

## توصیه های مفید به دانش آموزان در خصوص ایام امتحانات

### وقت امتحان، فصل مسأله

اشتباهات متداول فراوانی بین دانش آموزان در خصوص درس خواندن وجود دارد که شب بیداری، مثال بارز آن است. بهترین کار برای دانش آموزان، درس خواندن در روز و خواب به موقع شبانه است. بیداری شبانه برای درس خواندن و خواب تا دم ظهر، روش مناسبی برای درس خواندن نیست.

"امتحانات درسی" نه تنها از نظر آموزشی موضوعی مهم به شمار می رود، بلکه از جنبه های دیگری نیز اهمیت دارد. امتحانات دانش آموزان هر یک از خانواده ها را به اندازه های متفاوتی تحت تأثیر قرار می دهد و گاه حتی به عنوان مهمترین سوژه خانواده در می آید. بررسی موضوع «امتحانات» و ابعاد آن کار ساده ای نیست و متغیرهای متعددی را در این باره می توان مد نظر قرار داد.

یکی از متغیرهای مؤثر در موضوع امتحانات، مقطع تحصیلی دانش آموزان است. امتحانات در دوره های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه و پیش دانشگاهی که مقدمه کنکور است آثار متفاوتی بر جای می گذارد. یک متغیر دیگر، تیپ شخصیتی دانش آموز و والدین است. بر اساس تیپ شخصیتی، خانواده ها رفتارهای متفاوتی درباره امتحانات دارند. مسائل انگیزشی نیز متغیری قابل توجه است. به اندازه علاقمندی دانش آموزان به درس و تحصیلات و به میزان پیشرفت تحصیلی آنان، عکس العمل های گوناگونی در خانواده ها دیده می شود. مدرسه نیز متغیری تأثیرگذار است. قوت و ضعف عملکرد مدارس و انتظارات عوامل آموزشی در نگرش دانش آموز و والدین به امتحانات و همچنین پیشرفت تحصیلی مؤثر است.

متغیر دیگری که می تواند مورد توجه قرار گیرد مسائل اقتصادی خانواده هاست. والدین به میزان توانایی های مالی، ممکن است از راهکارهای متفاوتی برای درس خواندن و امتحانات فرزندشان استفاده کنند. به همین ترتیب از متغیرهای دیگری چون سوابق تحصیلی، عوامل محیطی، نقش معلم و غیره نیز می توان صحبت کرد. هر یک از متغیرهای مورد اشاره، زمینه های زیادی برای بحث و بررسی دارند. اما امتحانات آخر سال دانش آموزان، طیف وسیع تری از مسائل را در بر می گیرد چرا که:

- ۱- این امتحانات آخرین فرصت تحصیلی دانش آموزان محسوب می شود.
- ۲- براساس کارنامه این امتحانات در خصوص ادامه روند تحصیلی دانش آموزان تصمیم گیری به عمل می آید.
- ۳- امتحانات پایانی به ایام تابستان متصل می شود و لذا نتایج آن تا حد زیادی تعیین کننده بر نامه های خانواده برای تابستان است.
- ۴- براساس نگرشی رایج که درست و غلط بودن آن جای بحث دارد، امتحانات پایانی ملاک ارزیابی وضعیت تحصیلی دانش آموز است و نه فقط از نظر صدور کارنامه نهایی، بلکه جنبه های دیگر نیز ملاک قضاوت قرار می گیرد. با توجه به مسائل عنوان شده تا این قسمت، مناسب تر آن است که موضوع امتحانات پایانی، نه به عنوان موضوعی تک بعدی بلکه به صورت طیفی از مسائل مرتبط مورد عنایت قرار گیرد.

### امتحانات

۱- برای ایجاد یا تقویت انگیزه درس خواندن در فرزندان به راه هایی متوسل شوید که متناسب با شرایط سنی و فردی اوست. اگر قول و قرار جایزه و پاداش، تعریف و تمجید و یا تهدید و تنبیه در دوره ابتدایی می تواند مؤثر باشد، در دوران راهنمایی و متوسطه باید هر کدام با در نظر گرفتن شرایط خاص به کار برده شوند. ایجاد انگیزه با استفاده از نصیحت و گفت و گوهای طولانی در دوره راهنمایی و به خصوص متوسطه نتایجی معکوس به بار می آورد.

۲- هم در روش های انگیزشی و هم در برنامه ریزی برای ایام امتحانات، به شرایط رفتاری فرزندان توجه داشته باشید. بعضی از دانش آموزان مستقل هستند و توانایی ادامه امور خود را دارند، عده ای نیمه مستقل بوده و نیاز به کمک های جنبی والدین دارند،

تعدادی هم یا به عادت و یا به هر دلیل دیگری، حال و حوصله چندانی برای انجام کارهایشان ندارند. در رفتار با کودکان و نوجوانان، باید به میزان استقلال عمل آنان توجه داشت.

