

متخصصون يقدمون نصائح لتأهيل الطلاب للامتحانات



تحقيق: شخخة النقبى

مع اقتراب امتحانات نهاية الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي الجاري، يعيش نسبة من الطلبة حالة من التوتر والقلق اللذين يترافقان دائماً مع أي امتحان، كما يواجه الطلبة الكثير من التحديات، وينعكس كل هذا على البيت والأهل الذين يعيشون أجواء الامتحانات بتغيير تفاصيل الحياة اليومية خلالها.

ويطالب الكثير من الطلبة بضرورة مراعاة ألا تكون هناك إجازة طويلة بين الامتحانات، ومراعاة أن تكون بعيدة من الإجازات والأعياد حتى يعيش الطلبة فرحة هذه الإجازات بلا توتر.

في الوقت ذاته تكثف مدارس، حكومية وخاصة، جهودها خلال الامتحانات والمرحلة التي تسبقها، حيث أرسلت مدارس عدّة، رسائل نصية تتضمن نصائح وإرشادات متعلقة بالامتحانات، كما تخصص مدارس عدّة حصصاً إضافية على منصة «تيمز»، لمراجعة المادة مع المعلم قبل الامتحان بيوم، ولأولياء الأمور دور لاستعداد الطلبة للامتحانات النهائية،

بتخفيف الضغوط عليهم.

يقول الخبير التربوي الدكتور فراس صلاحات: المؤسسات التعليمية تعمل على الانتقال والعودة التدريجية للحياة المدرسية الطبيعية، بخاصة ممارسة الامتحانات الورقية والدوام الواقعي بعد انقطاعه خلال جائحة «كورونا»، لذلك عمدت المؤسسات التعليمية على جعل بعض الامتحانات ورقية وبعضها إلكترونية، حتى تتغلب على مشكلة الخوف لدى الطالب من الرجوع الكلي والمباشر للكتابة والامتحانات الورقية، وكذلك قسمت الامتحانات إلى مجموعتين (أ) و (ب)، ليعتاد الطالب على أجواء الامتحانات، ويتردد عنه الخوف والقلق الزائد

وأكد الدكتور فراس، أن من المهم أن يتسلح الطالب بالذاكرة الذكية، والتركيز على الهياكل التعليمية المطلوبة من الاختبارات والانتباه لتعليمات المعلمين، ومنها الحصول على مراجعات وأسئلة سابقة والتمرن على حلها بالقلم، ومراجعتها بشكل دائم، أما خلال ليلة الامتحان فيحتاج الطالب إلى النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً، وأخذ وجبة خفيفة. ونصح بالحضور المبكر إلى المدرسة قبل ساعة من الامتحان

وأضاف: أما عن دور أولياء الأمور، فهم من الأركان الأساسية لنجاح العملية التعليمية، ودعم ومساندة الطالب الابن لاجتياز الامتحانات بسهولة وتفوق، بمساعدة الطالب في إعداد جدول مراجعة للمواد الدراسية، بحيث يذاكر الطالب الامتحانات من الأبعد إلى الأقرب، خلال أسبوع المراجعة، ويضع الجدول أمامه مع الإشارة إلى ما انتهى منه حتى يعزز ثقته بنفسه، ومن الضروري أن تكون أجواء البيت هادئة ومستقرة، وبعيدة عن التوتر قدر الإمكان. ونصح الأهالي بتعويد أبنائهم على ممارسة الأنشطة الرياضية المنزلية، بخاصة المشي والقفز الخفيف قبل المذاكرة، ومن الضروري تعزيز إنجاز الطالب بعد إكماله للمهام المطلوبة مراجعتها، وتقليل خبرات الفشل والإحباط، وعدم تذكير الطالب بالدرجات المنخفضة، أو الامتحانات الصعبة

الركن الأساسي

وأكد أن المعلم هو الركن الأساسي للعملية التعليمية، فدوره كبير في دعم ومساندة الطالب لاجتياز الاختبارات بتحفيظهم المستمر وتدريبهم على الهياكل الدراسية السابقة والمتوقعة، ونصح المعلمين والمعلمات بعمل حصص إضافية واقعية وعن بُعد للطالب لتسهم بشكل كبير في تمكين الطالب من المادة وتقديم التغذية الراجعة له في المسائل قليلة الوضوح، أو الصعبة عليه، وكذلك الإكثار من المهام التدريبية الكتابية والتعبيرية والأسئلة التي تتضمن مهارات فهم واستيعاب وتعليل وتعبير ووصف وسرد، وكلها مهارات تعتمد على الكتابة باليد، لأن من المتوقع أن تكون الامتحانات الإلكترونية اختياراً من متعدد. ونصح المعلم باستقبال الطلبة صباحاً ببشاشة، ودعمهم وتأكيد ثقته بهم، وبقدرة على التفوق والنجاح

