

إرشادات للتلاميذ للمذاكرة والتخلص من قلق الامتحان



دار نزهة الألباب

إرشادات للتلاميذ حول المذاكرة والتخلص من قلق الامتحان

عزيزي التلميذ (أو التلامیذة) عندما يقترب موعد الامتحان لا بد وأن تكون مستعداً له وقد تعلمت عادات الدراسة الحسنة ومهارات الاستذكار.. و مع استعدادك للامتحان قد تشعر بالخوف أو قد تتنابك بعض حالات من الخوف والقلق والتوتر النفسي .. و نحن بدورنا نقول لك بأن الامتحان ما هو إلا موقف من المواقف الكثيرة التي تتعرض لها في حياتك اليومية .. قد تراه موقفاً ضاعطاً صعباً يعيق أدائك الامتحاني والذي قد يكون جيداً في الأحوال العادية من العام الدراسي ، و لكن نقول لك : بالإرادة و التصميم والعزيمة يمكن أن تجعله موقفاً إيجابياً يساعدك في تحسين مستوى تحصيلك الدراسي وتحقيق أهدافك .

لذلك عليك تغيير أفكارك السلبية عن الامتحان واتجاهاتك منه واستبدالها بأفكار إيجابية ..

القلق أو الخوف من الامتحان هل عرفت ماهو؟

قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية قد تمر بها .. و تصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعك للفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه ، أو للخوف من الرسوب و من ردود فعل الأهل ، أو لضعف ثقتك بنفسك ، أو لرغبتك في التفوق على الآخرين ، أو ربما لمعوقات صحية .. وهناك حد أدنى من القلق.. وهو أمر طبيعي لا داع للخوف منه مطلقاً بل ينبغي عليك استثماره في الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة للتحصيل و الإنجاز وبذل الجهد و النشاط .. ليتم إرضاء حاجة قوية عندك هي حاجتك للنجاح و التفوق و إثبات الذات وتحقيق الطموحات .

أما إذا كان هناك كثير من الخوف والقلق و التوتر لدرجة يمكن أن تؤدي إلى إعاقة تفكيرك وأدائك .. فهذا أمر مبالغ فيه و عليك معالجته و التخلص منه . وكلما بدأ العلاج مبكراً كانت النتائج أفضل و اختفت أعراض المشكلة على نحو أسرع ، فالتدخل السريع و استشارة الاختصاصيين في بعض الحالات الشديدة سلوك حكيم يساعد في حل مشكلتك والتخفيف من أثارها السلبية ..

لكن دعنا نناقش أولاً ومن ثم نجد الحلول ..

بداية .. ما الذي يشير خوفك من الامتحان؟

ربما قد يحصل ذلك نتيجة :

- شعورك بأن الامتحان موقف صعب يتحدى إمكانياتك وقدراتك وأنت غير قادر على اجتيازه أو مواجهته. وتنبؤك المسبق بمستوى تقييمك من قبل الآخرين والذي قد تتوقعه (تقديرهم السلبي لك) ... لا تقلق لأن بإمكانك التغلب على هذا الشعور من خلال تغيير أفكارك السلبية عن الامتحان ، و اعتباره موقفاً أو محكاً تمر به للتعرف على قدراتك وإمكانياتك وخبراتك المعرفية ومهاراتك ، وأيضاً اعتباره وسيلة لمعرفة مدى ما تحققه من تقدم في مستوى تحصيلك الدراسي.

أما أسبابك الأخرى فهي تمكن أن تكون مثلاً :

1- اعتقادك أنك نسيت ما درسته وتعلمته خلال العام الدراسي.

2- نوعية الأسئلة و صعوبتها.

3- عدم الاستعداد أو التهيؤ الكافي للامتحان.

4- قلة الثقة بالنفس.

5- ضيق الوقت لامتحان المادة الواحدة.

6- التنافس مع أحد الزملاء. والرغبة القوية في التفوق عليه .

وغير ذلك ..

لنقرأ معا :

1- إذا كنت تخاف نسيان بعض ما درستته وتعلمته فلا تقلق فهذا وهمٌ , أو حالة نسيان مؤقتة , لأن كل ما تعلمته سُجل في الذاكرة وخاصة إذا كنت قد استخدمت عادات الدراسة الحسنة .. وعند استدعاء أية معلومة درستها مسبقاً للإجابة عن سؤال تظن أنك لا تعرف الإجابة عنه فلا تقلق أيضاً لأن الذاكرة تقوم بإصدار التعليمات لليد بكتابة الإجابة الصحيحة.

