

روزهای آرام امتحان را هم تجربه کنیم

روی صندلی آرام و قرار ندارد. صدای جیرجیر صندلی فضا را پر کرده است. مدام گوشه انگشتانش را می‌چوبد و با نوک خودکارش به صندلی می‌کوبد.



روی صندلی آرام و قرار ندارد. صدای جیرجیر صندلی فضا را پر کرده است. مدام گوشه انگشتانش را می‌چوبد و با نوک خودکارش به صندلی می‌کوبد.

احساس خستگی و سرگیجه می‌کند. نمی‌تواند تمرکز کند. با دلهره ورقه سؤالات امتحانی را پشت و رو می‌کند. اما هرچه به ذهنش فشار می‌آورد، پاسخ‌ها را نمی‌یابد. او دانش‌آموز کند ذهنی نیست، چون در امتحانات قبلی نمره‌هایش خوب بوده است. اما حرص و جوش اهل خانه کابوس‌وار در ذهنش می‌چرخند و باعث اضطراب او می‌شوند. اما آياکسانی که در حقیقت دلسوزی می‌کنند، همین را می‌خواستند؟ قطعاً نه! برخی ندانم‌کاری‌ها و افراط و تفریط اطرافیان یک دانش‌آموز در شب‌های امتحان، پیامدهای تلخ و زیانبار هم دارند. اینکه چه کنیم تا تنش‌های اضافی و دلهره‌های دانش‌آموزان در شب‌های امتحان کم شود، بخشی مربوط به دانش‌آموز است و بخشی هم به پدران و مادران مربوط می‌شود.

همه ما به نوعی استرس یا همان دلهره شب‌های امتحان را تجربه کرده‌ایم. سال‌هاست که امتحانات پایانی سال تحصیلی، خانواده‌ها را هم درگیر می‌کند. تا چشم به هم بزنیم، سال تحصیلی گذشته، کتاب‌ها بوی تازگی‌شان را از دست داده‌اند، درس‌ها دوره شده‌اند و فصل دست و پنجه‌نرم کردن با گول امتحان فرارسیده است.

بنابراین تجربه، همه کسانی که در طول سال و به مرور درس‌ها را خوانده‌اند و تمرینات هر درس را به موقع حل کرده‌اند، در روزهای داغ امتحان آخر سال با اضطراب کمتری روبه‌رو می‌شوند. اما آنها که سعی دارند در روزهای باقی مانده سال شتابان عقب‌ماندگی‌ها را جبران کنند به قول روانشناسان دچار هیجان‌های منفی می‌شوند. یکی از نشانه‌های مهم هیجان‌های منفی، عباراتی از این قبیل است که اغلب از زبان دانش‌آموزان می‌شنویم: دلم شور می‌زند! می‌ترسم هرچه خوانده‌ام ناگهان از یادم برود! و... بدیهی است که هیجان‌های منفی بر کارکرد ذهن نیز تأثیرات منفی دارد و چه بسا باعث به اصطلاح قفل شدن ناگهانی ذهن به طور موقت شود؛ همان پدیده‌ای که دانش‌آموزان هیجان‌زده از آن به عنوان فراموشی موقت یاد می‌کنند؛ سر جلسه، چنان که باید پاسخ برخی از سؤالات را به یاد نمی‌آورند اما پس از خروج از جلسه امتحان، پاسخ‌ها در حافظه‌شان پدیدار می‌شوند. به طور دقیق وقتی ذهن از زیر آوار سنگین هیجان‌های منفی و اضطراب خلاص می‌شود، کارکرد طبیعی‌اش را پیدا می‌کند. پس باید راه‌هایی جست که دانش‌آموزان با آرامش و آمادگی بهتری به سراغ امتحانات بروند.

نقش پدران و مادران و به طور اعم خانواده، معلمان و همچنین خود دانش‌آموزان به مثابه یک مثلث تعیین‌کننده، در وضعیت دانش‌آموزان، در روزهای حساس امتحانات بسیار دخیل است. خانواده، در نظم‌بخشیدن به ذهن و برنامه‌های دانش‌آموزان در تمام طول سال تحصیلی نقش اساسی دارد. خانواده‌ها همیشه باید همراه فرزندان خود باشند و سعی کنند به صورت غیرمستقیم و با اهرم‌های تشویقی، اهمیت فراگیری تدریجی و پایدار دروس در طول سال تحصیلی را به فرزندان خود بیاموزند. این تلاش‌ها زمانی به موفقیت می‌انجامد که در مدرسه و کلاس درس نیز همین روند را حفظ کنند.

وجود هر نوع تنش در خانواده، به ویژه در روزهای امتحان به طور مستقیم بر ذهن دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. مهم‌ترین وظیفه پدران و مادران در این ایام، کاهش مسائل و ایجاد محیط بهتری برای فراغت ذهنی و عاطفی دانش‌آموزان است. روانشناسان می‌گویند اگر خانواده‌ها با دوراندیشی در طول سال سهمی از درآمدشان را برای روزهای امتحان صرفه‌جویی کنند، تا در این ایام با مشکلات اقتصادی و پیامدهای احتمالی آنها کمتر روبه‌رو باشند، به آمادگی ذهنی فرزندان‌شان کمک بیشتری می‌کنند. زیرا مشکلات اجتماعی خانواده، حتی تنش‌های کوچک و به ویژه مشکلات اقتصادی، ذهن فرزندان را که سرگرم گذراندن امتحان هستند، درگیر می‌کند. بنابراین بهتر است در این ایام فضای خانه شاد و آرام باشد و حتی اعضای خانواده از پیش‌کشیدن برخی بگومگوهای رایج و اختلافات فامیلی، خودداری کنند.