۳- مراقب جنبه های تنش آفرین رفتار هایتان باشید. والدینی هستند که خواسته یا ناخواسته به هنگام گفت و گو با فرزندشان و یا انجام فعالیت های مدرسه ای، فضایی توأم با تنش و التهاب به وجود آورده و متأسفانه به آثار چنین فضایی توجه نمی کنند. وقتی شما با حالت اضطراب و التهاب وارد ماجرا می شوید مطمئن باشید که احتمال دستیابی به نتیجه کاهش می یابد.

۴- فرزند شما هر وضعیتی که داشته باشد اعم از مستقل و نیمه مستقل و بی انگیزه - به میزانی از نظارت نیاز دارد. حتی دانش آموزان مستقل و قوی هم بی نیاز از حمایت و نظارت والدین نیستند. با این تفاوت که آنها اگر از حمایتی منطقی بهره مند شوند پشتوانه روانی بیشتری برای درس خواندن و امتحانات خواهند داشت. در مورد دانش آموزان مستقل باید نظارتی متعادل اعمال شود چرا که دخالت بیش از حد، انگیزه های باقیمانده آنان را تحلیل خواهد برد. برای دانش آموزان بی انگیزه، در شرایط اضطراری تا حدودی سخت گیری توصیه می شود. اما در کنار این سخت گیری باید شرایط و امتیازات تسهیل کننده ای نیز در نظر گرفته شود.

۵- علاوه بر رفتارهای تنش زا، بسیاری از والدین رفتارهای غیرمنطقی متنوعی دارند. اعلام وضعیت فوق العاده در خانه به خاطر امتحانات، قطع تماشای تلویزیون، محدود کردن هر نوع برنامه تفریحی، مرور درس ها تا آخرین لحظه و حتی در مسیر خانه تا جلسه امتحان و غیره نمونه هایی از رفتارهای غیر متعارف و نامعقول هستند.

۶- در صورت امکان با مطالعه و آگاهی، راهنمای فرزندتان در مورد روش های درس خواندن باشید. بهترین کار برای دانش آموزان، درس خواندن در روز و خواب به موقع شبانه است. مطالعه در حین راه رفتن، دراز کش و لمیده نیز رفتارهای مناسبی برای درس خواندن نیستند. خط کشیدن زیر مطالب کتاب نیز اکثر مواقع به روش غلطی صورت می گیرد. دانش آموزان باید یاد بگیرند که زیر کلمات کلیدی خط بکشند نه آن که از یک صفحه کتاب، بیشتر آن را خط خطی کنند.

#### نکاتی سودمند درباره بهداشت روانی در ایام امتحانات

ایام برگزاری امتحانات و حتی مدتی قبل از آن، شور و هیجان خاصی جوانان و نوجوان را فرا می گیرد. همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه، خواب و بهداشت آنها می شود. از طرف دیگر این سؤال برای آنها و خانواده ها پیشان مطرح می شود که مناسب ترین شیوه تغذیه و بهترین نحوه برخورد با آنان چگونه است؟

در اینجا به صورت مختصر، اما کاربردی مطالبی را بیان می کنیم که هم برای خانواده ها و هم برای فرزندان آنها خواهد بود.

#### چگونه در ایام امتحانات موفق شویم؟

روند برنامه های مدرسه را طبیعی جلوه دهیم  
بهترین اقدام برای راحت رسیدن به هدف حفظ آرامش، داشتن روحیه بانشاط و فعال است  
سعی کنیم در ایام امتحانات خود را کاملاً آرام کنیم  
در برنامه های روزانه خود یکسره درس نخوانیم  
حداقل برای هر ۵۰ دقیقه برنامه مطالعاتی ۱۰ دقیقه به مغز خود استراحت بدهیم، پژوهشگران معتقدند بازده ۶ ساعت مطالعه مداوم به اندازه ۲ ساعت مطالعه با استراحت بین فاصله های زمانی است  
زمانی که ۱۰ دقیقه به ذهن خود استراحت دهید، کارکرد ذهن را افزایش دهید  
هرگز با برنامه های مدرسه و کلاس به مقابله نپردازیم، زیرا تصور این فکر، جسم و روح را خسته می کند و یادگیری را مشکل میسازد

حتماً نکاتی را که برای شما سخت است ، یادداشت برداری نموده تا در فرصتهای مرده چندین بار آنها را مطالعه کنید در حین مطالعه حتماً مواد قندی سالم مثل خرما ، شیرینی جات مصرف کنید.

همیشه به فرا رسیدن پایان امتحانات فکر کنید و همچنین به این مطلب که این ایام به سرعت می گذرد.

ضعف دروس عربی و زبان را می توان با تمرین و تکرار خصوصاً از طریق نوارهای ضبط شده بالا برد که کاملاً در حافظه ثبت شود.

در هفته يك تفریح ۵-۴ ساعته برای خود مثل رفتن به پارک ، استخر ، سینما و موزه در نظر بگیرید.

هرگز با ذهن خسته درس نخوانید ، يك ساعت درس خواندن با ذهن آرام موثرتر از چندین ساعت مطالعه با ذهن خسته است.

در ایام امتحانات به تغذیه خود توجه کنید.

