



کارگاہ تخصصی تربیت  
مشاور تحصیلی  
مدرس استاد سجاد شیخ

# فرسودگی تحصیلی

فرسودگی تحصیلی یعنی بی رمقی، بی انگیزگی و خستگی مفرط از مطالعه که دلایل مختلفی دارد.

# روش های جلوگیری از فرسودگی تحصیلی

- ۱- داشتن برنامه دقیق و انعطاف پذیر
- ۲- داشتن محیط مطالعه مناسب (تغییر دکوراسیون محیط هر ۳ ماه یک بار)
- ۳- داشتن استراحت مناسب (کم-زیاد)
- ۴- تنوع در دروس مطالعه
- ۵- داشتن تغذیه مناسب

# اضطراب تحصیلی

1- اضطراب مدرسه

2- اضطراب امتحان

3- اضطراب کنکور

# اضطراب مدرسه

این نوع اضطراب بیشتر در مقطع ابتدایی وجود دارد.

عوامل ایجاد کننده این نوع اضطراب :

- ۱- انتقال تجربه های منفی خود به کودکان
- ۲- ترساندن کودک از معلم و گفتن خاطرات تلخ دوره مدرسه
- ۳- تنبیه دانش آموز به دلیل ضعف تحصیلی

**4-مقایسه دانش آموزان با سایر کودکان**

**5-(یکی از روش های خوب برای کاهش اضطراب**

**آشنا کردن دانش آموزان با مسئولین،معلمین و**

**محیط مدرسه قبل از شروع کلاس ها)**

**6-(صحبت در مورد اتفاق های مدرسه و تاکید بر**

**نکات مثبت وجالب)**

**و...**

# اضطراب امتحان

اضطراب امتحان عموماً از کلاس  
ششم به بعد ایجاد می شود و با  
افزایش سن این اضطراب افزایش  
می یابد



# عوامل تاثیر گذار بر اضطراب امتحان

۱- عدم تسلط بر روی مطالب (دانستن-فهمیدن)

۲- عدم اعتماد به خود (یادم نمیاد، باید بیشتر می

خوندم، همیشه گیجم، چرا یاد نمی گیرم و...)

۳- عوامل همراه اضطراب (تپش قلب، پریدگی

رنگ، خشکی دهان، لرزش دست و صدا، عرق کردن

کف دست و...)

# انواع اضطراب امتحان :

الف : اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده: اضطراب کم که باعث تلاش بیشتر می شود

ب : اضطراب ناتوان کننده : دلهره و تشویش شدید، دلشوره، دستاچه و عجز، وحشت از نمره کم، بی اشتها، حالت تهوع، بهانه گیری و...

# عوامل موثر اضطراب :

۱- عوامل فردی

۲- عوامل خانوادگی

۳- عوامل محیط مدرسه

## عوامل فردی :

- ۱- انتظار بیش از حد از خود (ناهماهنگی بین هدف و سطح کارکرد- ناهماهنگی بین خود واقعی و خود آرمانی)
- ۲- عدم باور مثبت به موفقیت (عدم اعتماد به نفس)
- ۳- رقابت بیش از حد (رقابت غیر منطقی اضطراب ایجاد خواهد کرد)
- ۴- عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم (مطالعه باید با برنامه و در طول سال تحصیلی انجام پذیرد)

۵- تیپ شخصیتی (شخصیت مضطرب و کمال  
گرا\_بخشی و بخشی محیط خانواده-والدین  
مضطرب و کمال گرا به طور غیر مستقیم اضطراب  
و کمال گرایی را به فرزندان خود الگو می دهند

۶- کمبود انگیزه

...

# عوامل خانوادگی

1- سخت گیری بیش از اندازه (حتما

باید 20 بگیری

2- مقایسه کردن دائم فرزند

3- عدم حمایت و تشویق (مثلا مهمانی

رفتن در ایام امتحانات)

۴- اختلافات خانوادگی

۵- رقابت غیر منطقی (پسر دوستم المپیاد  
ریاضی مقام آورده تو هم ...)

۶- تهدید می مورد (اگر فلان نمره رو نیاری  
این کار رو می کنیم)

۷- سرزنش و تنبیه (استفاده از القابی مثل بی  
استعداد، بی عرضه و...)

# عوامل محیط مدرسه

۱- انتظارات غیر واقعی آموزگار (توجه به تفاوت های فردی می تواند از این انتظارات بکاهد)

۲- محیط نامناسب امتحان . مقررات خشک (نور کم، سر و صدا و...)

۳- نوع پرسش های امتحان (مثلا از جایی که حذف شده سوال آمده)



# تمرین های کاهش اضطراب :

۱- تن آرامی یا ریلکسیشن یا همان آرامش عضلانی

۲- گفتگوی مثبت درونی

۳- آموزش مهارت‌های مطالعه

۴- برنامه ریزی خوب

## عوامل ایجاد بی انگیزگی تحصیلی :

- 1- ضعف در پایه تحصیلی
- 2- الگوهای دانش آموز
- 3- تفاوت های فردی
- 4- نوع نگرش نسبت به تحصیل
- 5- تجربه منحصر به فرد
- 6- نوع برداشتشان از جایگاهی که فرد در خانواده دارد

۷- مشکلات درون خانواده مانند اختلافات و بد رفتاری‌های والدین

۸- هوش نوع شخصیت

۹- وابسته بودن به والدین

۱۰- تشویق نشدن برای انجام تکالیف منظم

۱۱- عدم کنترل والدین نسبت به وضعیت تحصیلی فرزندان

۱۲ در معرض تنبیه و سرزنش مداوم بودن.

## برخی علائم بی انگیزه بودن:

- 1- ناتمام ماندن تکالیف و خودداری از انجام تکالیف
- 2- بی توجهی و بی دقتی و کاهش تمرکز
- 3- اجتناب از مطالعه
- 4- داشتن بهانه های مختلف برای انجام ندادن کارها
- 5- مسئولیت پذیر نبودن تنبلی و بی انرژی بودن مداوم

6- ابراز خستگی مداوم خیالپردازی بیش از حد

7- انتظار کمکی از دیگران برای تکالیف داوطلب

نبودن برای انجام کارها

8- تمایل مداوم به استراحت

9- توان تصمیم‌گیری پایین



با تشکر

@sajjadmoshaver

شاد باشید...