از سوی دیگر نشان دادن حساسیت‌های نابجا باعث برهم خوردن تمرکز دانش‌آموزان می‌شود. همیشه به یاد داشته باشیم که والدین مسئولیت‌های خودشان را دارند و دانش‌آموزان مسئولیت‌های خودشان. امتحان از وظایف آنهاست، این وظیفه را از آنها سلب نکنید. فرزند شما باید بداند که به موقع درس بخواند، تمرین حل کند و خود را برای امتحان آماده کند. پدران و مادران نباید با رویکردهای افراطی و دلسوزی‌های نابجا، آرامش ذهنی فرزندان‌شان را مختل کنند. پدران و مادران باید سعی کنند از شروع سال تحصیلی در تمام مراسم مدرسه حضور داشته باشند و این ارتباط و تماس را در تمام طول سال حفظ کنند. ارتباط هر چه بیشتر با مدرسه و معلمان

باعث دلگرمی بیشتر فرزندان می‌شود و آنها با انگیزه بیشتری درس‌ها را دنبال می‌کنند.

هنگام امتحانات باید در حد امکان از برگزاری میهمانی‌ها و رفت‌وآمدهای خانوادگی پرهیز کرد. میهمانی‌های خانوادگی وقت زیادی از شما و فرزندان می‌گیرد، بنابراین سعی کنید در زمان امتحانات محیطی فراهم کنید تا دانش‌آموز بتواند با تمرکز حواس بیشتر در محیطی آرام مطالعه کند.

به یاد داشته باشید که درس‌خواندن طولانی و خسته‌کننده در طول سال مفید نیست. کمی هم از وقت خودتان را به فرزندان اختصاص دهید و همراهشان باشید، تفریحات ساده مانند پیاده‌روی، گردش در فضای آزاد، کوه، پارک و رفتن به تئاتر و موزه باعث می‌شود که ذهن دانش‌آموزان برای فراگیری پایدار دروس آمادگی بیشتری داشته باشد.

دانش‌آموزان همیشه از معلمان، مشاوران و مدیر مدرسه نکات زیادی شنیده‌اند. از ترجیح‌بندهای رایج، مثل #171؛ درس بخوان! #171؛، چرا درس نمی‌خوانی؟ #171؛، به فکر امتحان باش!؛ و... پرهیز کنید. تأکیدهای بیش از حد و امر و نهی‌های مکرر در زمان امتحان، نه تنها از سوی فرزندان دخالت تلقی می‌شود بلکه باعث آشفتگی ذهنی آنان می‌شود.

چند توصیه به دانش‌آموزان

در هفته‌های پیش از شروع امتحان، برنامه‌ای منظم برای مرور درس‌های مختلف خود، تنظیم کنید. این برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند بدون هیجان شدید، موضوعات درسی خود را پوشش داده و تسلط کافی داشته باشید. در دقایق پیش از امتحان، از مرور شتابزده مطالب خودداری کنید، بنابراین در ساعات پیش از امتحان به اندازه کافی بخوابید، آرامش خود را حفظ کنید و بیهوده به خود و اطرافیانتان اضطراب وارد نکنید.

در مورد مشکلات درسی با معلم و دانش‌آموزان زرنگ کلاس رایزنی کنید. بین دوره‌های مرور خود (در روزهای پیش از امتحان) وقفه ایجاد کنید (بعد از هر 45 دقیقه مطالعه، 15 دقیقه استراحت کنید). این وقفه مانند تلنگری به مغز است که باعث می‌شود مطالب، بهتر در مغز شما طبقه‌بندی شوند. حداقل نیم ساعت قبل از شروع امتحان، خود را به جلسه امتحان برسانید. قبل از شروع امتحان نفس عمیقی بکشید. اگر اضطرابتان روبه افزایش بود این کار را ادامه دهید تا سطح اضطرابتان کاهش یابد. هوا را از بینی گرفته (دم) و از دهان خارج کنید (بازدم). اول سؤالات برگه امتحان را مرور سطحی کنید و بعد به ترتیب آمادگی‌تان، به آنها پاسخ دهید. زیر لغات کلیدی هر پرسش خط بکشید. اگر منظور سؤال را متوجه نشدید آن را دوباره بخوانید. بعد از اینکه به پرسش‌ها پاسخ دادید، پاسخ‌ها را یک بار مرور کنید. این مرحله بسیار مهم است چرا که باعث می‌شود سؤالات پاسخ داده نشده که از دید شما پنهان مانده‌اند، مرور شوند یا اگر پاسخ اشتباهی داده‌اید، آنها را اصلاح کنید.