ছেলেমেয়েদের পরীক্ষার চাপ কমাতে সহায়তাদান

পরীক্ষার চাপ কি?

পরীক্ষার চাপ এক ধরণের অস্বস্তি ও চাপ যা পরীক্ষার আগে, পরীক্ষা চলাকালে, কিংবা পরীক্ষা শেষে ছেলেমেয়েরা অকৃতকার্য হওয়ার অনিশ্চয়তার জন্য অনুভব করে থাকে। অধিকাংশ ছেলেমেয়ে পরীক্ষার সময় কিছু না কিছু চাপ অনুভব করে। কিছু চাপ থাকলে তা ছেলেমেয়েরকে অনুশীলন করতে ও ভালো ফল অর্জন করতে উদ্বুদ্ধ করে। তবে চাপ যখন পরীক্ষায় প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে, তখন তা শিক্ষার্থীদের বিহ্বল করে দেয়, মনোযোগে বিঘ্ন ঘটায়, এবং/অথবা তাদেরকে ভালোভাবে চিন্তা করার, তথ্য বুঝার, ধরে রাখার বা স্মরণ করার ক্ষমতাকে সীমিত করে দেয়, যে ক্ষেত্রে মনোযোগ প্রয়োজন, সে ক্ষেত্রে তা সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়।

পরীক্ষার চাপের প্রকাশ্য লক্ষণ:

- পেট গুর-গুর করা
- পেটে অসুখ বা ব্যথা হওয়া
- হাতের তালু ঠাণ্ডা হওয়া বা ভিজে যাওয়া
- হাতের তালু ঘেমে যাওয়া
- শীত বা গরম লাগা
- মাথা ব্যথা
- বমি বমি লাগা
- অজ্ঞান হওয়ার মতো অনুভূতি
- রাতে ঘুম না হওয়া

পরীক্ষার চাপের মানসিক লক্ষণ:

- বার বার চোখে জল আসা ও অতিরিক্ত কান্না করা
- ক্রোধ এবং/অথবা অসহায় বোধ করা
- মেজাজ খিটখিটে হওয়া
- সহজেই হতাশ হওয়া

পরীক্ষার চাপ লাঘবে শিক্ষার্থীদের সহায়তায় কিছু পরামর্শ:

- পরীক্ষায় যা আসবে, তার সাথে পরিচিত হওয়ার জন্য নিশ্চিত করুন যাতে সন্তান নিয়মিত স্কুলে যায় এবং স্কুলের কাজ সম্পর্কে অবহিত হয় ও শিক্ষকরা যে নিয়মিত পাঠ্যের পর্যালোচনা করেন, তাতে অংশগ্রহণ করে।
- কোন শিক্ষার্থী যদি যথাযথভাবে স্কুলের কাজ, বাড়ির কাজ, নির্ধারিত অনুশীলনী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করে রিডিংয়ের কজ সম্পন্ন করে, তাহলে পরীক্ষায় ভালো করা একেবারে সহজ।
- সুস্থ জীবনধারা বজায় রাখা- আপনার সন্তানকে পর্যাপ্ত ঘুমানো, আহার করা, ব্যায়াম করা, নিজের জন্য সময় এবং যুক্তিসঙ্গত সামাজিক মেলামেশার সময় ব্যয় করতে দিয়ে সহায়তা করুন।
- বাড়ির জন্য একটি রুটিন তৈরি ও বজায় রাখুন যা ছেলেমেয়েদের নিয়মিত স্কুল দিবসে ও পরীক্ষার সময়ে ভালো বিশ্রাম নিতে সহায়ক হবে।
- ছেলেমেয়েদের সাথে কথা বলুন এবং তাদেরকে সম্ভাব্য সবচেয়ে ভালো ফল অর্জনে সহায়তা করুন।
- পরীক্ষার জন্য ভালো প্রস্তুতি- শেষ মুহূর্তে সংক্ষিপ্ত পাঠ পরিহার করতে হবে - ছেলেমেয়েদরেক ভালো পাঠাভ্যাস ও পরীক্ষার দক্ষতা গড়ে তুলতে সহায়তা দিন।
- পরীক্ষা সম্পর্কে সন্তানকে একটি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী তৈরি করতে সহায়তা দিন - তাদেরকে "আমার দ্বারা সম্ভব" মনোভাব গড়েত সহায়তা দিন।
- কিছু মানসিক অভ্যাস গড়ে তোলা যায় যা সন্তানের চাপ কমাতে পারে - যেমন চাপ বেড়ে গেলে গভীর শ্বাস নিয়ে নিজেকে শান্ত করার চেষ্টা করবা।
- আপনার সন্তান যদি অতিরিক্ত চাপ অনুভব করে বা সতীর্থদের সাথে তুলনা করে, তাহলে তাকে "ভাবনা দমন" কৌশলে উৎসাহিত করুন।

