

# قلق الامتحانات حقيقة مليئة بالأسرار!! وأفكار تربوية لتجاوزها



## طلاب يتظاهرون بالقلق!! وآخرون مجبورون!!!

### معلمون يتجاوزون عن حالات غش رافة بالطلاب!!

نفسك للتشويش والارتباك وضيق الوقت و التزم الدخول إلى قاعة الامتحان في الوقت المحدد. لا تناقش رفاقك في المادة التي ستمتحن فيها ولا تبحث أو تستقصي عن الأسئلة المتوقعة لأن ذلك يربكك و يشوش ذهنك وأفكارك.

#### مجموعة من الأفكار المفيدة

ويضيف الأستاذ/ عبد الكريم صبره مدير مكتب التربية محافظة دمار قائلا :

قلق الامتحان: عبارة عن حالة من القلق العام وتتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الإنجاز المنخفض للامتحان ، وهنا ومن خلالكم أقدم هذه المجموعة من الأفكار المفيدة التي يمكن للطلاب أن يتجاوز بها هذا القلق:

- اقرأ ورقة الأسئلة بدقة وبتأن أكثر من مرة حتى تتأكد من أنك فهمت المطلوب منك تماما ولا تتسرع في الإجابة لأن المتسرع قد يغفل أو ينسى نقاطا هامة (وهو يعرفها من الإجابة المطلوبة).

بعد قراءة الأسئلة إبدأ بالإجابة على الأسئلة السهلة منها وإحرص أن تضع الأجزاء الرئيسية للإجابة المتكاملة في المسودة وحلها (مراعى مسألة الوقت) من مختلف جوانبها و تأكد منها قبل نقلها تبييضها ، و أترك ما لا تعرفه حتى تنتهي من الإجابة على الأسئلة التي تعرفها.

عليك أن تنتبه إلى أن الإجابات يجب أن تكون وفق صيغة كل سؤال ، فكل صيغة سؤال توجي بمضمون الإجابة وحجمها وطريقة عرضها ولا تنس مراعاة التنظيم إذا كانت الإجابة تفتقر الترتيب أو التسلسل المنطقي. لا تنس وضع رقم السؤال الذي تريد الإجابة عليه على ورقة الامتحان.

لا تقدم إجابتين مختلفتين للسؤال نفسه ظلما منك أن المصحح سيختار لك الإجابة الصحيحة .. بل أحرص على كتابة إجابة منظمة الأفكار وواضحة لكل سؤال . خصص لكل إجابة وقتا محددا وبما يناسبها حتى لا تشغل بالإجابة على أحد الأسئلة وتستغرق في تفصيلاتها و بضيع الوقت منك على ما تبقى من أسئلة. تستطيع الإجابة عنها.

أعد مرة أخرى وبتأن قراءة الأسئلة وإجاباتك عليها لتتأكد من أنك لم تترك سؤالا دون إجابة. حاول استغلال الوقت المخصص للامتحان كاملا ولا تتسرع كثيرا في تسليم ورقة الامتحان قبل انتهاء الوقت المحدد فهذا غير مفيد . عندما تنتهي من امتحان مادة ما إبدأ بالتهبؤ الجيد للمادة التالية.

إعلام الأهل عن الطرق التي يتبعها كل معلم في الاتصال معهم حول تقدم أطفالهم، ويجب تشجيع الآباء كي يثبتوا الأداء الجيد حتى يوفروا مناخا تعليميا إيجابيا

الأستاذ / محمد الفضلي مدير مكتب التربية بأمانة العاصمة يرى :  
ان قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية يشعر بها الطالب عندما يقترب موعد الامتحان ويضيف نحن بدورنا نقول لكل طالب وطالبة بأن الامتحان ما هو إلا موقف من المواقف الكثيرة التي تتعرض لها في حياتك اليومية .. قد تراه موقفاً ضاغظاً صعباً يعيق أدائك الامتحاني والذي قد يكون جيدا في الأحوال العادية من العام الدراسي ، و لكن نقول لك : بالإرادة و التصميم والعزيمة يمكن أن تجعله



■ نهي معاطي



■ نهي معاطي



■ نهي معاطي



■ نهي معاطي



■ نهي معاطي

موقفاً إيجابياً يساعده في تحسين مستوى تحصيلك الدراسي وتحقيق أهدافك. ولكي تؤدي الامتحان دون قلق يجب الالتزام بما يلي - إعلم أن القلق و التوتر يقودانك للتشتت والنسيان والارتباك فحاول أن تجعل ثقك بنفسك عالية .