اگر در ایام امتحانات برای يك درس زمان اضافه دارید ، به درسهایی که نیاز به زمان بیشتری دارند، بپردازید.

برای درسی که ضعف بیشتری دارید، هر روز نیم ساعت زمان در نظر بگیرید و طبق تقسیماتی که دارید ، تمام بخشها را رفع اشکال کنید.

تمام اطلاعات را به صورت نکته ثبت کنید.

در اوقات مرده به پیش مطالعه بپردازید.

برای درک مطالب مشکل، مثال، رمز و تصویری در نظر بگیرید و بدین طریق آنها را رمز گذاری کنید.

در مطالعه با افزایش سرعت خواندن از پراکندگی حواس جلوگیری و تمرکز حواس خود را افزایش دهید.

حتماً درس ها را دوست بدارید ، چون ارتباط برقرارکردن با درس به میزان ۳۰ % فهم و درک مطلب را افزایش می دهد.

در نظر داشته باشید که يك دانش آموز توانمند، اراده و اعتماد به نفس خود را تقویت می کند و با روحیه ای شاد و آرام و اعتقاد به خدا برنامه ها را دنبال میکند.

### اضطراب در ایام امتحان و آزمون

نگرانی های دانش آموزان در ایام امتحانات ، گاهی با فشار خانواده ها بیشتر می شود، در حالیکه باید با این مساله خیلی عاقلانه و منطقی برخورد کرد.

دانش آموز باید در طول سال ، درس بخواند تا درایام نزدیک به امتحان ، مجبور نشود با بیخوابی و نگرانی و در شرایط روحی نامطلوب بیش از حد توان خود فعالیت کند. کم خوابی های شب امتحان، سبب خستگی زود هنگام، کاهش بازده، فراموشی، افزایش نازاری و اشتباه در جلسه امتحان می شود .

اگر توجه داشته باشیم که استعداد همه افراد یکسان نیست، دانش آموز را به خاطر آنکه نمره امتحانی اش از نمره دانش آموز دیگری کمتر شده، ملامت نخواهیم کرد بلکه به عکس به خاطر وظیفه شناسی او برای درس خواندن و انجام تکالیفش احساس رضایت و امتنان خواهیم داشت.

هر امتحان، در واقع آزمونی است که به صورت مسابقه برگزار می شود. بنابراین موفقیت در کنکور یا سایر امتحانات فقط به میزان فعالیت داوطلب ارتباط ندارد بلکه به فعالیت داوطلبان دیگر و استعدادهای آنها نیز ارتباط دارد. لذا به هیچ عنوان منطقی نیست که خانواده ها روی فرزندان خود فشار روحی بی جا وارد کنند و آنها را گرفتار نگرانیهای مضاعف و آزار دهنده نمایند.

به طور خلاصه وظیفه دانش آموز یا داوطلب کنکور، درس خواندن، تلاش کردن و جدیت است؛ اما اگر وظیفه خود را به خوبی انجام داده اما نتیجه امتحان یا کنکور باب میل او نیست، نباید این موضوع وسیله ای برای سرزنش او قرار گیرد.

### توکل و توکل

"توکل" نشانه ایمان، منطق و اندیشه درست است، اما "توکل" حرکتی نامطلوب، بی فایده و زیان بخش است. توکل این است که انسان در جایگاه بنده خدا، وظایف خود را خوب و کامل انجام دهد اما کار خدایی را به خدا واگذار کند، ولی توکل یعنی کار خود را درست انجام ندادن و آن را به عهده دیگری (حتی به عهده خدا) واگذار کردن. استفاده ای که از این مطلب می شود این است که در زمینه درس خواندن، امتحان دادن یا شرکت در آزمون، باید روح توکل بر انسان حاکم باشد نه روح توکل. در این صورت فرزندان در انجام وظیفه و تلاش علمی خود کوتاهی نمی کنند، از خداوند برای موفقیت خود کمک می خواهند و با آرامش خاطر در امتحان یا کنکور شرکت می نمایند.

### غرور موفقیت

به همان دلایلی که اشاره شد هیچگاه موفقیت در امتحانات یا کنکور نباید سبب غرور کسی شود، بلکه به جای غرور باید شکرگزاری کرد.

به خصوص اینکه شکل کنکور در زمان ما به گونه ای نیست که عمق و وسعت معلومات را نشان دهد، بلکه نقش سرعت عمل و مهارت های ویژه در تست زدن شاید اهمیت بیشتری داشته باشد.

اگر در کنار موفقیت در امتحانات و کنکورها، به این نکته فکر کنیم که این، تنها ما نبودیم که چنین توفیقی را در سایه تلاش و دانش خود به دست آوردیم، بلکه عوامل متعددی به ما کمک کرده اند یا اگر آن ها که چنین توفیقی را بدست نیاورده اند، به جای ما بودند و از امکانات (مثل محیط آموزشی، نقش خانواده، استعداد فردی و غیره) ما برخوردار بودند شاید بیش از ما توفیق حاصل می کردند. در این صورت چه جایی برای غرور است؟ بلکه تنها جای شکرگزاری و حمد پروردگار می باشد.