NYC | Health | Department of Education

পরীক্ষার দিন চাপ লাঘবে পিতামাত সহায়তা দিতে পারেন:

- পরীক্ষার আগের রাতে- কলম, পেন্সিল, রুলার, ইরেজার, ক্যালকুলেটর ইত্যাদি প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র গোছগাছ করতে সন্তানকে সহায়তা করুন।
- পরীক্ষার আগের রাতে তাদের মনোযোগ সরিয়ে রাখতে বোর্ড গেম, মুভি দেখা কিংবা কোন খেলাধুলায় ব্যস্ত রাখুন।
- পরীক্ষার আগের রাতে অ্যলার্ম সেট করে রাখুন যাতে তারা বিশ্রাম নিতে এবং রাতে গভীর ঘুম দিতে পারে।
- মনোযোগ নিবিষ্ট রাখতে মস্তিষ্কে প্রচুর শক্তি প্রয়োজন, ই পরীক্ষার দিন সকালে যাতে তারা ভালো নাস্তা করে, সেটা নিশ্চিত করুন। ডিম, সিরিয়াল, তাজা ফল এবং আটার টোস্ট মস্তিষ্কে কর্মশক্তির যোগান দেয়। যেসব খাবারে প্রচুর চিনি আছে, সেগুলো পরিহার করুন, যেমন সোডা, পপ, কুকিজ এবং চর্বিযুক্ত খাবার।

পরীক্ষার দিন চাপ লাঘবে সহায়তার জন্য ছেলেমেয়েরা যা করতে পারে:

- আরামদায়ক পোশাক পরিধান করা।
- পরীক্ষায় ভালো করার নিবিষ্ট হয়ে প্রস্তুতি নিয়ে সময়ের আগে উপস্থিত হওয়া।
- পরীক্ষায় প্রবেশের আগে পরীক্ষা নিয়ে অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে কথা বলায় সাবধান হতে হবে - বিশেষ করে সেসব বিষয়ে, যেগুলোর চাপ বৃদ্ধি করার সম্ভাবনা আছে।
- ইতিবাচক চিন্তা করা - "আমি পারবো" "আমি ভালোভাবে প্রস্তুত"।
- পরীক্ষা কামরায় এমন স্থানে বসতে হবে যেখানে কম ব্যাঘাত হবে।
- পরীক্ষার খাতা বন্টনের পর ধীর, গভীর, ও আরামে নিঃশ্বাসের মাধ্যমে নিজেকে শান্ত রাখতে হবে।
- প্রশ্নপত্রের নির্দেশাবলি সাবধানে খেয়াল করে পাঠ করতে হবে।
- শুধু পরীক্ষার প্রতি মনোনিবেশ করতে হবে।
- পরীক্ষা কেন্দ্রে কখনও অস্বস্তি বোধ করলে নিজেকে শান্ত করার জন্য গভীর নিঃশ্বাস নিতে বা শরীরের আড়ষ্টতা কাটাতে কয়েক মিনিট সময় নিতে হবে।
- পরীক্ষা যদি কঠিন হয়, তাহলে আতঙ্কিত হওয়ার প্রয়োজন, শুধু যা জানা আছে, তার উপর মনোনিবেশ করতে হবে, সবচেয়ে ভালো চেষ্টা করতে হবে, এবং হতাশ হওয়া যাবে না।
- পরীক্ষা শেষ হওয়ার পর - কোন কিছু দিয়ে নিজেকে অভিনন্দিত করতে হবে।

যেসব শিক্ষার্থীর পরীক্ষাভীতি মারাত্মক, তাদের পরীক্ষার ফল খারাপ হতে পারে, এবং তাদের একই গ্রেডে থেকে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি, তাদের পূর্ণ সম্ভাবনা অনুযায়ী ফল অর্জন করা স্পষ্টতঃই সম্ভব নয়। পরীক্ষার চাপের সাথে আত্মমর্যাদাবোধের অভাব থেকে সার্বিক মানসিক চাপসহ বিভিন্ন ধরনের সমসম্যার সম্পর্ক থাতে পারে। পরীক্ষা নিয়ে কিছুটা চাপ থাকা স্বাভাবিক, তবে সমস্যা লেগে থাকলে বা লক্ষণগুলো স্কুলের কার্যসম্পাদনা ও দৈনন্দিন কাজে বিঘ্ন ঘটালে পেশাদারদের সহায়তা নেওয়া উচিৎ।

Fletcher and Associates Psychological Services, 2007.