

بسیاری از مواقع وقتی فرصتی برای ما پیش می‌آید که تجربه‌ای را دوباره تکرار کنیم و کاری را که قبلاً انجام داده‌ایم بار دیگر نیرانجام دهیم، در فرصت جدید آن کار را با دقت و ارزیابی بیشتر انجام می‌دهیم. اما در کارهای زیادی از جمله کنکور چنین فرصتی پیش نمی‌آید، مگر برای کسانی که دو سه سال برای کنکور کنار گذاشته باشند! فرض کنیم کنکور امسال تمام شده و فرصتی دیگر برای طی این مسیر پیدا کرده‌اید در این صورت چه اصلاحاتی در برنامه‌ی فعالیت خود ایجاد می‌کنید. به جای آن که حسرت اشتباه امروز را فردا بخوریم، بیایید با کمی حوصله و آگاهی، همین امروز به ارزیابی و بازنگری وضعیت خود بپردازیم. به طور حتم این ارزیابی و بازنگری شمادر ادامه روند برنامه یاری خواهد بود.

ارزیابی درسی

باتوجه به برنامه‌ی کاری پیش بینی شده، الان از نظر آمادگی‌های درسی در چه وضعیتی هستید؟ اگر دانش آموز پیش‌دانشگاهی هستید آیا بر مطالبی که امسال خوانده‌اید تسلط کامل دارید؟

باز هم توصیه می‌کنیم به جای این که بر مرور دروس اصرار داشته باشید به عیب‌شناسی و رفع اشکال اهمیت بیشتری دهید. این که مجموعه دروس را بتوانید چند بار مرور کنید جذاب باشد، اما وقتی ارزش دارد که بر دروس مسلط بوده و اشکالی نداشته باشید و با حداقل اشکال را در هر درس داشته باشید. مثل کسی نباشید که کتاب را در دست گرفته و به سرعت می‌خواند اما بعد از مطالعه چند صفحه، تازه متوجه می‌شود که چیز زیادی یاد نگرفته است. شما هم به زیاد خواندن و دوره کردن پی در پی درس‌ها اصرار نداشته باشید. بسیاری از دانش‌آموزان از همین سرعت در کار لطمه می‌بینند. حتی اگر زمان کم باشد باز شناخت ضعف و رفع اشکال اولویت اول است.



سعی کنید در اولین فرصت بعد از ایام عید، به ارزیابی و بازنگری آمادگی‌های درسی اقدام نموده و بر اساس آن روند برنامه را اصلاح کنید.

نتایج ارزیابی درسی

اگر با ارزیابی وضعیت درسی خود اقدام کنید شاید ضرورت بازنگری را هم احساس نمایید. در این صورت توجه به نکات زیر می‌تواند مفید باشد.

- مطلقاً و به هیچ وجه درسی را با دلیل مشکل بودن و یا داشتن اشکالات زیاد در آن کنار نگذارید. اگر در درسی ضعیف هستید و فرصت جبران کامل ضعف‌ها را ندارید به هر حال بپذیرید که وضعیت شما همین است، اما اولاً تا حد امکان بکوشید که خود را بالا بکشید و ثانیاً به خودتان اجازه ندهید که آن را کاملاً کنار بگذارید.

- رفع اشکال مبحثی، در فرصت موجود می‌تواند بسیار مؤثر باشد، به شرطی که این مهارت را داشته باشید که بتوانید تشخیص دهید واقعاً در کدام مباحث نیاز به کار بیشتری دارید. در صورت لزوم می‌توانید از دبیران خود کمک بگیرید.

- اگر فرصتی برای مرور دروس دارید باید بدانید که مروره زمانی کمتر از مطالعه‌ی بار اول نیاز دارد. اگر مثلاً موضوعی را در بار اول با پنج ساعت مطالعه یاد گرفته‌اید و برای مرور آن نیز دوباره پنج ساعت وقت صرف کنید، معنایش این است که یا بار اول با حوصله نخوانده‌اید و یا در فهم مطالب مشکلات جدی دارید.



بر اساس نتایج ارزیابی‌های درسی، می‌توانید تصمیمات آموزشی متناسب و لازم را اتخاذ نموده و برنامه را مورد بازنگری قرار دهید.

ارزیابی انگیزشی

آیا دلتان به کار می‌رود؟ آیا می‌توانید وضعیت روانی خود را از الان تا روز کنکور ارزیابی و پیش‌بینی نمایید؟ حدس می‌زنید این روزها را راحت و آرام پشت سر خواهید گذاشت؟ آیا احتمال می‌دهید که اضطراب و نگرانی شما روز به روز بیشتر شود؟ آیا فکر می‌کنید اگر اضطراب شما افزایش پیدا کند می‌توانید آن را کنترل کنید؟ آیا به راه‌ها و روش‌های کنترل اضطراب فکر کرده‌اید؟ و در نهایت آیا بر اوضاع روانی خود آگاهی و تسلط دارید؟ دانش‌آموزانی که در کنکور سال قبل و یا سال‌های قبل شرکت نموده‌اند تجاربی در این باره دارند و اگر از این تجارب درس‌های خوبی گرفته باشند می‌توانند آمادگی‌های روانی خود را تا روز کنکور به نحو مطلوبی افزایش دهند. متأسفانه بیشتر دانش‌آموزان کنکوری اعم از کسانی که بار اول در کنکور شرکت می‌کنند و کسانی که قبل این تجربه را داشته‌اند؟ به اندازه‌ای که به مسائل درسی اهمیت می‌دهند، به آمادگی‌های روانی و مسائل انگیزشی خود توجه نمی‌کنند در روزهای آخر از همین ناحیه آسیب می‌بینند. ارزیابی آمادگی‌های روانی توسط خودتان یا با کمک مشاوران، بیش از آن که فکری کنید اهمیت دارد.



بعد از ایام عید، آمادگی‌های روانی خودتان را برای ایام باقیمانده تا روز کنکور به طور جدی مورد ارزیابی و بازنگری قرار دهید.

نتیجه‌گیری

۱- سعی کنید در اولین فرصت بعد از ایام عید، به ارزیابی و بازنگری آمادگی‌های درسی اقدام نموده و بر اساس آن روند برنامه را اصلاح کنید.

۲- بر اساس نتایج ارزیابی‌های درسی، می‌توانید تصمیمات آموزشی متناسب و لازم را اتخاذ نموده و برنامه را مورد بازنگری قرار دهید.

۳- بعد از ایام عید، آمادگی‌های روانی خودتان را برای ایام باقیمانده تا روز کنکور به طور جدی مورد ارزیابی و بازنگری قرار دهید.