قلق وتوتر

وتقول فاطمة الصرايرة، أخصائية اجتماعية في إحدى المدارس الحكومية، إن مرحلة الاختبارات من المراحل التي يتعرض فيها أبنائنا الطلبة لقلق مباشر، ما يؤثر في حالتهم النفسية من توتر وقلق واضطراب في النوم واضطرابات أخرى، ومرحلة الاستعداد للاختبار مهمة جداً، ويجب ألا تكون عشوائية، بعدم تراكم المواد لقبل الاختبار بيوم، وأن يكون واثقاً بنفسه، وممارسة الأنشطة

وأكدت دور الأهل في تعزيز الطلاب وتشجيعهم، بعدم إحباطهم وزرع القلق والخوف من الامتحان، وتخويفهم بالعقاب

في حال عدم النجاح وتذكيرهم بالأذكار والآيات القرآنية، وتهيئة الغرفة المنزلية لهم للدراسة. أما دور المعلمين فيجب أن يكون دوراً تشجيعياً والبعد عن الترهيب، وأيضاً أن يعطى وقتاً للطالب في حال استصعابه لمواضيع معينة، وأن يراعي القدرات العقلية الفردية في أسئلة الاختبار لجميع الطلبة

وتقول هالة سامي معلمة في إحدى المدارس الخاصة، لفترة اختبارات هادئة ومريحة؛ أنصح الطلاب باسترجاع المعلومات قبل أسبوعين، على الأقل، من بدء الاختبارات، بمراجعة جميع الدروس المطلوبة عن طريق، تخصيص يوم واحد لكل مادة، ومحاولة تلخيص النقاط الهامة على أوراق ليسهل عليه الدراسة ليلة الاختبار ومراجعة أوراق التلخيص فقط والممرور على مادة الكتاب بشكل سريع، وعدم التوتر والتفكير الدائم في كمية المادة المطلوبة، وتناول الطعام الصحي بشكل متوازن، والنوم باكراً والاستيقاظ باكراً لأن أفضل ساعات الدراسة في الصباح الباكر، وتخصيص وقت للاستراحة واستعادة النشاط بين كل ساعة إلى ساعة ونصف الساعة

تحديات

ويقول عدد من الطلاب لـ«الخليج» إن هنالك تحديات عدة يواجهونها في فترة الامتحانات، حيث إن الامتحانات متتالية، ولا توجد مراعاة لترتيب الاختبارات

يقول الطالب علي السويدي، اقترح أن يكون هنالك يوم فاصل، أو يوم إجازة للمذاكرة بين كل امتحان وآخر، حتى يكون لنا مزيد من الوقت للمذاكرة ومراجعة الدروس، فأحياناً الوقت لا يكفي للانتهاء من دراسة المادة، بخاصة للمواد الصعبة، أو التي تتطلب وقتاً أكثر، حيث تشكل فترة الامتحانات ضغطاً كبيراً علينا، تشمل الاستعداد للامتحانات، ومراجعة المواد، واللجوء للدروس الخصوصية وتنظيم الوقت للانتهاء من المراجعات

ويضيف الطالب ممدوح إسماعيل، يجب مراعاة ترتيب اختبارات المواد عند وضع الجدول الزمني للامتحانات، حيث إنه في جدول امتحانات نهاية الفصل الدراسي الأول، هنالك مادتان صعبتان متتاليتان، هما مادة الأحياء والرياضيات، وهذه المواد تعتبر صعبة ووضعها بأيام متتالية أمر مرهق، حيث أفضل أن تكون المواد المتتالية واحدة صعبة والأخرى سهلة

خوف وتوتر

وتقول الطالبة علياء الشامي، في فترة الامتحانات أسهر يومياً للمذاكرة، واذهب للمدرسة في الصباح الباكر، بينما تبدأ الامتحانات في الساعة الثانية عشرة ظهراً، وهو أمر متعب ومرهق، حيث إنني لا أكون أخذت الوقت الكافي من النوم، ما يترتب عليه عدم تركيزي في الامتحان، كما أنني أتوتر وأشعر بالخوف في فترة الامتحانات، بخاصة بامتحانات الفصل الأول، حيث إن معظم الدرجات المحسوبة في نهاية العام الدراسي تكون من الفصل الدراسي الأول

مراعاة النفسية

الخليج» التقت عدداً من الأمهات اللاتي يتحملن عبئاً كبيراً مع أبنائهن أثناء فترة الامتحان، فقالت ليلى عبد الله ولية» أمر، يكون الطالب مرهقاً في نهاية الفصل الدراسي لذلك يجب إعطاء الطالب فترة راحة، لمدة أسبوع أو أسبوعين إجازة، قبل الاختبارات، لتقليل التوتر والضغط عليهم

أما إيمان محسن فقالت «أحرص بفترة الامتحانات توفير الهدوء التام وتجنب تشغيل التلفاز، حتى توقفنا عن الخروج من المنزل مع نهاية الأسبوع، حرصاً على الوجود المستمر مع أبنائي، وتوفير جميع متطلباتهم

فيما قالت رابعة محمد «يجب على أولياء الأمور مراعاة نفسية الطلاب، وتشجيع أبنائهم وتحفيزهم، حيث يجب أن يمارس الطالب هوايته للترفيه عن نفسه، وتنظيم الوقت ما بين الدراسة وممارسة هواياته لأن ذلك سيساعد على تحسين حالته المزاجية والنفسية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.