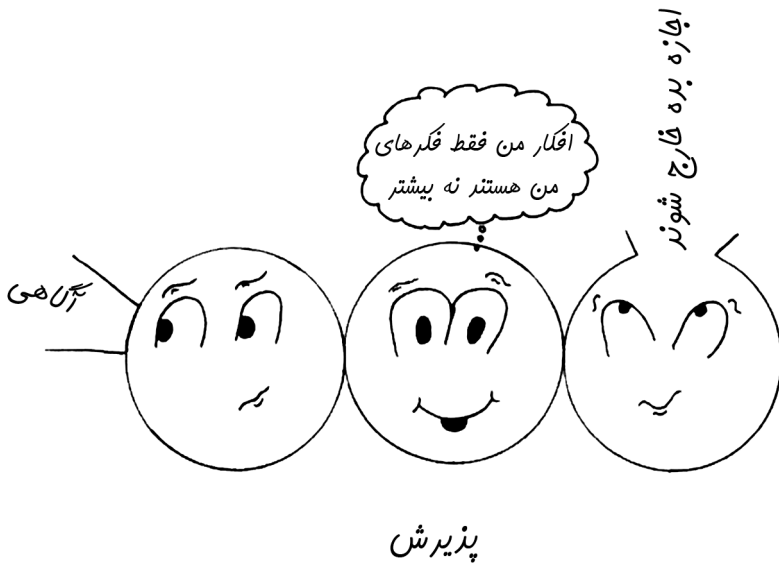
رفتارها

نحوهی عمل کردن ما مانند اجتناب از موقعیت‌ها



توجه آگاهی در قوانین آیین بودا و تمرین‌های مراقبه و یوگا ریشه دارد. وقتی ما توجه آگاهی را تمرین می‌کنیم می‌خواهیم که:

- نسبت به افکار و احساسات خود در اینجا و اکنون آگاه باشیم.
- افکار و احساسات خود را همان‌طور که هستند بدون قضاوت یا انتقاد از آنها یا حتی قضاوت خودمان بپذیریم یا آنها را واقعیت محض ندانیم.
- به جای این که پیوسته روی افکار و احساسات خود تمرکز کنیم اجازه دهیم آنها از ذهنمان خارج شوند.



در فصل‌ها و فعالیت‌های بعدی نحوه استفاده از اصول و تکنیک‌های توجه آگاهی و CBT را می‌آموزی تا بتوانی بر هیولای استرس امتحان خود تسلط پیدا کنی.

بسیاری از راهبردهای مدیریت استرس که در این کتاب کار می‌آموزی در موقعیت‌های دیگر نیز کاربرد دارند. مانند زمان‌هایی که استرس باعث می‌شود نتوانی آن‌طور که باید و قادر هستی عمل کنی، موقعیت‌هایی مانند اجرا کردن در کنسرت یا تئاتر مدرسه، شرکت در مصاحبه کاری، صحبت کردن در مقابل جمع یا شرکت کردن در مسابقه ورزشی.

برای این که نتیجه بیشتری از این کتاب بگیری باید تمام آن را مطالعه کنی؛ اما اگر می‌خواهی به طور مختصر کتاب را مطالعه کنی لطفاً روی بخش‌هایی از کتاب تمرکز کن که با مشکل امتحان تو مرتبط هستند و فراموش نکن که در آینده می‌توانی بخش‌های دیگر کتاب را نیز مطالعه کنی.

به‌علاوه مهم است که به خاطر داشته باشی امکان دارد بررسی استرس امتحان مشکلات دشواری