

در امتحان دادن به فرزندتان کمک کنید

مترجم: فروغ محمودی‌راد
کارشناس ارشد فلسفه آموزش و پرورش - اهواز

بچه‌ها از اولین روز مدرسه باید آماده یادگیری باشند؛ و البته، آماده کردن بچه‌ها مسئولیت تاریخی والدین است. کلمه امتحان معانی زیادی دارد. امتحان، مهم است و مورد توجه، و فکر کردن درباره آن نیز ما را نگران می‌کند. امتحان، به خصوص برای بچه‌هایی که به مدرسه می‌روند، مهم است. امتحان ممکن است يك مهارت پایه را بسنجد، می‌تواند بر نمره سالانه تأثیر بگذارد و اگر توانایی یادگیری را بسنجد، می‌تواند جایگاه کودک را در مدرسه تعیین کند. بنابراین خوب امتحان دادن اهمیت زیادی دارد.

به علاوه، توانایی خوب امتحان دادن می‌تواند در سرتاسر زندگی در مواردی از قبیل گرفتن گواهینامه رانندگی، مسابقات ورزشی یا آزمون‌های استخدامی به ما کمک کند. بدون این توانایی، ممکن است شخص به طور جدی دچار مشکل شود. فرزند شما می‌تواند این توانایی را کسب کند و شما می‌توانید در انجام این کار به او کمک کنید. این نوشتار به شما می‌گوید که چه کار کنید.

۲۸
پژوهش

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی
فردین و زینبیه‌ها
شماره ۳۱ - ۳۰

چرا امتحان؟

این که کودک بداند مدرسه چرا امتحان می‌گیرد و هم چنین شناختن انواع امتحانات می‌تواند برای او مفید باشد. امتحانات، معیار و ملاک محسوب می‌شوند و مدارس از آنها برای سنجش و بهبود آموزش استفاده می‌کنند. بعضی از آنها به مدارس نشان می‌دهند که لازم است دوره‌های آموزشی را تقویت کنند یا شیوه‌های آموزشی خود را تغییر دهند. بعضی دیگر، دانش‌آموزان را در مدارس، نواحی یا شهرها با هم مقایسه می‌کنند. هر امتحانی تعیین می‌کند که فرزند شما چقدر خوب کار می‌کند؛ و این بسیار مهم است.

بیشتر امتحاناتی که فرزند شما می‌دهد «معلم ساخته» است. یعنی معلم آن‌ها را طراحی کرده است. نتیجه این امتحانات با آن چه در کارنامه گزارش می‌شود، ارتباط دارد. این امتحانات به سنجش پیشرفت هر دانش‌آموز کمک می‌کند - به معلم و دانش‌آموز نشان می‌دهد که آیا او با کلاس همراه است، به کمک

بیشتری نیاز دارد، یا شاید، بسیار جلوتر از سایر دانش‌آموزان است.

دیر یا زود فرزند شما باید در امتحانات استاندارد شرکت کند. این امتحانات، استاندارد یکسانی برای سنجش عملکرد دانش‌آموزان در کل کشور به کار می‌گیرند. همه دانش‌آموزان براساس مقررات یکسان در آزمون‌های مشابه شرکت می‌کنند. این کار سنجش عملکرد هر دانش‌آموز را با سایرین امکان‌پذیر می‌سازد. گروهی که عملکرد دانش‌آموز با آن‌ها مقایسه می‌گردد، «گروه هنجار» نامیده می‌شود و شامل همه دانش‌آموزان همسن و هم‌پایه‌ای است که در امتحانات مشابه شرکت می‌کنند.

از مدرسه بپرسید

دانستن سیاست‌ها و فعالیت‌های مدرسه در زمینه برگزاری امتحانات و نحوه نمره دادن می‌تواند برای شما مفید باشد. از معلم فرزندتان یا مشاور مدرسه درباره انواع آزمون‌هایی که در طول سال تحصیلی از دانش‌آموزان گرفته می‌شود و برنامه زمانی آن‌ها سؤال کنید.

یک مطلب دیگر: بعضی مدارس بچه‌ها را برای امتحان دادن تمرین می‌دهند. این تمرین کمک می‌کند آن‌ها اطمینان حاصل کنند بچه‌ها با دستورالعمل و شکل آزمون‌ها آشنایی دارند. بپرسید که آیا مدرسه فرزندتان «تمرین امتحان دادن» را به طور مداوم برای بچه‌ها انجام می‌دهد یا اگر فرزند شما نیاز داشته باشد این کار را انجام می‌دهد.

