

# معلومات لا غنى عنها للطلاب قبل وأثناء أداء الامتحانات



الاثنين 13 مايو 2024 09:57 م

وفي الوقت الذي أعلن فيه أولياء الأمور، حالة التأهب في المنازل استعدادًا لموسم الامتحانات، قدم الخبراء مجموعة من النصائح التربوية والنفسية التي تساعد الطلاب على اجتياز الاختبارات بنجاح. إذ يمكن أن تؤثر حالة القلق قبل الامتحان على الطلاب، لذا فمن المهم الالتزام بالنصائح المفيدة للتغلب عليها وضمان أداء جيد للطلاب. وقدّم موقعًا (www.parentcircle.com) و (buzzingbubs.com)، مجموعة من أهم النصائح خلال فترة ما قبل أداء الامتحانات والتعامل مع ورقة الامتحان على النحو التالي:

## أشياء يجب القيام بها في الليلة السابقة لامتحان - النقاط المهمة

يجب أن تكون الليلة السابقة لامتحان عبارة عن مراجعة بسيطة، ومن الضروري أن يستعد الطالب لامتحان في وقت مبكر ولا يبقى أي شيء معلقًا حتى اللحظة الأخيرة. خلال الأيام التي تسبق الامتحان، شجع طفلك على تدوين النقاط المهمة، لأن الكتابة تساعد دائمًا في تذكر ما درسه. ويجب في الليلة التي تسبق الامتحان مراجعتها.

## - الاسترخاء

خلال ليلة الامتحان، يجب أن يحصل الطفل على فترات راحة متكررة، والخروج لبعض من أجواء القلق والتركيز، بممارسة أي نشاط مثل المشي؛ والتحدث مع الأسرة عن أشياء أخرى غير الامتحانات. يمكنه أيضًا قراءة أو مشاهدة شيء يجعله يضحك لأن ذلك سيقبل من مستويات التوتر لديه بشكل كبير. وهذا بدوره سيساعده في الحصول على نوم جيد ليلاً. يمكن للتمرين الخفيف أو المشي السريع القصير أن يكون مفيدًا أيضًا. يمكن أن يساعد في تقليل التوتر وإعادة شحن الدماغ.

## - تجهيز الملابس والأدوات

تأكد من أن طفلك يجمع كل الأشياء التي سيحتاجها في اليوم التالي، من ملابس وحذاء وزجاجة المياه. وكل ما يحتاجه من أدوات مكتبية مناسبة - أقلام جاف أو أقلام رصاص وأستيكة. وكذلك أي أدوات إضافية (مثل الآلات الحاسبة المسموح بها). يجب أن تكون كل هذه الأشياء في حقيبتنا المدرسية في الليلة السابقة.

## - عشاء جيد

يحتاج دماغ الطفل المرهق إلى التزود بالوقود "الصحي" في وجبة العشاء، تجنب الأطعمة شديدة التوابل أو الحلوة. حاول أن يكون موعد العشاء مبكرًا وقبل النوم بوقت طويل، مما يساعد في تجنب أي حرقة أو حموضة. علاوة على الإكثار من شرب الماء، لأن الجفاف يمكن أن يضعف التركيز. لكن لا يجب أن يكون ذلك قبل النوم مباشرة لأنه قد يضطر إلى الاستيقاظ في منتصف الليل لقضاء حاجته.

## - نوم هادئ

قلة النوم في الليلة السابقة لامتحان يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على صحة طفلك الجسدية والعقلية. الحصول على قسط كبير من الراحة ضروري للبقاء مركزًا ومعالجة المعلومات الجديدة.

تأكد من أن طفلك ينام مبكرًا ويحصل على حوالي 7-8 ساعات من النوم المتواصل، لضمان قيامه في صباح اليوم التالي نشطًا ومنتعشًا

## - الهدوء والتركيز

يجب إبقاء الطفل هادئًا، من خلال تشجيعه على التحدث إليك أو مع صديق مقرب بشأن مخاوفه، إذا كان يشعر بالارتباك حيال الامتحانات. تظهر الأبحاث أيضًا أن سرد المخاوف وتدوينها يساعد في تقليل مستويات القلق. اطلب منه التركيز على الإجابة في الامتحان بأفضل ما لديه من قدرات.

