

ما إن يقرب باب شهر أيار، حتى تصبح أعصابنا مشدودة.. فالإمتحانات تقف خارج عتبة المنزل، والأولاد داخله يفلشون أوراقهم، في محاولة منهم لضبط إيقاع حياتهم، في هذا الشهر «المصري» من العام، حيث الحصاد المنتظر لزرع الأشهر التسعة المنصرمة.

الاستعداد للإمتحانات... بالدرس والراحة والتغذية الجيدة

العميق، وعدم السهر طوال الليل للدرس، بما يعرف باسم «ليلة بيضاء» (Nuit Blanche).

إذ يجب أن يحظى المقبولون على امتحانات نهاية العام الدراسي بساعات كافية من النوم، كون المعلومات تترسخ في الذاكرة وعلى المدى الطويل خلال النوم.

بعد النوم يأتي عامل التنظيم وتقسيم عدد ساعات النهار على المواد التي عليهم تحضيرها، مع ترك مساحات واسعة من الراحة بين الحصص التي يحددها كل تلميذ، حسب احتياجاته.

عدم تناول أي نوع من المهدئات، لأنها تعمل على «تطبير» المعلومات المخزنة في الدماغ والذاكرة. هذه الأدوية التي قد يلجأ بعض التلامذة إلى تناولها، بحجة التخفيف من حدة التوتر لديهم، وهي قد تنفع في ذلك، لكنها - في الوقت عينه - تخفف من نسبة تخزين المعلومات، وهذا ما لا يريده التلامذة البتة، بالإضافة إلى أنها تسبب النعاس خلال الدرس، وأثناء الامتحان نفسه، فتقل نسبة التركيز.

تناول الغذاء المتوازن والمناسب الذي يؤمن للدماغ كل ما يحتاجه ليعمل



تختلف بعض الشيء عن غيرها من العدد، لأنها فكرية بحتة، تقوم على تشييط الذاكرة وتخزين المعلومات، وقطع الطريق على الإرهاق والخوف، كي لا يحصد الولد فشلاً غير مستحب أو منتظر. عن هذه العدة تحدثنا المعالجة النفسانية والأستاذة الجامعية الدكتورة نازك خوري.

ما هي عدة الشغل التي يحتاجها الولد، تحضيراً لامتحاناته؟

العنصر الأهم في فترة التحضير للامتحانات لدى الطلاب، هو النوم

شدة أحزمة وضبط لعقارب الساعة، سعياً للاستفادة من كل ثانية، في الأيام القليلة الفاصلة عن امتحانات نهاية العام الدراسي. هدوء يسود المنازل، زحمة مأكولات شهية ومحفّزات.. فالأولاد «يقبروني انشالله، عم يدرسوا». ومع هذه العبارة، تقطع الزيارات الودية، وتختفي ركة القهوة عن الغاز، ليحل محلها الطعام المغذي والمتوازن الذي يؤمن للعقول المنهكة بالدرس كل ما تحتاج إليه «لتزييت ماكينتها» والإقلاع في رحلة تدوم لأقل من شهر، بين الكتب والدفاتر، وكل ما نطق به الأستاذة خلال العام الدراسي.

عدة الدرس

عدة الدرس والتحضير للامتحانات

«<<< الدرس
الجيد يقوم
على الفهم،
والنوم
يساعد على
تخزين
المعلومات

<<< المنبهات والمهدئات مفعولها معاكس لمراد التلميذ

<<< الإرهاق ممنوع، وتدخل الأهل مطلوب، للموازنة بين أوقات الراحة والعمل



د. نازك خوري
معالجة نفسانية



الموقف، يمكن للولد أن يخضع نفسه لامتحانات صغيرة، مشابهة لما يجري داخل غرفة الإمتحان الرسمي، كأن يحدد الأهل سؤالين، مع الوقت اللازم للإجابة عنهما، وهكذا يتأقلم مع جو الامتحان، فينتقي عامل الخوف في ما بعد. ومن العوامل المسببة لفقدان المعلومات، عدم الدرس بشكل يومي خلال أشهر الدراسة التسعة، إذ لا يمكن للولد أن يحفظ في أيام قليلة ما تم شرحه خلال أشهر.

ماذا عن الجو العائلي، في هذه الفترة من السنة؟

على الأهل أن يحدوا قليلاً من نشاطاتهم الاجتماعية، فلا يقيمون المآدب والسهرات في غرفة الاستقبال، تاركين ولدهم يدرس في غرفته..

