

13 نصيحة طبية للتركيز في المذاكرة والتخلص من توتر الامتحانات



الأحد 29 ديسمبر 2024 11:00 م

يبدأ الطلاب خلال هذه الأيام الدخول في اختبارات الفصل الدراسي الأول من عام 2024 / 2025، وهو ما يُعدّ تقييمًا لأسلوب الطالب في مذاكرة المواد الدراسية، وقدرته على تنظيمها وتنظيم المعلومات، كما أنّ أسلوب لقياس مدى إتقان الطالب لهذه المواد، وتقييم مستواه دراسيًا، الأمر الذي يوجب عليه الاستعداد والمذاكرة، للحصول على أعلى الدرجات [] ويقول الدكتور وليد هندي، استشاري الصحة النفسية، إن هناك عوامل نفسية كثيرة علينا مراعاتها في أبنائنا أثناء إقبالهم على الامتحانات لمساعدتهم نفسيًا على الاستعداد لذلك، ومنها:

- 1 - لا تضع أبنائك في مقارنات مع الأقارب والجيران بالنسبة لعدد ساعات المذاكرة والمجموع النهائي والكلية التي التحقوا بها، فهذه مقارنات ظالمة تشكل على أبنائنا أعباءً نفسية سيئة علينا تجنبها، وفقًا لـ "بوابة الأهرام".
- 2 - عدم تحويل المنزل إلى معسكر أثناء الاختبارات بتشديد الرقابة على الأبناء وغلق جميع نوافذ الترفيه نهائيًا ومنها الكمبيوتر والموبايل وأدوات الترفيه ومنع الزيارات ويمكننا منع هذه الأشياء بعض الشيء لا يسبب توترًا لأبنائنا ويشعرهم بأنهم محاصرون وأمّام عزلة إجبارية عليهم أن يخضعوا لها .
- 3 - توفير المكان المناسب للاستذكار والاسترجاع من حيث قوة الإضاءة وجودة التهوية وأن تكون طريقة الجلوس سليمة بتجنب إقباله على المذاكرة وهو مسترخيًا أو مستلقيًا على جانبه أو حتى أمام التلفاز.
- 4 - يجب أن نحذر الكباير - كما وصفها أستاذ الصحة النفسية - وهي تناول الأبناء أثناء المذاكرة لوجبات سريعة مشدّدًا أن فترة الاختبارات تستوجب حصول الطالب على تغذية سليمة وصحية تنشيط القدرات العقلية الخاصة بالاسترجاع والاستذكار.
- 5 - ويُنصح دائمًا بتناول البيض واللبن والأسماك والخضراوات والفاواكه الطازجة والمكسرات بأنواعها مع البعد عن الوجبات السريعة وكذلك عن المكيفات مثل الشاي والقهوة والتدخين.
- 6 على الأبناء المذاكرة في نفس توقيت الاختبار والبعد عن المذاكرة أثناء الليل والنوم أثناء النهار لعدم اختلال الساعة البيولوجية.
- 7 - يمكنهم تقسيم وقت المذاكرة بأن يكون 75% من هذا الوقت خاص بالمذاكرة و25% خاص بالمراجعة والتدريب على حل التمارين والأسئلة المتباينة حتى لا يصدّم بها أثناء الاختبار النهائي.
- 8 - ويمكن للأبناء ممارسة التمارين الرياضية من خلال المنزل مع الحرص على النوم والاستيقاظ مبكرًا والاستمتاع بحمام دافئ قبل النوم لأن ذلك يساعد على الاسترخاء النفسي إضافة على حرص الأبناء على تأدية الشعائر الدينية الخاصة به لأن ذلك يدعمه بنوع من أنواع الاطمئنان النفسي والتغذية الروحية المطلوبة أيام الاختبارات.
- 9 - وعلى الأبناء مراعاة الوزن النسبي في المذاكرة بتقسيم المواد المقررة وتحديد ما تستلزمه كل مادة من وقت لمذاكرتها حتى لا يضيع الوقت مع مواد بسيطة ويقبل أمام مواد ثقيلة من حيث التركيز بها.
- 10 - ويمكن للأبناء استخدام أكثر من حاسة أثناء المذاكرة كالتحدث بما يذاكره وكتابته ورسمه إن أمكن وهذه الطريقة بحسب أستاذ الصحة النفسية تفيد في تحسين قدرة استرجاع المعلومات عند الحاجة إلى استدعائها موضحًا: "إذا سقطت منه أحد الحواس تحضر الحواس الأخرى لتذكره بالمعلومات التي ذكرها".
- 11 - وعلى البيئة المحيطة بالطلاب تقديم الدعم النفسي والمعنوي بالثناء على اجتهاده ومذاكرته لإيجابية تأثير ذلك على معنويات الطالب حيث يشعر بأنه يقوم بدوره بل ويقدر هذا الدور المحيطون به.
- 12 - على الطلاب تجهيز أدواتهم من القلم والممحاة والمسطرة وهكذا حتى لا يكون مشتتًا أثناء ذهابه إلى الاختبار مما يتسبب في نسيانه لبعض الأدوات وعليه أيضًا عدم التركيز ما يجري داخل اللجنة من أحداث كحديث المراقبين مع بعضهم البعض أو مع بعض الطلاب وذلك لينأى بنفسه عن التششت والتوتر داخل اللجنة.
- 13 - وعند الإمساك بورقة الأسئلة ننصح أبناءنا البدء بالأسئلة السهلة ثم الأسهل وترك ما يستصعبونه في النهاية مع الانتباه لترك وقت لمراجعة ورقة الأسئلة قبل تسليمها إضافة إلى الحرص على الكتابة بخط كبير وواضح.