

موفقیت دانش آموزان ما در گرو « همدلی » تمام اعضای یک خانواده است

31 اردیبهشت 1403

امتحان یکی از اصلی ترین معیارهای سنجش میزان یادگیری دانش آموزان و یا دانشجویان است چراکه تنها با کسب نمره قبولی می توانند به آن دوره تحصیلی را پشت سر گذاشته و وارد مرحله بعدی تحصیلی شوند و به همین سبب آمادگی برای حضور در جلسه امتحان موضوع بسیار مهمی بشمارآمده و مشاوران تحصیلی توجه و تاکید فراوانی برآن می نمایند.

دکتر کبری درویش پیشه از مشاوران تحصیلی معتقد است: با توجه به همین مساله؛ به طور طبیعی افرادی که قصد حضور در جلسه امتحان را دارند؛ دچار « استرس »، « اضطراب » و « هیجان » می شوند که با انجام برخی کارها و رعایت برخی نکته ها می توانند از میزان آن کاهش داده و با آرامش روانی و اطمینان خاطر بیش تری در جلسه آزمون حاضر شوند .

وی تاکید کرد : تعیین اهداف مطالعه به فرد در برنامه ریزی، تمرکز و استفاده موثر از زمان در جهت آمادگی برای آزمون کمک می کند. اگر دانش آموزان و یا دانشجویان اهدافی را برای خود تعیین کنند و به آن هدف ها پایبند باشند، با اطمینان بیش تر می توان گفت که با حفظ انگیزه در مسیر مطالعه ؛ به موفقیت دست خواهند یافت .

این دکترای روانشناسی تربیتی توصیه کرد: دانش آموزان و یا دانشجویانی که قصد حضور در جلسه امتحان را دارند ضمن این که شب پیش از امتحان باید زودتر از هرشب بخوابند تا استراحت بیش تری داشته باشند ؛ صبح روز امتحان باید زودتر از روزهای معمول از خواب بیدار شده و پس از اقامه نماز و مرور کلی مطالب درسی خود ؛ وقت کافی برای خوردن صبحانه و آماده شدن را داشته باشند. باید توجه داشته باشیم که پرهیز از «شتاب» و «عجله کردن» خود می تواند عامل مهمی در ایجاد «حس آرامش خاطر دانش آموزان و یا دانشجویان باشد که به طور یقین همین آرامش درونی نقش بسیار مهمی در موفقیت او در جلسه امتحان خواهد داشت .

دکتر درویش پیشه با بیان این که همه ما در دوره های مختلف تحصیلی افرادی را در روزهای برگزاری امتحان دیده ایم که پر از استرس بوده اند و بعضی از رفتارهای آنان ناخودآگاه بر روحیه و آرامش ما تاثیر منفی داشته است ؛ به دانش آموزان توصیه کرد که

اگر در محل برگزاری آزمون افرادی را می بینید که رفتار پر استرسی را دارند حتما از آنان دوری کنید و سعی کنید در گوشه ای خلوت و به دور از هیاهوهای خاص روز امتحان تنها و تنها به مرور آن چه مطالعه کرده اید پردازید.

وی تاکید کرد : نباید فراموش کنیم که دانش آموز در روز امتحان و قبل از شرکت در آزمون تنها نیاز

به آرامش قلبی دارد اما متاسفانه در این روز مهم؛ همیشه هستند کسانی که ناخودآگاه و غیر عامدانه با کلمات مختلف استرس را در فرد افزایش می دهند.

این مدرس دانشگاه درباره چگونگی پاسخگویی به سوال ها به دانش آموزان توصیه می کند تا آنان پاسخگویی به سوال ها را با ساده ترین ها آغاز کنند و تاکید کرد: هنگامی که دانش آموز به آن دسته از سوال هایی که پاسخ آن با اطمینان کامل پاسخ می دهد؛ این کار او سبب افزایش اعتماد به نفس می گردد و بالطبع ذهن آرام آرام به سمت سوال هایی می رود که پاسخ آن ها را فراموش کرده و پیش از آن آمادگی پاسخگویی به آن سوال ها را نداشته است.

دکتر درویش پیشه تصریح کرد: بعضی از دانش آموزان بر اساس یک عادت غلط؛ پس از دریافت برگه سوال ها و بدون مطالعه تمام آن ها؛ از همان سوال یک شروع به پاسخگویی می نمایند. باید به این نکته مهم توجه جدی داشته باشیم که هیچ الزام یا اجباری وجود ندارد تا همه سوال ها را به ترتیب پاسخ دهیم اما باید با این فن آشنا باشیم تا موقع پاسخگویی به سوال ها؛ سوال هایی را که پاسخ نداده ایم با علامت از سایر سوال ها تفکیک کنیم تا در پایان به این دسته از سوال های مشخص شده پاسخ صحیح دهیم.

مؤلف کتاب « روان شناسی رشد» با اشاره به این که گاهی اوقات دیده شده است که بعضی از طراحان سوال ها؛ به هنگام طراحی سوال ها به استانداردهای طرح سوال توجهی نمی کنند و با سبک و سلیقه خود به طراحی سوال مشغول می شوند که همین نوع سوال ها سبب سردرگمی دانش آموزان به هنگام پاسخگویی به سوال ها می شود؛ تاکید کرد: به دانش آموزان عزیز توصیه می کنم تا در زمان برگزاری آزمون به «زمان پاسخگویی» و به تعبیر ساده تر به «مدیریت زمان» توجه جدی داشته باشند. دانش آموزان نباید برای یک سوال یا مساله بیش از زمانی که طراح در نظر گرفته است، وقت صرف نمایند چرا که همین مساله سبب می شود تا از پاسخگویی به سایر سوال ها باز بمانند. دانش آموزان نباید از سوال پرسیدن بترسند. دانش آموزان باید به این نکته توجه جدی داشته باشند که اگر نکته ای از یک سوال برای آنان نامفهوم و مبهم است از عوامل برگزاری آزمون که حتما در میان آنان معلم آن درس نیز حضور دارد تا به سوال های احتمالی دانش آموزان پاسخ دهد؛ سوال نمایند.

دکتر درویش پیشه در پایان تصریح کرد: موفقیت دانش آموزان ما در گرو «همدلی» تمام اعضای یک خانواده است. اعضای خانواده باید با تشکیل یک تیم منسجم و متحد و زیر نظر یک «مشاور» کاربلد و متبحر دانش آموز را تا رسیدن به قله موفقیت همراهی نمایند. بر اساس یافته های علمی نقش والدین در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بسیار حیاتی و تعیین کننده است. خانواده هایی که محیطی گرم، صمیمی و پر از «امنیت عاطفی» را برای دانش آموزان خود ایجاد می کنند، به فرزندان دانش آموز خود کمک می کنند تا آنان با اعتماد به نفس بیش تری در مسیر تحصیلی خود گام بردارند. بدون تردید باید بگوییم که همین حمایتی که در پرتو «امنیت عاطفی» به دست می آید؛ در برهه ها و زمان های سخت، مانند مواجهه با نمرات پایین یا مشکلات تحصیلی، به فرزندان اطمینان می دهد که در هر شرایطی از سوی والدین و حتی سایر اعضای خانواده پشتیبانی می شوند. این نوع حمایت به آنان کمک می کند تا با اعتماد به نفس و انگیزه بیش تری به تلاش های تحصیلی خود ادامه دهند.