

الضغط على الدماغ بالمذاكرة يرفع هرمون القلق للطلاب



تحقيق: آية الديب

في الوقت الذي يسعى فيه الآباء إلى دعم أبنائهم خلال فترة الامتحانات آمليين في أن يؤديوا أفضل أداء امتحاني، تلعب مجموعة عوامل دوراً كبيراً ومؤثراً في أداء الطلبة في الامتحانات، كما يمتد أثر بعض هذه العوامل لما بعد الانتهاء من الامتحانات.

وتسلط «الخليج»، الضوء على هذه العوامل في هذا المحتوى الذي التقت فيه طلبة ومتخصصين؛ حيث أكد الطلبة أن ضيق الوقت وعدم منحهم قسطاً من الراحة بين أداء امتحان وآخر هو أبرز التحديات التي واجهتهم خلال الامتحانات. في الفصل الدراسي الثالث.

أكد متخصصون أن الآباء يمثلون العامل الأكبر الذي يؤثر في الأبناء وأدائهم في فترة الامتحانات؛ حيث يمارسون ضغوطاً تنتهي بنتائج عكسية، وأن التردد المستمر للثواب والعقاب الذي سيناله الطلبة بعد نتيجة الامتحان يفقدهم تركيزهم ويجعلهم يؤديون أداءً ينخفض عن مستواهم العادي.

وأكدوا أن طمأننة الأسرة والمدرسة للطالب بأنه مقبل على أمر إيجابي أكثر منه كونه خطراً محتملاً، يرفع من تركيزه ويختصر أكثر من 25 % من مجهود الطالب في التذكر، وأن التهيئة المناسبة لقاعات الامتحان واستقبال المراقبين للطلاب بالترحاب والطمأنينة ترتفع من معدل تحصيل الطلاب

وأوضحوا أن الخوف والرغبة من الامتحانات عادة ما يعانيتها الأصغر سناً وطلبة المراحل النهائية كالصف الثاني عشر، وطالبوا الآباء بوقف دروس التقوية في حال كان يتلقاها الطالب قبل بدء الامتحان بأسبوع باعتبارها أبرز العوامل التي تضيق وقت الطلاب مشيدين بطبيعة الاختبارات داخل الدولة التي تحاكي فهم الطلاب للمواد وليس حفظهم لها

هواتف ذكية:

ورأت عائدة نمر سعادة، مديرة مدرسة خاصة – أن الآباء يمثلون العامل الأكبر الذي يؤثر في الأبناء وأدائهم في فترة الامتحانات قائلة: يمارس العديد من الآباء ضغوطاً على الأبناء نتيجة حرصهم على تحصيلهم درجات أعلى وفي أغلب الأحيان يؤدي هذا الضغط إلى نتائج عكسية، كما أن استخدام الأبناء الهواتف الذكية بات أحد المؤثرات التي تضيق وقت الطلاب

وأضافت: يجب على الآباء منح الأبناء قسطاً من الراحة حتى يتمكنوا من مواصلة المذاكرة، وعلى الطالب أن يختار النشاط الذي يقوم به خلال ذلك القسط، سواء كان استخدام هاتفه أو مشاهدة التلفزيون أو التحدث لزملائه، أو أي فعل أو نشاط يرغب ويفضل الطالب القيام به

وتابعت: يميل الكثير من الطلبة كذلك إلى السهر نتيجة رهبة الامتحان والحرص الزائد على تحصيل أعلى الدرجات إلا أن عدم النوم الكافي ينتهي بالطالب في نهاية المطاف إلى أداء امتحاني يتدنّى عن مستوى أدائه الطبيعي لقلة نومه التي تقلل تركيزه، لافتة إلى أن ساعات مذاكرة الطالب لا بد وأن تتخللها 10 دقائق من الراحة كل 45 دقيقة حتى يتمكن من مواصلة المذاكرة والفهم والاستيعاب

وأردفت: من حسن حظ طلبة الإمارات أن الاختبارات في الدولة تحاكي فهم الطلاب للمواد وليس حفظهم لها؛ حيث تقيس الامتحانات معارفهم ومهاراتهم ومدى فهمهم للمحتويات التي تتضمنها المناهج، ومن المؤكد أن ورود الامتحانات بهذا الشكل للطلاب يخفف من الأعباء الدراسية على الطلاب بمختلف المناهج والمراحل الدراسية

وقالت: خلال فترة الامتحانات شهدنا حالات مختلفة تؤكد تأثير هذه العوامل على الطلاب، ففي إحدى الحالات وجدنا أحد الطلاب المتميزين حصل على درجات منخفضة مقارنة بمستواه الدراسي طول العام، وبالبحث في الأمر وجدنا أنه لم يكن نائماً بصورة جيدة ليلة الامتحان نتيجة الخوف والتوتر، وشهدنا أداء منخفضاً لطالب آخر كان سببه أن الطالب كان يفكر طوال فترة الامتحان في الثواب والعقاب الذي كان يردده له الوالدان قبل الامتحان

دور تكاملي:

وأكد محمد نظيف، مدير مدرسة خاصة في أبوظبي: أن دور الأسرة والمؤسسات التعليمية في مختلف مراحل أداء الطلبة للامتحان يتكامل خلال فترة الامتحانات سواء كان ذلك قبل الامتحانات أو خلالها أو بعدها، قائلاً: قبل الامتحان لا بد وأن تطمئن الأسرة والمدرسة الطفل بأنه مقبل على أمر إيجابي أكثر منه خطر محتمل، لأن ذلك يرفع من تركيز الطالب ويختصر أكثر من 25 % من مجهود الطالب في التذكر، كما يجب أن يقوم الآباء بتذكية الشق الروحاني

والوجداني لدى الطلاب من خلال بث الطمأنينة في نفوسهم الأبناء وهو أمر يغفل عنه الكثير من الآباء نتيجة الانشغال في ضغوط الحياة والعمل.