لا تهمل أبداً غذائك .. وحرص على أخذ فترات منتظمة من الراحة أثناء الدراسة بغية الترويح عن النفس ، وتجديد الطاقة والنشاط ، وتحفيز الذاكرة على الاستمرار في الدراسة ، ومواصلة بذل الجهد بحماس ورغبة .. انتبه جيداً وبدقة لبرنامج الامتحان و مواعيد بدء امتحان كل مادة . نيم باكراً ليلة الامتحان ليكون ذهنك صافياً وعقلك منظماً وذاكرتك قادرة على التركيز. بعد مراجعة بسيطة للمادة التي ستؤدي الامتحان بها في اليوم الثاني. استيقظ باكراً و تناول فطورك فهذا ضروري ، واعلم أن الحرمان من الغذاء يؤثر سلباً على عمليات الحفظ والتذكر وتنظيم الأفكار . لا تبكر كثيراً في الذهاب إلى المدرسة أو المركز الذي ستقدم فيه امتحانك و لا تتأخر حتى لا تعرض

قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية قد يمر بها الطالب في أي وقت من أوقات العام الدراسي كلما أعلن المعلم عن اختبار أو امتحان .. تصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية نتيجة لتوقع الفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه ، أو الخوف من الرسوب و من ردود فعل الأهل ، وكذا ضعف الثقة بالنفس ، والرغبة في التفوق على الآخرين .. وأسرار أخرى يكشفها لنا عدد من الطلاب في صياغة الاستطلاع التالي...

#### استطلاع/ فيصل الحزمي

جبل :يجيب علي هذا السؤال قائلا:  
يصاحب فترة الامتحانات التحصيلية المدرسية بعض أعراض القلق وليس ذلك لدى الطلاب فحسب، وإنما لدى أسرهم أيضا، ويعرف القلق لغة بأنه الحركة والاضطراب. وقلق الامتحان حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعترى بعض الطلاب قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان ما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك موقف التقييم ( الامتحان ) على أنه موقف تهديد للشخصية. أما القلق الذي يعترى

#### القلق مادة أساسية في الامتحانات

يقول الطالب/ جميل سيف عبد سيف : اعتقد أن القلق مادة أساسية في الامتحانات إلا أنها تختلف من حيث النوع والحجم من طالب إلى آخر ، فمنهم من يستطيع التخلص منه مع أول يوم في الامتحانات ومنهم مع إتمام اختبار بعض المواد التي تمثل السبب الرئيسي لهذا القلق ، ومنهم مع آخر يوم في الاختبارات بل قد يستمر عند البعض إلى إعلان النتائج وقد يتحول إلى مرض نفسي يصاحب الطالب عدة سنوات .

#### لكسب تعاطف المراقبين

ويضيف الطالب /محمد عبد الرقيب هناك من يدعي القلق كون أولياء أمورهم يفسرون عدم قلق أبنائهم من الامتحانات بأنه إهمال و دليل على عدم الرغبة في التعليم ، الأمر الذي يجبر الطلاب على التظاهر به لإرضاء أولياء أمورهم ويرى البعض انه من العيب أن ترى والدك قلقا من أجلك ولا تشاركه في هذا الشعور وهناك أيضا من يرتدي قناع القلق لكسب تعاطف المراقبين على أمل تجاوزهم والسماح بتبادل المعلومات بين الطلاب وقد نجحت هذه الطريقة مع كثير من المراقبين بل وصلت الرافة عند بعضهم إلى الإجابة على معظم أسئلة الامتحانات.

#### فوائد القلق

أما الطالبة / سمية غانم فترى : ان الطالبات معرضات للإصابة بقلق الامتحانات أكثر من الطلاب وقد تصل حالات الإصابة عند الطالبات 99 % في حين لاتصل نسبة القلق 60 % عند الطلاب كما انه من الضروري القلق في امتحانات الثانوية العامة لما يترتب على نتائجها في تحديد مستقبل الطالب أيضا يعتبر القلق من أهم الأسباب التي تدفع الطالب إلى المذاكرة والاجتهاد ..

#### ما الحل

بعد أن عرفنا شيئا عن القلق وأنواعه وأسبابه وكذا بعض أسرارها فما هي الطرق والأساليب التي يراها التربويون كحل للتحقق من هذا القلق !!

#### قلق الامتحان حالة نفسية

الأستاذ/ محمد عبد الله الأحمد مدير مدرسة معاذ بن

