

راهکارهای موفقیت، کنترل اضطراب و رسیدن به آرامش

در روزهای امتحان

لازم است یاد آور شویم که :

دانش آموزان می توانند از امتحان بعنوان انگیزه ای برای مطالعه و مرور مطالب درسی و معیاری برای سنجش میزان دریافت درس و همچنین آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود بهره جویند . پس با نگاهی صحیح به امتحان می توانند در روزهای امتحان آرامش خود را حفظ کنند .

پس ، از آنجا که امتحان اساس کار ارزشیابی است توصیه می شود با فراگیری فنون صحیح امتحان دادن ، سوابق تحصیلی خوب و درخشانی از خود بر جا گذارید .

الف - چگونه مطالعه کنیم تا در امتحان تشریحی موفقیت بیشتری داشته باشیم ؟

- ۱- در حین مطالعه درسی ، مضمون اصلی مطلب را در یابیم .
- ۲- همراه با خواندن درس بطور مرتب سؤالاتی طرح کنید تا توجه شما به موضوع درس بیشتر جلب شود .
- ۳- هنگام مطالعه به مطالبی که در کلاس تاکید شده (گوشه کتاب علامت زده اید یا به نوعی حاشیه نویسی شده) توجه نمائید .
- ۴- اگر از جزوات و مطالب خارج از کتاب استفاده می کنید حتماً با مطالب کتاب هم سازماندهی لازم را داشته باشید تا مطالب جدا از هم مانع یادآوری شما نباشد .

۵- برگه های پلی کپی و اوراق امتحانی که در کلاس درس داشته اید را بار دیگر بدقت خوانده مرور کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید. (کلاسور ارزیابی)

۶- هیچ مبحثی را با امید به آنکه سؤال داده نمی شود نخوانده، کنار نگذارید، تقریباً مطمئن باشید که سؤال از همان قسمتهایی که نخوانده اید داده خواهد شد.

۷- یک هفته قبل از امتحان از کامل بودن جزوات خود مطمئن شوید و در غیر اینصورت به تکمیل دفاتر مربوط بپردازید و خلاصه برداری ها و فهرست نکات مهم را تهیه کنید.

۸- یک هفته قبل از امتحان با مرور کردن به یاد آوردن عناوین اصلی و فرعی هر فصل کتاب، میزان دقت یادگیری خود را بالا ببرید.

ب) توصیه های شب قبل امتحان

- ۱- از رفت و آمدهای فراوان و یا حضور در مکانهای شلوغ و پر سرو صدا رادیو، تلویزیون، کلیه عواملی که موجب تشویش و حواس پرتی می گردند پرهیز کنید.
- ۲- مطابق معمول روزانه ۶-۷ ساعت خواب آرام داشته باشید و برای متابولیسم (سوخت و ساز) بدنتان سعی کنید شام مختصری را میل نمایید.
- ۳- کلیه وسایلی که در جلسه امتحان باید همراه ببرید آماده کنید.

ج) توصیه های صبح امتحان

- ۱- به موقع از خواب بیدار شده پس از صرف صبحانه کلیه مطالب کلیدی و مهم را از روی خلاصه های درس مربوطه را مرور کنید.
- ۲- چنانچه مقدور است زودتر از منزل خارج شوید تا وقایع غیر منتظره مانع از رسیدن به موقع شما به جلسه امتحان نشود.

۳- اگر با دانش آموزانی مواجه شدید که صحبت‌هایشان بار منفی دارد و افکار شما را دچار اغتشاش میکند بهتر است این موضوع را به ایشان تذکر دهید و از آنها فاصله بگیرید .

د) توصیه های لازم در جلسه امتحان :

- ۱- سعی کنید بدون نگرانی و با اعتماد به نفس کامل در صندلی خود قرار بگیرید ، آرامش را در خودتان زیاد کنید .
- ۲- نفس عمیق شکمی بکشید لحظه ای آن را نگهدارید و بعد بطور کامل و آرام باز دم کنید . (این عمل را چند بار تکرار کنید .)
- ۳- آهسته خدا را یاد کنید و از او کمک بخواهید . و به او توکل کنید .
- ۴- اخم های خود را باز کرده ، لبخند بزنید تا به حفظ آرامش شما جهت یاد آوری مطالب کمک کند .

