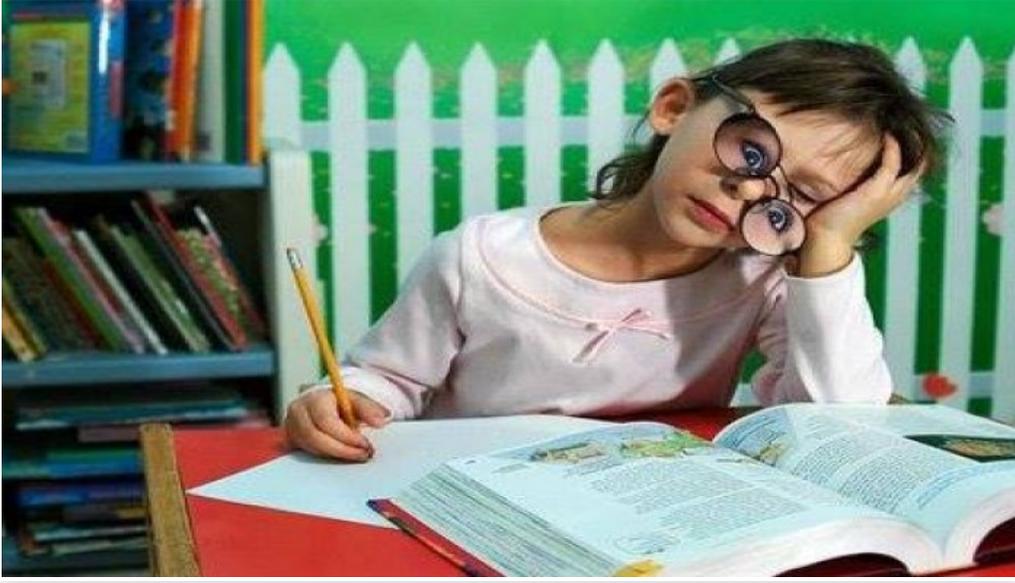


كيف تستعد لليلة الامتحان؟



الأربعاء 18 يناير 2017 11:01 م

على عكس ما يقوم به معظم الطلبة من الاستمرار في المذاكرة حتى اللحظة الأخيرة قبل دخول الامتحان، معتقدين أن ذلك سيساعد على ترسيخ المعلومات بشكل أفضل في أذهانهم، تنصح الطبيبة النفسية التركية بنغي سمرجي، بأخذ راحة من الدراسة في اليوم الأخير قبل الامتحانات، ومشاهدة فيلم كوميدي، أو الخروج مع الأصدقاء أو القيام بأي نشاط ترفيهي لإزالة التوتر. ومع دخول موسم الامتحانات في العديد من الدول العربية، تقدم الطبيبة النفسية بنغي سمرجي، في حوار مع وكالة "الأناضول" التركية نصائح للطلبة وأهاليهم، لخلق بيئة نفسية مناسبة خالية من الضغوط والتوتر، قبيل وفي أثناء فترة الامتحانات، حسب صحيفة "هافينجتون بوست" الأمريكية.

تخفيف التوتر

أكدت سمرجي على ضرورة التحضير الجيد للامتحان قبل فترة مناسبة، واتباع جدول مناسب للدراسة، حيث يعمل ذلك على التخفيف كثيراً من التوتر أيام الامتحانات؛ لأن الطالب يشعر بأنه مستعد بشكل كافٍ للامتحان، ولفتت إلى أهمية معرفة الطلبة كيفية التخفيف عن أنفسهم وتجنب الاستسلام للتوتر.

وبخصوص الليلة التي تسبق الامتحانات، تنصح بعدم الاستمرار في الدراسة لوقت متأخر أو الإصرار على النظر في الكتب صباح يوم الامتحان، والابتعاد قليلاً عن جو الامتحانات والدراسة، عبر مشاهدة فيلم كوميدي أو قراءة كتاب ممتع في اليوم الذي يسبق الامتحان أو الحديث مع أشخاص يرتاحون إليهم، أو الخروج في تمشية قصيرة.