2- أما إذا كان القلق من صعوبة الأسئلة أو نوعيتها (مقالية أو موضوعية أو غيرها) ، فضع في ذهنك بأن الأسئلة مدروسة وموضوعة من قبل لجان مختصة مراعية وبشكل دائم لدى وضعها مستوى التلاميذ المتوسط ..

3- لا بد و أنك قد واطبت على الدوام و الحضور منذ بداية العام الدراسي و ناقشت المعلم أو المدرس في غرفة الصف ودرست كل دروسك بانتظام و قمت بكل ما يتوجب عليك من وظائف و واجبات .. إذا أنت مستعد ولديك الجاهزية للامتحان على مدار العام الدراسي كله و ليس فقط في الفترة القصيرة التي تسبق الامتحانات مباشرة ..

4- يجب أن تأخذ بعين الاعتبار بأن قلة الثقة بالنفس شعور أنت مسؤول عنه ، كما يجب أن تعرف بأنك طالب لك القدرات العقلية نفسها التي يملكها أو يتمتع بها الآخرون . فالاسترسال وراء انفعالات الخوف والتشنج و التوتر وفقدان الثقة بالذات يؤثر سلباً على مستوى أدائك في الامتحان وبالتالي على تحصيلك العلمي ..

5 - عليك أن تعرف أيضاً أن الوقت المخصص للامتحان كاف لقراءة الأسئلة أكثر من مرة والإجابة عنها جميعها.

6- يجب أن تعلم وربما تعلم أن هناك فروقاً فردية بينك وبين أقرانك الطلبة فإذا كان زميلك يتفوق في قدرة عقلية فأنت ربما تتفوق عليه أو تتميز في قدرات أو نواح أخرى.

كيف تستعد.. وكيف تؤدي الامتحان :

- 1- كن مع الله يكن معك وتعرف الى الله في الرخاء يعرفك في الشدة
- 2- حافظ على الصلاة دائما....
- 3- إعلم أن القلق و التوتر يقودانك للتشتت والنسيان والارتباك فحاول أن تجعل ثقتك بنفسك عالية .
- 4- لا تهمل أبداً غذاءك .. وإحرص على أخذ فترات منتظمة للراحة أثناء الدراسة بغية الترويح عن النفس ، وتجديد الطاقة والنشاط ، وتحفيز الذاكرة على الاستمرار في الدراسة ، ومواصلة بذل الجهد بحماس ورغبة ..
- 5- انتبه جيداً وبدقة لبرنامج الامتحان و مواعيد بدء امتحان كل مادة .
- 6- نم باكراً ليلة الامتحان ليكون ذهنك صافياً وعقلك منظماً وذاكرتك قادرة على التركيز، بعد مراجعة بسيطة للمادة التي ستؤدي الامتحان بها في اليوم الثاني.
- 7 - استيقظ باكراً و تناول فطورك فهذا ضروري ، وإعلم أن الحرمان من الغذاء يؤثر سلباً على عمليات الحفظ والتذكر وتنظيم الأفكار .
- 8- لا تبكر كثيراً في الذهاب إلى المدرسة أو المركز الذي ستقدم فيه امتحانك و لا تتأخر حتى لا تعرض نفسك للتشويش والارتباك وضياح الوقت و التزم الدخول إلى قاعة الامتحان في الوقت المحدد.
- 9- لا تناقش رفاقك في المادة التي ستمتحن فيها ولا تبحث أو تستقصي عن الأسئلة المتوقعة لأن ذلك يربكك و يشوش ذهنك وأفكارك.
- 10- إقرأ ورقة الأسئلة بدقة وبتأن أكثر من مرة حتى تتأكد من أنك فهمت المطلوب منك تماماً ولا تتسرع في الإجابة لأن المتسرع قد يغفل أو ينسى نقاطاً هامة (وهو يعرفها) من الإجابة المطلوبة.
- 11- بعد قراءة الأسئلة إبدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة منها وإحرص أن تضع الأجزاء الرئيسية للإجابة المتكاملة في المسودة وحللها (مراعياً مسألة الوقت) من مختلف جوانبها و تأكد منها قبل نقلها إلى ورقة المبيضة , و أترك ما لا تعرفه حتى تنتهي من الإجابة عن الأسئلة التي تعرفها.

12- عليك أن تنتبه إلى أن الإجابات يجب أن تكون وفق صيغة كل سؤال ، فكل صيغة سؤال توحى بمضمون الإجابة وحجمها وطريقة عرضها ولا تنس مراعاة التنظيم إذا كانت الإجابة تفترض الترتيب أو التسلسل المنطقي.