توصیه های لازم در جریان امتحان

- ۱- اولین قدم هایتان را با ذکر نام خدا (نماز - عهد) بردارید تا آرامش عمیق جسمی و فکری ، روحی و روانی داشته باشید .
- ۲- از روش گزینشی برای پاسخ به امتحان استفاده کنید نه ترتیبی ، به اینصورت که سؤال به سؤال ، پاسخ دهید و برای سؤالاتی که به خاطر نمی آورید کمی جای خالی در پاسخنامه گذاشته ، و دور شماره سؤال هم علامت بزنید (دایره بکشید) . بعد از اینکه یکبار به تمامی سؤالاتی که می دانستید پاسخ دادید ، حالا به سؤالات علامت زده رجوع کنید و هر آنچه که در مورد سؤال به ذهنتان می رسد اتم از فرمول یا مطالب مفهومی بنویسید تا کم کم پاسخ درست به یادتان بیاید .

۲- سؤالات را خوب بخوانید و این رابخاطر بسپارید که خواندن صحیح سؤالات ، بخشی از پاسخ رابه خاطر شما خواهد آورد .

۳- اگر پاسخ ، نیاز به رسم شکل یا نمودار دارد ، با ذکر فرمول قبل از فراموش کردن آنرا بنویسید یا در گوشه ورقه علامت مخصوص برای رجوع مجدد بگذارید .

۴- قبل از شرح پاسخ سعی کنید تمام آنچه را که سؤال خواسته ، بصورت کلی با استفاده از کلمات کلیدی و طرح شبکه ی خلاصه شده ، انجام دهید . زیرا به پاسخگویی و نظم دادن به جریان فکری شما سرعت می بخشد .

۵- چنانچه بعلت کمبود وقت نتوانستید پاسخ خود را کامل کنید حداقل طرح یا شکل ، هدف شما را در بیان پاسخ به معلم نشان میدهد .

۶- دقت کنید شماره سؤال با پاسخ در ورقه امتحانی هماهنگ و یکسان باشد .

۷- برای هر پاسخ تشریحی ، با یک جمله توضیحی که سؤال را در بر گیرد شروع کنید برای مثال :

سؤال : بطور خلاصه اهمیت معاد را توضیح دهید ؟

پاسخ : اهمیت معاد به دلایل

۸- بهتر است محدود ه پاسخ هر سؤال را روی ورقه خود با کشیدن یک خط مشخص کنید. تا از سردرگمی شما نسبت به پاسخگویی بقیه سؤالات جلوگیری کند ، ظاهر ورقه شما زیباتر و مرتب تر شود در ضمن تصحیح ورقه توسط معلم راحت تر شود .

۹- در پایان امتحان یکبار دیگر تعداد کل پاسخها را با تعداد کل سؤالات مطابقت دهید تا مطمئن شوید سرالی جا نمانده است .

۱۰- در مورد سؤالات چند گزینه ای (تستی) ابتدا تمام موارد ۴ گزینه را خوب خوانده بعد علامت بزنید .

راهکارهای مقابله با هیجانات درونی :

- ۱- تفکرات مثبت را جایگزین تفکرات منفی کنید .
- ۲- این احتمال را بدهید که یک لحظه اضطراب کاملاً عادی است فقط نگذارید میزان آن بیش از حد شود به خود بگویید :
« من بعداً می توانم مضطرب شوم اما الان باید امتحان بدهم . »
- ۳- اولویتها را در نظر بگیرید .
- ۴- وجود کمی استرس می تواند دانش آموز را به سوی موفقیت هدایت کند .
(سعی نکنید تمام اضطراب را یکجا از بین ببرید بلکه تنها سعی کنید آن را تحت کنترل در آورید .)

چند نکته به والدین :

خواهشمندیم :

- ۱- نسبت به خواب ، خوراک ، آرامش درونی فرزندان ، ایجاد محیط آرام و امن در روزهای امتحان محتاط و دقیق باشید .
- ۲- نقاط ضعف و قوت درسی فرزندان را در درسهای مختلف بشناسید و حتی الامکان درصد رفع آن بر آید .
- ۳- هیچگاه ارزش فرزندان را با نمراتی که می گیرند قیاس نکنید .

چند بار در طی روز، « یک دقیقه » به خودمان فرصت
می دهیم تا اهدافمان را مرور کرده و ببینیم چه چیزی را
می توانیم یاد بگیریم!

آنچه در زندگی بدست می آوریم همانی
است که در ذهن خود می بینیم .

