

روزهای امتحان، ویژه والدین و دانش آموزان

در روزهای امتحان، زمان برای معلمان اولیا و دانش آموزان به نحوی خاص سپری می شود روزهای امتحان همراه با تلاش اضطراب و نگرانی بیم و امید و بالاخره مراقبت های خاص است. در این روزها همه دانش آموزان خود را برای آزموده شدن آماده می کنند معلمان شرایط را برای آزمونی دقیق و به امید توفیق دانش آموزان فراهم می آورند پدران و مادران همزمان تشویق و ترغیب فرزندان در جهت آمادگی برای امتحان تلاش می کنند به سهم خود در توفیق فرزند خویش موثر واقع شوند.

شکی نیست که، اگر نکاتی را در این روزها مورد توجه قرار دهیم می توانیم تلاش انجام گرفته در روزهای امتحان را با شادمانی و موفقیت بعد از آن عجین کنیم و خاطره ای خوش، در روح و روان خویش بر جای گذاریم در غیر این صورت با بی توجهی ممکن است گذشت روزهای امتحان را سخت کرده و تلخی عدم توفیق فرزندان را بر خاطر خود و آنان بنشانیم بنابراین لازم است والدین و دانش آموزان نکاتی را در این زمینه مورد توجه قرار دهند.

قبل از امتحان موارد زیر را رعایت کنید

- احساس اینکه فرد موفق هستی را در خود تقویت کنید.
- مطالب درسی را عمیق و دقیق بخوانید و هر قسمت را در ذهن خود تجزیه و تحلیل کنید.
- به صورت شفاهی و گاهی کتبی از مطالب درسی از خود سوال کنید و پاسخ دهید.
- سعی کنید با اعضای خانواده و دوستان مطالب امتحان را مباحثه یا پرسش و پاسخ کنید.

- نمونه سوالات امتحانی دروس مختلف، در سال های گذشته را جمع آوری و گنجینه سوال داشته باشید.
- برای مطالعه دروس به کمک مشاور و افراد صاحب نظر برنامه خواندن دروس را تنظیم و با اراده و پشتکار برنامه خود را از عملی کنید.
- از دوستی و ارتباط با افرادی که به نحوی اراده و پشتکار شما را سست می کنند جداً پرهیز کنید.
- در شب امتحان به نکات زیر عمل کنید زمینه ناراحتی برای خود و دیگران را فراهم نکنید و از مشاجره با اعضای خانواده خودداری کنید.
- از برنامه هایی که به نحوی موجب حواس پرتی شما می شوند دوری کنید.
- وسایل مورد نیاز هر امتحان را قبلاً آماده کنید.
- خودتان با همکاری اعضای خانواده سوال امتحانی طرح کرده و به طور جدی امتحان بدهید و میزان آمادگی خود را ارزیابی کنید.
- نکات خیلی مهم را قبل از خواب بخوانید و صبح زود از خواب برخاسته و آنها را مرور کنید.

صبح روز امتحان به نکات زیر توجه داشته باشید

- صبح زودتر از خواب بیدار شوید و کمی نرمش صبحگاهی داشته باشید.
- با آرامش نکات خیلی مهم و اساسی را مرور کنید.
- از خواندن مطالب غیر امتحانی جداً خودداری کنید.
- حتماً صبحانه را صرف کنید.
- از رفتن در کنار دوستانی که ترس از امتحان دارند و یا کلمات و جملات مایوس کننده مطرح می کنند خودداری کنید.

در جلسه امتحان نکات زیر را مورد توجه قرار دهید

- با نام و یاد خدا و روحیه قوی در جای خود قرار بگیرید.
- روی صندلی خود قرار گرفته و تکیه دهید چند نفس عمیق بکشید و نگه دارید و آرام بازدم کنید.
- خود را فرد موفق بدانید و نگرانی به خود راه ندهید.
- سوال را یک بار بخوانید و از سوال ساده تر شروع به پاسخ دادن کنید.
- به وقت امتحان توجه داشته باشید و سعی کنید به همه سوالات پاسخ دهید.
- برای پاسخ دادن به سوالات تشریحی، موضوع را سوال را به دقت بخوانید و قبل از نوشتن جواب، بخوبی تمرکز کنید و پاسخ را در ذهنتان سازماندهی نمایید.
- در تحویل برگه امتحان عجله نکنید و پاسخ های خود را قبل از تحویل مرور و کامل کنید.

پس از امتحان به موارد زیر توجه داشته باشید

- اگر امتحان خود را خوب، پاسخ دادید به نحوی خود را تشویق کنید.
- اگر به یک امتحان خوب پاسخ ندادید نگرانی به خود راه ندهید و سعی کنید در امتحانات بعدی جبران کنید.
- عدم موفقیت در امتحان را بررسی و ریشه یابی کنید همچنین برای امتحان بعدی اشکالات را رفع و دیگران را مقصر ندانید.
- شکست در یک امتحان را تجربه و راه موفقیت در امتحان بعدی بدانید.
- اگر پس از هر امتحان احساس خستگی کردید به حمام رفته و دوش بگیرید.

والدین باید در ایام امتحان به نکات زیر توجه نمایند

- در موفقیت‌ها فرزندان را تشویق کرده و روحیه و اراده و پشتکار آنها را تقویت کنید و در شکست‌ها با آنها همدردی کرده و از سرزنش و تضعیف روحیه آنها خودداری نمایید.
- برنامه خواندن دروس امتحانی را با کمک فرزند تنظیم کرده و او را در خواندن دروس یاری کنید.
- با کمک گرفتن از افراد آگاه قبل از امتحان اشکالات فرزند خود را برطرف کنید.
- سعی کنید برای موفقیت فرزند خود در امتحانات وقت بیشتری را اختصاص دهید.
- نمونه سوالات امتحانی را از سال‌های گذشته جمع‌آوری و برای ارزیابی میزان یادگیری فرزند از آن استفاده کنید.
- توانایی‌های فرزند را در نظر گرفته و بیش از حد به آنها فشار نیاورید.
- با مشورت و همکاری فرزند ساعت نگاه کردن به تلویزیون دید و بازدید تفریح و غیره را کاهش دهید.
- از بزرگ جلوه دادن امتحان و حساسیت زیاد روی نمره ۲۰ خودداری نمایید.
- سعی کنید فرزندان را تشویق کنید و امنیت و آرامش کامل محیط خانه را برای فرزندان فراهم آورید.
- ضمن آماده کردن شرایط روانی اجتماعی و فیزیکی مناسب برای این ایام نباید اضطراب و هیجان فرزندان خود را افزایش دهید.
- از پرسش‌های مکرر و تذکرات زیادی اجتناب کنید.
- رفت و آمدهای خانوادگی و فامیل را در این ایام کنترل و مدیریت کنید.
- در مورد فضا، دما، هوا و نور نیز باید مراقبت‌هایی داشته باشید مثلاً اتاق‌ها باید به گونه‌ای باشند که ضمن داشتن دمای مناسب به حد کافی در معرض جریان هوای تازه نیز قرار بگیرند.

واحد مشاوره آموزشگاه، خالق پور