از اضطراب امتحان پرهیز کنید

نگرانی برای امتحان دادن خوب است، اما اضطراب امتحان داشتن خوب نیست. اضطراب امتحان، نگرانی بیش از حد درباره نتیجه امتحان است و می‌تواند برای دانش‌آموز یک مصیبت باشد.

دانش‌آموزانی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند نگران موفقیت در مدرسه، به خصوص در امتحانات‌اند. آن‌ها نگران آینده و به شدت خود منتقدند. به جای این که احساس کنند



برای کسب موفقیت به مبارزه طلبیده شده‌اند، از شکست می‌ترسند. همین امر باعث می‌شود دربارهٔ امتحان و توانایی‌های خود مضطرب باشند. در نهایت، آن‌ها چنان هیجان زده می‌شوند که دربارهٔ موضوع درسی یا امتحان احساس بی‌کفایتی می‌کنند. این که به دانش‌آموز مضطرب بگوییم آرام باش، به چیز دیگر فکر کن یا نگران نباش، کمکی نخواهد کرد. اما روش‌هایی برای کاهش اضطراب امتحان وجود دارد. فرزندتان را تشویق کنید این کارها را انجام دهد:

◀ مطالعهٔ خود را در طول روزها و هفته‌ها مرحله‌بندی کند (یادگیری واقعی محصول مطالعه‌ای است که در طول زمان انجام شود). اطلاعات را بفهمد و آن‌ها را به آن چه تا حالا می‌دانسته است ارتباط دهد. آن را بیش‌تر از یک بار مرور کند (با این کار، دانش‌آموز باید در زمان امتحان احساس آمادگی کند).

◀ شب قبل از امتحان را به یادگیری اختصاص ندهد. با عجله خود را برای امتحان آماده کردن اضطراب را افزایش داده، مانع تفکر می‌شود. شب را به خوبی بخوابد. استراحت، ورزش و تغذیهٔ خوب برای امتحان دادن، مانند سایر فعالیت‌های مدرسه، مهم است.

◀ وقتی معلم برگه‌های امتحانی را به دست او داد دستورالعمل‌ها را با دقت مطالعه کند و اگر متوجه نشد از معلم تقاضا کند که توضیح دهد.

◀ برای دیدن نوع سؤالات امتحان (چندگزینه‌ای، جورکردنی، صحیح / غلط، تشریحی) و اگر ممکن باشد، نمرهٔ هر سؤال، نگاهی سریع به تمام امتحان بیندازد. این کار به دانش‌آموز کمک می‌کند پاسخ دادن خود را تنظیم کند.

◀ اگر پاسخ یکی از سؤالات را نمی‌داند، از آن بگذرد و ادامه دهد. با نگران شدن وقت را هدر ندهد. آن را علامت بزند که بداند به آن جواب نداده است. در پایان امتحان اگر وقت داشت، به سؤالات بدون پاسخ برگردد.

بایدها و نبایدها

اگر این بایدها و نبایدها را دربارهٔ امتحانات انجام دهید برای

فرزندتان کمک بزرگی خواهید بود.

◀ دربارهٔ نمرهٔ امتحان فرزندتان خیلی مضطرب نباشید. اگر بر نمره‌های آزمون خیلی زیاد تأکید داشته باشید، فرزند شما مضطرب می‌شود.

◀ بچه‌ها را تشویق کنید. برای آن چه به خوبی انجام می‌دهند، آن‌ها را ستایش کنید. اگر آن‌ها دربارهٔ خود احساس خوبی داشته باشند، نهایت سعی خود را خواهند کرد. بچه‌هایی که از شکست در امتحان می‌ترسند بیش‌تر احتمال دارد در هنگام امتحان دادن مضطرب شوند و اشتباه کنند.