13- لا تنس وضع رقم السؤال الذي تريد الإجابة عنه على ورقة الامتحان.

14- لا تقدم إجابتين مختلفتين للسؤال نفسه ظناً منك أن المصحح سيختار لك الإجابة الصحيحة .. بل احرص على كتابة إجابة منظمة الأفكار وواضحة لكل سؤال .

15- خصص لكل إجابة وقتاً محدداً وبما يناسبها حتى لا تشغل بالإجابة عن أحد الأسئلة وتستغرق في تفصيلاتها و يضيع الوقت منك على ما تبقى من أسئلة تستطيع الإجابة عنها .

16- أعد مرة أخرى وبتأن قراءة الأسئلة وإجاباتك عنها لتتأكد من أنك لم تترك سؤالاً دون إجابة.

17- حاول استغلال الوقت المخصص للامتحان كاملاً ولا تتسرع كثيراً في تسليم ورقة الامتحان قبل انتهاء الوقت المحدد فهذا غير مفيد .

18- عندما تنتهي من امتحان مادة ما إبدأ بالتهيؤ الجيد للمادة التالية .

1 - مواجهة الامتحان:

إن الساعات التي يُمتحن فيها التلميذ قد تكون ثمرة سنة أو سنوات كاملة من العمل المتواصل و الجاد ، إلا أن الكثير من الطلبة لا يدركون أهمية ذلك،

إذ لا يواجهون الامتحان بتحضير جاد وخاص.

أكد أنهم قد درسوا جيدا لكن من النادر أن تجدهم يحسنون اختيار طريقة المراجعة ، و ماهي العملية الأولى التي يقومون بها عندما يتحصلون على الأسئلة

أو كيف ينظمون عملهم أثناء الامتحان.

إذن فهذه الفترة الحاسمة التي يُثبتون من خلالها درجة تحكمكم و استيعابكم هي الأقل تحضيرًا ، فالدروس أنستهم في كل شيء ولا يفكروا البتة في الامتحان غير داركين أن معرفتهم لمضمون الدرس في مادة معينة ليس بالضرورة هو التمكن من عرضها بشكل منظم ومنسق.

ينبغي عليك أن تبحث و بشكل سريع ضمن المعلومات المخزنة في الذاكرة و إيجاد كل المعلومات المتعلقة بالأسئلة المطروحة ، ثم تقوم بتنظيمها و عرضها ، مثلا:

خصص جزء من الفترة المسائية للقيام بمجموعة من التمارينات ، كإجابة على أسئلة امتحانات السنة السابقة (بشكل فردي أو جماعي) وتصور مجموعة من

الأسئلة التي يمكن أن تُطرح.

الامتحان الكتابي : أثناء الامتحان عليك أن تتبع الخطوات التالية:

1 - الجانب الأول :

أ- ينبغي احترام التعليمات المعطاة كترتيب الأسئلة ، وضع أو شكل الورقة ووضوحها الخ...

ب- ينبغي الإشارة إلى جميع المعلومات المطلوبة ووضعها في مكانها المحدد ، كالاسم و اللقب ، القسم الشعبة الخ...

2 - جانب القراءة:

أ- قراءة الأسئلة وإعادة قراءتها قبل الإجابة.

ب- حاول أن تتعرف على الكلمة أو الكلمات المهمة.

ج- تصور بسرعة هيكلًا للأجوبة ثم عد إلى مضمون الأسئلة لترى إن كانت تلك الهيكلية تتماشى مع ما هو مطلوب أم لا.

3 - جانب التوقيت:

أ- حدّد الترتيب الذي يسمح لك بالإجابة على الأسئلة.

ب- ضع لكل سؤال توقيتًا معينًا ، انطلاقًا من صعوبته وطوله . وإن تحكّمك في مضمون السؤال أمر مهم.

ج- خصّص وقتًا لقراءة الأسئلة كاملة في بداية الامتحان ووقتًا لمراجعة الأجوبة وتصحيحها في نهايته.

د- احترام التوقيت ، فإذا لم تنه الإجابة عن سؤال في وقته المحدد انتقل إلى السؤال الموالي.

4 - جانب الكتابة:

ينبغي تحرير الإجابة على مرحلتين:

أ- بناء مخطط للإجابة وتعيين جميع العناصر الضرورية ، ولا بد أن تكون إجابتك مهيكلة و أن تظهر بشكل مترابط ومتناسق.

ب- أجب بشكل دقيق على الأسئلة وتجنب الإجابات الطويلة فليس المهم أن تكتب بإسهاب حول الموضوع فما يهم الأستاذ هو فهمك للموضوع ويفضل النوعية على الكمية.