وأوضحت سمرجي إلى ضرورة ألا يقوم الطالب بتغيير عاداته قبل الامتحان، كأن ينام أبكر أو في وقت متأخر عن المعتاد، أو أن يتناول طعاماً غير معتاد عليه، مشيرة إلى أن على الطالب ألا يذهب إلى الامتحان بمعدة فارغة وألا يبالغ في الطعام كذلك، مع قصر التفكير معرفة المكان الذي سيؤدي فيه الامتحان، وحمل جميع الأدوات اللازمة، والتأكد من عدم الحاجة للذهاب إلى الحمام خلال الامتحان، وارتداء ملابس مناسبة للجو سواء كان حاراً أو بارداً، وأن يفكر الطالب بعد ذلك في أنه سيبدل كل ما بوسعه في أثناء الامتحان.

خلال الامتحان

عند دخول لجنة الامتحان، تقول سمرجي إن على الطالب أولاً أن يجلس بالطريقة التي تريحه ثم ينظر لورقة الامتحان، مع عدم ضرورة حل الطالب الأسئلة بترتيب الورقة وإنما يبدأ أولاً بالأسئلة التي يعرف إجاباتها وألا يتعجل، وأن يقرأ بدقة المطلوب منه، مع أهمية تنظيم الوقت خلال الامتحان، ووضع الطالب لساعته أمامه وأن يعرف متى عليه التوقف عن المحاولة مع سؤال أسئلك عليه والانتقال إلى السؤال التالي.

في حال شعور الطالب بالتوتر الشديد خلال الامتحان، ترى سمرجي أن طريقة التخلص منه تكون عبر ترك الطالب الورقة والقلم وإغلاق عينيه فترة، وفي حال شعوره بأنه لم يعد يتذكر شيئاً مما درسه، يجب أن يترك الأسئلة وأن يقوم بتمارين التنفس، ويكتب على جانب من الورقة الكلمات التي تدور بخاطره، أو أن يرسم أي أشكال تطراً بباله أو يرسم خطوطاً متكررة.

دور أولياء الأمور

وعن دور الآباء والأمهات في مساعدة أبنائهم على النجاح بالدراسة، تقول سمرجي إن أولياء الأمور يقع على عاتقهم، خاصة في المراحل الدراسية الأولى لأبنائهم، أن يتأكدوا من استعدادهم للامتحانات، ومن عدم وجود ما يعيق دراستهم، ومن أن أبنائهم يتلقون التعليم بالشكل المناسب لخصائصهم وأسلوبهم في التعلم، مع تحفيز أطفالهم للدراسة، وتجنب المبالغة في المديح وفي الهجاء حتى لا تؤثر سلباً على نفسية الطفل وأدائه الدراسي.

المبالغة في المديح تجعل الطفل يشعر بأن والديه ينتظران منه دائماً نجاحاً كبيراً، فعندما يقول الوالدان للطفل: "لقد حققت نجاحاً كبيراً، لقد حصلت على أعلى درجة، أنت رائع" وغيرها من عبارات المبالغة يشعر الطفل بالقلق من أنه قد لا يستطيع دائماً تحقيق الإنجاز الذي يستحق عليه هذا المديح، كما يشعر بأن أي نجاح يحققه لا يرقى إلى المستوى المطلوب، ومن ثم يشعر دائماً بأنه غير ناجح، ويشعر من الاستمتاع بنجاحه، كما ستقل ثقته بنفسه.

في المقابل، توجيه الآباء عبارات مثل "كنت أعرف أنك لن تتمكن من فعل هذا؟.. لم تدرس جيداً، أنت لا تصلح لشيء، أنت كسول"، وهم يحسبون أنهم يحثونه بذلك على الدراسة والإنجاز، يتسببون تصرف الطفل بالشكل الذي يثبت أن كلام والديه صحيح، ومن ثم لا يتحول إلى طفل مجتهد دراسياً وإنما إلى شخص غاضب وحزين غير واثق بنفسه، ويبدأ في التقليل من قيمة نفسه متأثراً بأسلوب والديه معه.