وأضاف: أثناء الامتحان لابد وألا يركز الطالب والوالدان على المادة التي قد أدى الطالب امتحانه فيها وتوجيه التركيز إلى المادة التي تليها لأن القيام بالمراجعة للأخطاء وحساب درجات المادة التي أدى الطالب اختبارها قد يصيب الطالب بالإحباط، كما يؤثر في تحصيله في المواد التالية ولا يغير في النتيجة

دعم نفسي:

وتابع: على الآباء كذلك الانتباه إلى دعم الأبناء نفسياً خلال فترة الامتحانات من خلال توفير كل الأدوات التي يحتاج إليها الطالب ومتابعة شؤونه بصورة مباشرة، فضلاً عن تهيئة الجو والمناخ المناسب للطلاب للتركيز في الامتحان من خلال تجنب الزيارات العائلية وتجنب الخلافات الأسرية

وأردف: بعد الامتحان على أولياء الأمور ترتيب حياة الطالب من خلال استثمار وقت الإجازة في تنمية مهارات الطالب كأن يكون الطالب عنده ضعف في مهارات التعبير الإبداعي أو في لغة معينة فيتم التركيز على معالجة هذا الأمر خلال فترة الإجازة

تهيئة المدارس:

وأكد طارق الهاشمي، الاختصاصي النفسي المدرسي، أن مشاعر الخوف والرغبة من الامتحانات عادة ما يعانيها الطلاب الأصغر سناً والطلاب في السنوات الدراسية المهمة مثل طلبة الصف الثاني عشر، قائلاً: من العوامل التي تؤثر في الطلاب في فترة الامتحانات والتي تلعب المدارس دوراً محورياً فيها هو مدى تهيئة المدرسة لأداء الطلاب للامتحان، كنظافة القاعات وصيانتها ومدى عمل أنظمة الإضاءة والتكييف بصورة جيدة، إضافة إلى التوزيع المناسب للطلاب في قاعات الامتحانات

وقال: بعض المدارس تواصل دوام الطلاب المدرسي الطبيعي وفي آخر ساعتين من اليوم الدراسي تقوم بعملية اختبار الطلاب على الرغم من أن ذلك يؤثر سلباً في تركيزهم؛ حيث أن الفترات الصباحية هي أكثر الفترات التي يكون تركيز الطلاب فيها عالياً

دروس التقوية:

ورأى أن دروس التقوية بشكل عام لا تفيد الطلاب وتضيع وقتهم إلا في الحالات التي يعاني فيها الطلبة ضعفاً أكاديمياً في مادة محددة ويحتاجون دعماً إضافياً، حينها يكون دعم الطالب أمراً مهماً، لكن على ألا يكون ذلك الدعم يقدم للطلاب في الأسبوع الذي يؤدي فيه امتحاناته، وأن يكون ذلك قبلها بوقت كافٍ؛ حيث يتم وقف هذه الدروس قبل بدء امتحانات الطالب بأسبوع

وأضاف: يقع على عاتق المدارس مسؤولية كبيرة في دعم وتشجيع الطلاب وشحنهمهم قبل الامتحانات، كما أن الأسرة عليها استبعاد التوقعات التي تفوق طاقة الطالب وأن مهن المستقبل لا تنحصر في كليات الطب والهندسة، كما من الضروري تحسين علاقة الآباء بأبنائهم خلال فترة الامتحانات، وإن جاءت نتيجة الطالب في الامتحان عكس توقعات

ولي الأمر حينها يجب على ولي الأمر احتواء ابنه والرضا بالنتيجة والالتفات لما هو قادم

:امتحانات متتالية

وأكدت أن الامتحانات المتتالية يومياً دون راحة تقلل من ساعات نوم الطالب وبالطبع تؤثر في أدائه الامتحاني، فأفضل جداول الامتحانات هي التي تمنح الطالب بين كل مادة وأخرى أو بعد انتهائه من امتحاني مادتين يوماً للراحة، حتى يستعيد طاقته لمواصلة الامتحانات

وقالت: وإن كانت درجات الطالب ونتائجه غير مرضية ومخيبة للآمال يجب على ولي الأمر توجيه الابن إلى تطوير مهاراته وقدراته وغرس فيه القدرة على النجاح والإبداع، لأن لوم الطالب ومعايرته بالأداء المتدني لا تفيد

:معاملة الطلاب

قالت دعاء صفوت، المستشارة التربوية والأسرية في أبوظبي: انتقاد الأبناء والحكم عليهم بناء على الدرجات أكبر العوامل التي تؤثر سلباً في أداء الطلبة في الامتحانات، فالتعليم يمثل جانباً واحداً من حياة الأبناء

وأضافت: معاملة الطلاب داخل القاعات الامتحانية تؤثر في أدائهم في الامتحان، فكلما استقبل المراقبون الطلاب بالترحاب وعاملوهم بصورة جيدة، كلما ارتفع تركيز الطلاب ورغبتهم في تقديم أفضل أداء في الامتحانات، لاسيما طلاب المراحل النهائية الذين دائماً ما يكون لديهم خوف من المستقبل

وتابعت: وفقاً لكيفية عمل الدماغ، فإن الضغط المتواصل على دماغ الطالب يومياً بدون راحة يكون له أثر عكسي لأن الضغط على الدماغ بالمذاكرة المستمرة يرفع من هرمون الكورتيزون – هرمون القلق والتوتر – وهو ما يؤدي إلى خفض القدرة على استيعاب المعلومات واسترجعها