ماذا عن النظام الغذائي المتوازن؟

يجب الامتناع عنه في فترة الإمتحانات، كي لا ينهار الولد أثناءه. المنبهات، مثل مشروبات الطاقة مؤذية، كما أن القهوة والنسكافية غير مستحيين البتة، لأنهما يسببان القلق وقلة النوم، وبالتالي التعب، وهذا يعاكس اتجاه سفن التلميذ الذي يحتاج إلى ساعات كافية من الراحة وعدم التوتر.

جاكلين بولس

الدخول في ما يتطلب الجهد والتركيز الكبيرين. تجدر الإشارة إلى ضرورة قراءة ما يريد التلميذ حفظه، قبل النوم مباشرة، ولو مرة واحدة. فالدرس عملية تحصل بناءً على الفهم، وليس الحفظ البيغاثي، وذلك كي يتمكن الطالب من استخدام معلوماته التي خزنها بأفضل طريقة، أثناء الامتحان.

التدخل الإيجابي فقط

متى على الأهل التدخل في تنظيم وقت الدرس ووقت الإستراحة؟

هذا الأمر يخضع لسن الولد. فإذا كان صغيراً، على الأهل وضع الجدول والسهر على تطبيقه. أما إذا كان مراهقاً، فتقع عليه هو مسؤولية التنظيم، ويتدخل الأهل فقط في حالة واحدة، إذا رآه غير جدي في الدرس وفي الالتزام بجدوله. كما يمكن التدخل للتخفيف من وطأة البرنامج، إذا كان متعباً جداً وقاسياً. تدخل الأهل لا يقتصر على التقليل من فترات الاستراحة وزيادة أوقات الدرس.. ففي بعض الأحيان، يجب أن يكون التدخل معكوساً، للتخفيف عن الولد، والموازنة بين الدرس والإستراحة. أهم عامل في الدرس الجيد، هو عدم الخوف والاضطراب، أي عدم التفكير بالرسوب والفشل.

وما الذي يدفع بالولد إلى الخوف والاضطراب؟

لأنه يفكر بالفشل ويستيقنه.. علماً بأن إتمام الواجبات بالشكل المناسب يرفع من احتمالات النجاح. على الولد أن يعي أن عليه أن يدرس جيداً، من دون التفكير بالنتيجة مسبقاً، وعليه أن يدرس ويستوعب، أما النتيجة فتأتي تلقائياً، بعد هذا التعب.

من أين يأتي «الثقب في الذاكرة»، خلال الامتحان؟

الخوف هو السبب.. ولتجنب مثل هذا

بأفضل صورة. وهنا يجب لفت انتباه بعض الذين يتبعون الحمية الغذائية المخفّضة للوزن، خلال التحضير للامتحانات، إلى أن هذه الحمية لا تتناسب مع الدرس، وقد تسبب لهم الانهيار.

الدرس بذكاء

كيف يحصل تخزين المعلومات؟ وكيف يستعد الولد حفظاً، ثم استخداماً لما حفظ؟ بمعنى آخر كيف تتم عملية تدريب الذاكرة على الحفظ وعلى استخدام المعلومات المخزنة فيها، كي لا ينسى الولد ما حفظه في وقت سابق؟

بعض الأشخاص يعانون من مشاكل في التعلم والتركيز منذ طفولتهم، وبالتالي تكون طاقتهم محدودة في هذا المجال. أما الذين لا يعانون من أي سبب يحول دون تحصيلهم الطبيعي، يمكن القول إن ما عليهم حفظه يبدأ من الخلاصة الخاصة، أو الاستنتاج، أي سحب الأفكار الأساسية، إغلاق الكتاب وإعادة تسميع هذه الأفكار، كل على طريقته، ثم إعادة فتح الكتاب ومقارنته ما فيه بما عدّد الولد من أفكار. وأخيراً، ولتسهيل عملية الحفظ، على الأولاد الامتناع عن القيام بمشاريع كبيرة خلال فترة الدرس، كي لا تتداخل المعلومات بعضها ببعضها الآخر، فتلغى مشاريع الخروج من المنزل، للمشاركة في نشاطات إجتماعية مثلاً، وهذا لا يعني أن يتحول التلميذ سجيناً، بل على العكس، يجب أن يمّوه عن نفسه، من دون الدخول في مشاريع تأخذ منه جهداً كبيراً، ليبقى تركيزه منصباً على الدرس. فالكمبيوتر هو من الوسائل المتعبة خلال فترة الدراسة، إذ يخفف من القدرة على التركيز، ويسبب التعب. يمكن للتلميذ أن يخرج قليلاً من البيت خلال فترة الإستراحة بين الحصّة والتالية، لكن من دون