پس از امتحان

برای بچه‌ها مهم است که نتایج امتحان را مرور کنند. به خصوص وقتی امتحان معلم ساخته باشد. آن‌ها می‌توانند از یک برگه تصحیح شده مطالب زیادی یاد بگیرند. برگه به آن‌ها نشان می‌دهد کجا و چرا اشتباه داشته‌اند. این امر، به خصوص در درس‌هایی که قسمت‌های بعدی براساس قسمت قبلی آموزش داده می‌شود، مانند درس ریاضی اهمیت دارد. دانش‌آموزانی که بر مبنای ریاضی تسلط ندارند، نمی‌توانند با کسرهای، ریشه دوم، جبر مقدماتی و غیره کار کنند.

درباره پاسخ‌های غلط با فرزندتان صحبت کنید و ببینید چرا به آن‌ها چنین پاسخ داده شده است. گاهی بچه‌ها از به‌دردازی سؤال را متوجه نمی‌شود یا آن‌چه را که از او خواسته شده است، اشتباه تعبیر می‌کند. ممکن است او پاسخ صحیح را می‌دانسته ولی نتوانسته است آن را درست بیان کند.

برای بچه‌ها مهم است بدانند از وقت خود چقدر خوب استفاده کرده‌اند و این که آیا حدس زدن ایده خوبی است یا نه. این موارد به آن‌ها کمک می‌کند در آزمون بعدی، اگر لازم باشد، تغییر کنند.

شما و فرزندتان باید همه نظریاتی را که معلم بر برگه نوشته است، مطالعه کنید. اگر موردی است که نوشته آن خوانا نیست، دانش‌آموز باید از معلم خود توضیح بخواهد.

پی‌نوشت:

۱- این متن مربوط به نظام آموزشی کشور آمریکا است. در کشور ما امتحانات هماهنگ کشوری یا امتحان کنکور می‌تواند به عنوان امتحانات استاندارد در نظر گرفته شود که عملکرد هر دانش‌آموز با سایر دانش‌آموزان در کل کشور سنجیده می‌شود.

منبع:

- U.S. department Of Education Office
Of Educational Research And
Improvement, Help Your Child Improve In
Test - Taking, April 1993.

فقط براساس يك نمره امتحانی درباره بچه قضاوت نکنید. نمرات امتحانی سنجش دقیقی از آن‌چه يك بچه می‌تواند انجام دهد، نیست. موارد زیادی هست که ممکن است بر نمره امتحان تأثیر بگذارد. برای مثال، احساس بچه، محل نشستن او، در کلاس و نگرش معلم می‌تواند بر او تأثیر گذارد. به یاد داشته باشید که يك امتحان، فقط يك امتحان است.

به منظور بحث درباره پیشرفت تحصیلی فرزندتان هر وقت که ممکن باشد به ملاقات معلم او بروید. از معلم بخواهید تکالیفی را به شما و فرزندتان برای انجام دادن در منزل پیش‌نهاد کند تا به آماده‌سازی فرزندتان برای امتحان کمک کند و درک بچه از کار مدرسه را تقویت نماید. همکاری والدین و معلم به نفع دانش‌آموزان است.

مطمئن شوید که فرزندتان به طور مرتب در مدرسه حاضر می‌شود. به خاطر داشته باشید که آزمون‌ها پیشرفت کلی بچه‌ها را نشان می‌دهند. هر چه بچه انرژی و تلاش بیشتری برای یادگیری صرف کند، احتمال این که در امتحان موفق شود، بیشتر می‌گردد.

برای فرزند خود محلی آرام و ساکت برای مطالعه فراهم کنید

اطمینان حاصل کنید که فرزندتان در ایام مدرسه، به‌خصوص در شب امتحان، استراحت کافی داشته باشد. بچه‌های خسته کم‌تر می‌توانند در کلاس حواس خود را جمع کنند و یا از عهده امتحان برآیند.

برای فرزندتان يك رژیم غذایی مناسب در نظر بگیرید. يك مغز فعال و سالم در يك بدن سالم است. به صبحانه و ناهار بچه‌ها توجه داشته باشید.

برای بچه خود در منزل کتاب و مجله فراهم نمایید. با مطالعه مطالب جدید، بچه کلمات جدید یاد می‌گیرد و برای آزمون آماده‌تر می‌شود. از مدرسه یا از يك کتابخانه عمومی بخواهید فهرستی از منابع غیرمدرسه‌ای را برای مطالعه فرزندتان به شما معرفی کند.

۱۵۱



نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی
فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۶
شماره ۳۳۱ - ۳۳۰