5 - جانب مراجعة الأجوبة:

وهي مرحلة كثيراً ما يهملها التلاميذ على الرغم من أهميتها:

أ- راجع الأجوبة وصحح الأخطاء النحوية أو صيغة العبارات مع التأكد من تسلسل الأفكار.

ب- تأكد من تنظيم الورقة ، (هل رقم السؤال مثلاً يظهر بوضوح ؟ الخ)..

ج- أكمل الإجابة على سؤال كنت قد أهملته بسبب ضيق الوقت، و في هذه الحالة لا بد أن تهتم بالأهم و لا تدخل في التفاصيل.

2 - تصميم الإجابة:

1 - تحليل أسئلة الامتحانات:

ينبغي عليك عدم التسرع في الإجابة ، و عرض كل ما تعرفه عن موضوع السؤال ، لأن ذلك قد يجعلك تجيب بشكل عشوائي والخروج عن الموضوع... لهذا عليك أخذ الوقت الكافي لقراءة نص السؤال و تحديد العناصر الأساسية التالية:

أ- موضوع السؤال:

وفيه يتم تحديد الإشكالية التي يدور حولها السؤال و ما هو المطلوب بدقة.

ب- ضبط الإجابة في حدود المطلوب و عدم إضافة المعلومات غير الضرورية.

ج- التحليل:

ماذا ستفعل بالضبط بمضمون الإجابة الذي تم تحديده؟ هل تضعه كما هو في الأصل ؟ هل تقوم بالمقارنة؟ الخ... ولذا فإن العناصر أو الأفكار الأساسية التي يتضمنها

السؤال تسمح لك بتحديد شكل التحليل ومضمونه و منهجيته.

2 - وضع أو بناء الأجوبة:

بعد أن تكون قد حاصرت السؤال و حددت بشكل واضح مضمونه ، تنقل بعد ذلك إلى تصميم خطة الإجابة. وقد تساعدك مجموعة من المصطلحات و الكلمات الوارد في

السؤال على القيام بهذه الاجابة ومنها مثلا: قارن ، اشرح ، ناقش ، علق ، حل.

من الناحية الشكلية قد يطلب منك الأستاذ مثلا ، القيام بعملية خاصة .و قد يكون التحليل مُشَخَّصا باستعمال مصطلحات : قارن، حدّد، أثبت ، الخ...وقد يطلب منك تحديد

محتوى فكرة معينة أو نظرية الخ...

مع الإشارة إلى أن العمل في الوضع الأول أصعب ،لأنه يتطلب منك إنجاز هيكله و محتوى

لم تتعرض له أثناء مراجعتك . وهنا نوضح لك بعض الاحتمالات الواردة

من خلال بعض المصطلحات المستعملة:

***التعليق :** يضم شرح نص أو تقديم اقتراح من خلال وضع ملاحظات وأحكام ، تعزيز فكرة معينة بتحليلها وإعطاء أمثلة للاثبات أو النفي.

***المقارنة :** أن تقارن بين مجالين أو ظاهرتين لاستنتاج النقاط المتشابهة و النقاط المختلفة.

***الوصف :** أن تذكر خصائص ظاهرة ما و إعطاء نتيجة أو فكرة من خلال ما لوحظ.

***البرهنة :** أن تصل إلى نتيجة دقيقة بواسطة الاستدلال ، و هنا تكون الإجابة على سؤال : لماذا؟

***المناقشة :** أن تصل إلى تحديد السلبيات و الاجابيات.

3 - اختيار الإجابة:

في بعض الحالات يمكنك اختيار الأجوبة ضمن عدة اختيارات أو اقتراحات ويسمى هذا الشكل من الامتحانات " أسئلة ذات اختيارات متعددة . "

وإحدى صعوبات هذا النوع من الأسئلة هو التداخل الذي يمكن أن يحدث بين المعلومات المعروضة في السؤال و تلك المخزنة في ذاكرتك.

و لهذا من المستحسن قبل الإجابة على هذا النوع من الأسئلة ، قراءتها بدقة أولاً ، ثم وضع المعطيات الخاصة بموضوع السؤال على ورقة خارجية و بعدها تقرأ

الإجابة المقترحة بشكل دقيق و تقارنها بالأجوبة المقترحة لاختيار الإجابة الصحيحة.