## - الابتعاد عن المشتتات

يجب ألا تكون هناك اضطرابات أو مناقشات من أي نوع في المنزل تشتت انتباه طفلك، مما يؤدي إلى قلة التركيز. يجب أن ينفصل عن كل ما يحدث حوله، بحيث يركز فقط، وفق الدكتورة فينيتا روي، المتخصصة في علم النفس العام، والعلاج التأهيلي، ورعاية الأسرة والطفل.

## - الابتعاد عن الهاتف والتلفزيون

من الضروري الحفاظ على الدردشات عبر الهاتف المحمول ووسائل التواصل الاجتماعي عند الحد الأدنى لتجنب إضاعة الوقت. كذلك يجب أن يبتعد الطفل عن مشاهدة الأخبار المزججة على التلفزيون أو الإنترنت.

## أشياء يجب القيام بها في صباح الامتحان - الاستيقاظ مبكرًا

يجب الاستيقاظ قبل وقت الامتحان بشكل كافٍ، لأن التعجل يؤدي إلى زيادة القلق. لذلك، من المهم أن يستيقظ في وقت مبكر للاستعداد للذهاب للامتحان دون أن يكون في عجلة من أمره.

## - مراجعة خفيفة

في صباح يوم الامتحان، لا تجعل طفلك يراجع من الكتاب المدرسي، لأن هذا قد يربكه. إذا لزم الأمر، اطلب منه مراجعة النقاط المهمة فقط، من الأفضل تجنب أي مراجعات في اللحظة الأخيرة.

## - تقليل التوتر

في يوم الامتحان من الشائع الشعور بتوتر في المعدة. لمساعدة طفلك على الهدوء، شجعه على أخذ أنفاس عميقة لبضع دقائق في كل مرة يشعر فيها بالتوتر، وممارسة التأمل.

## - وجبة فطور جيدة

قد لا يكون طفلك في الحالة الذهنية الصحيحة لتناول الطعام في الصباح والشيء الوحيد الذي يفكر فيه هو امتحانه. لكن، اقنعه بأن الذهاب إلى الامتحان على معدة فارغة سيجعله يشعر بالعصبية والارتباك. لذا، تأكد من أنه يحصل على وجبة فطور صحية.

## - الرضا والتفاؤل

افعل أي شيء يساعد طفلك على الشعور بالرضا والتفاؤل، والحفاظ على تركيز ذهنه.

## - تجنب النزاعات

انصح طفلك بتجنب النزاع من أي نوع قبل الذهاب إلى الامتحان، سواء كان ذلك في المنزل أو في الطريق إلى المدرسة، مما شأنه أن يزيد من قلقه.

## نصائح خلال أداء الامتحان - الوصول قبل الوقت المحدد

يمكنك الوصول قبل حوالي 15 إلى 20 دقيقة وقتًا للإعداد الذهني للامتحان، والتركيز بشكل أفضل.

## - الاسترخاء والثقة

اجلس في وضع منتصب. دّر نفسك أنك مستعد جيدًا وستقوم بعمل جيد. إذا شعرت بالقلق خذ عدة أنفاس عميقة وبطيئة للاسترخاء.

## - اقرأ الأسئلة بعناية

اقرأ كل سؤال بالتفصيل وخطط للإجابة. إذا كان هناك وقت، ألق نظرة عامة سريعًا في الورقة ودوّن المصطلحات الأساسية، والنقاط الموجزة.

## - أجب عن الأسئلة السهلة أولاً

أجب عن الأسئلة السهلة أولاً، ثم أجب بعد ذلك على الأسئلة الصعبة

## - راجع إجاباتك

لا تغادر قبل الأوان قم بالمراجعة للتأكد من إجابتك على جميع الأسئلة، وعدم ارتكابك لأخطاء، والإجابات المرقمة بشكل صحيح، وعلامات الترقيم