3 - تنظيم الوقت:

1 - لماذا نضع مخططات عمل؟ : إن تنظيم الوقت يسمح لنا بكسب المزيد منه . وفي كثير من الأحيان يضيع الوقت على الطلبة الذين لا يعملون وفق مخطط أو

منهجية معينة ، لذلك فهم عندما يستعدون للمراجعة يجدون أنفسهم مترددين حول تحديد أولويات الدروس أو المواد التي عليهم مراجعتها ، وبهذا السلوك فإنهم

يضيعون الكثير من الوقت ، لذلك فمن الضروري تنظيم العمل بشكل واضح و منهجي و تحديد الأولويات في العمل.

إن وضع مخطط العمل هو الإدراك الواعي للاستعمال الجيد للوقت ، كما يُمكنك من توزيع نشاطاتك اليومية و بشكل ذكي.

2- كيف تنجز مخططات العمل؟:

أ- مخططات بعيدة المدى : العملية الأولى تتمحور حول وضع مخطط سنوي للواجبات التي عليك القيام بها و الخاصة بكل درس ، وهذا من بداية السنة لأنه

سيحدد لك الأولويات ويمكنك الاستعانة بهذا الجدول مثلاً:

الدروس

نوعية أسئلة

الامتحانات

الوثائق المتوفرة

السند المتوقع

استعماله للدراسة

الأعمال التي ستنجزها

خلال السنة

عليك أن تعرف في البداية نوعية الانجاز أو العملية التي ستحققها في نهاية السنة (فروض ، امتحانات، بحوث، أعمال تطبيقية...) ثم بعد ذلك تحلل الوثائق

المتوفرة لديك كالإضبارة (Polycopi□) أو خطة الدروس ثم تحدد بعد ذلك نوعية السند المستعمل للمراجعة ، (رؤوس أقلام دروس ،إضبارة ، تلخيص).

و انطلاقا مما سبق يمكن أن تحدد الأعمال أو المهام الواجب إنجازها خلال السنة كإنجاز بطاقات لهذا الدرس أو انجاز تلخيص لذلك المحور أو شيء آخر . وبهذه

الطريقة يكون في مقدورك أن تنجز مخططا بعيد المدى : متى يمكنك إتمام الأعمال التطبيقية لمختلف الدروس؟ (انطلاقا من الفروض والامتحانات) ، ماهي

الأعمال اليومية التي يجب أن تقوم بها؟ ماهي الدروس أو الأعمال التي تحتاج إلى يوم أو أكثر للمراجعة ؟ فهذا المخطط سيوجهك طيلة السنة.

ب - مخطط قريب المدى:

و هو المخطط الذي يحدد الأعمال التي ستنجزها خلال الأسبوع الواحد ، وإن لم تنقيد به لسبب أو لآخر فسيمنعك من تضييع الوقت.

نوعية المخطط : إن المخطط الجيد لا بد أن يتوفر على:

*التباين :خذ بعين الاعتبار جميع النشاطات الضرورية لتوازنك : الدراسة ، الراحة ، الترفيه ، الصلوات الاجتماعية ، و عليك أن تخصص وقتًا للنشاط الرياضي للتخفيف من الضغط اليومي.

***التوازن :** التوازن بين جميع تلك النشاطات أمر ضروري.

***المرونة :** بحيث أن المخطط الذي وضعته يمكن أن يتغير إن جدت ظروف معينة.

***الواقعية :** أنجز مخططا بحيث يمكنك أن تحققه و تجسده في الواقع.

***قابل للمراقبة :** حدد لنفسك أهدافا دقيقة بحيث يمكنك أن تتحقق من انجازها في نهاية كل أسبوع.

كيفية انجاز مخطط قريب المدى:

يمكن أن تنظم وقتك لفترات تتراوح بين 40 إلى 45 دقيقة تفصل بينها فترات استراحة . و من المستحسن أن تكون فترات قصيرة لأنه بعد تلك المدة من الدراسة

المركزة، ينقص التركيز ويزداد التعب و تتقلص القدرة على التذكر ومن الأفضل أن تحاول تذكر ما قمت بمراجعتة وهذا قبل فترة الامتحان كاستعداد له.

لابد أن يوزع مخطط المراجعة على اليوم بين الفترة الصباحية التي تخصصها مثلا ، لمراجعة المحاور الصعبة أو فقرة لم تحلل محتواها أو انجاز ملخص مهم.

أما بداية الفترة المسائية فيمكن أن تخصصها لتنظيم رؤوس الأقسام والمعلومات التي جمعتها أو التحقق منها مع زميل لك أو بالأحرى جميع العمليات التي لا تتطلب

تركيزاً كبيراً.

و في نهاية الفترة المسائية بإمكانك أن تستغل وقتك للقيام ببعض الواجبات الصعبة لكن دون أن تمتد إلى وقت متأخر حتى تتمكن من الاستراحة ليلا.