

# امتحان لذت بخش

## حدیثه اوتادی

کارشناس ارشد مشاوره

این، آن‌ها در این حالت خیلی زود از درس و مدرسه خسته می‌شوند. در نتیجه این دلزدگی‌ها افت تحصیلی پیدا می‌کنند و چون پیشرفتی در مسیر تحصیلی خود نمی‌بینند، به افرادی غیرفعال تبدیل می‌شوند و انگیزه‌شان برای ادامه تحصیل از بین می‌رود.

در طول دوران تحصیل شاید اضطراب‌آورتر از امتحان چیزی وجود نداشته باشد؛ به طوری که گاهی اوقات تنش‌های ناشی از آن موجب می‌شود دانش‌آموزان مطالبی را که خوانده‌اند فراموش کنند. به همین علت، لازم است معلم قبل از برگزاری امتحان، به منظور آماده‌سازی دانش‌آموزان و به حداقل رساندن اضطراب آنان، راهکارهایی بیندیشد و آگاهی‌های ضروری را به آنان بدهد. این راهکارها یا آگاهی‌ها به دانش‌آموزان امکان می‌دهند ضمن حفظ آرامش و دوری از فشارهای روانی، موفق‌تر عمل کنند و به نتایج مورد انتظار در امتحان دست یابند.

۱. تدریس خود را بر محتوا یا معیارهایی متمرکز کنید که امتحانات بر آن‌ها مبتنی هستند. در این حالت، دانش‌آموز اطمینان می‌یابد که با آموخته‌های خود می‌تواند از پس امتحان برآید. آماده بودن بهترین شرط مقابله با اضطراب و تنش است.

۲. قبل از امتحان شکل یا قالب‌بندی آن را همراه با دانش‌آموزان بررسی و مرور کنید.

آگاهی دانش‌آموزان از نحوه سازمان‌دهی امتحان، سوالات امتحانی و حدود انتظارات شما، به موفقیت آن‌ها در امتحان کمک خواهد کرد. به این ترتیب آن‌ها احساس می‌کنند معلمشان در کل فرایند امتحان در کنارشان قرار دارد.

۳. در حین انجام دادن فعالیت‌های کلاسی، تمرین‌هایی با محدودیت‌های زمانی به دانش‌آموزان بدهید. این کار را ابتدا با تمرین‌هایی در زمان طولانی‌تر شروع کنید و به تدریج زمان در نظر گرفته شده را کاهش دهید. به این ترتیب، دانش‌آموزان را گام به گام برای امتحان آماده‌تر می‌کنید.

۴. پس از برگزاری هر جلسه تمرین، از دانش‌آموزان گزارش بخواهید و وضعیت را جویا شوید.

با دانش‌آموزان درباره امتحان گفت‌وگو کنید و برای آن‌ها

نزدیک شدن به فصل امتحان و اهمیت ویژه آن، بهانه‌ای شد تا در این زمینه سخنی با معلمان عزیز داشته باشیم. هر چند که معلمان توانمند و متعهد ما به مطالبی که قصد بیان آن را دارم واقف هستند، ولی همان‌طور که می‌دانید، همه ما نیازمند یادآوری، حتی در حوزه آموخته‌های قدیمی خود، هستیم. علاوه بر این، امید دارم این مطلب و در کل مطالبی که در مجموعه مقالات بخش مشاوره این مجله در سال تحصیلی جاری مطرح شدند، برای معلمان جوانی که به تازگی مسئولیت خطیر معلمی را بر عهده گرفته‌اند، مفید واقع شود.

همان‌طور که می‌دانید، هدف عمده در مدرسه پیش بردن یادگیری دانش‌آموزان است و سنجش یکی از راه‌های کسب آگاهی از مشکلات یادگیری آن‌هاست. معلمان با سنجش دانش‌آموزان از طریق تفسیر اطلاعات و تجزیه و تحلیل آن‌ها می‌توانند از فرایند آموزش، نقاط قوت و ضعف، و مشکلات موردی یادگیری مانند بدفهمی‌های دانش‌آموزان از موضوع درس آگاه شوند. این امر نه تنها باعث افزایش تعامل بین آن‌ها و دانش‌آموزان می‌شود، بلکه موجب اجرایی شدن انتظارات آموزشی معلمان نیز خواهد شد. نکته مهم این است که سنجش هنگامی بهبود یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را در پی دارد که آن را به‌عنوان جزو تفکیک‌ناپذیر فرایند یادگیری - یاددهی در نظر بگیریم و به‌طور مستمر و معنی‌دار از آن استفاده کنیم. امتحان وسیله‌ای نیست که تنها در پایان مراحل تحصیل و برای انتخاب افراد مستعد و شایسته‌تر به کار رود، بلکه باید به‌طور مداوم و در جریان تدریس انجام شود و در موقعیت‌های متفاوت اجرا شود و پس از آن بررسی‌های لازم به روی نتایج و روند اجرا صورت گیرد تا اثربخشی مورد انتظار اتفاق بیفتد. در این میان نباید فراموش کرد که امتحان تنها «وسیله‌ای» است برای سنجش میزان یادگیری دانش‌آموزان. متأسفانه گاهی امتحان به‌جای اینکه یک وسیله باشد، به‌عنوان هدف اصلی فرایند آموزش مورد توجه قرار می‌گیرد؛ غافل از اینکه اگر دانش‌آموزان احساس کنند فقط برای کسب نمره و قبول شدن در امتحان باید درس بخوانند، تنها به حفظ کردن مطالب می‌پردازند. در نتیجه، قدرت تفکر و استدلال و نوآوری در آن‌ها ضعیف می‌شود و به مرور از بین می‌رود. علاوه بر

۸. به دانش‌آموزان یادآوری کنید برگهٔ امتحانی را با دقت مطالعه کنند و از دستورالعمل‌ها یا موارد خواسته شده پیروی کنند. بعضی از دانش‌آموزان بدون توجه به دستورالعمل‌های ذکر شده، شروع به پاسخگویی می‌کنند. در این شرایط ممکن است مواردی را نادیده بگیرند. توجه دادن دانش‌آموزان به این موارد، به آن‌ها می‌آموزد که دقت خود را افزایش دهند و این دقت برای روند امتحان نیز مفید خواهد بود.

۹. بر اهمیت کنترل تمام پاسخ‌ها به وسیلهٔ دانش‌آموزان تأکید کنید.

قبل از آنکه دانش‌آموزان برگهٔ امتحانی را تحویل دهند یا دست از پاسخ دادن به سؤالات امتحان بکشند، باید مطمئن شوند که به همهٔ سؤال‌ها پاسخ گفته‌اند و چیزی را فراموش نکرده‌اند.

۱۰. به دانش‌آموزان بگویید احساس اضطراب آن‌ها کاملاً طبیعی و عادی است.

دانش‌آموزان هرگز نمی‌توانند دقیقاً بدانند که جلسهٔ امتحان به چه ترتیبی پیش خواهد رفت. بنابراین طبیعی است کمی نگران باشند، ولی اگر این نگرانی زیاد شود، ممکن است برای تمرکز کردن و به یاد آوردن مطالب مشکل‌آفرین باشد. پس باید بکوشند آرامش خود را حفظ کنند.

استفاده از شیوه‌های صحیح طراحی سؤال امتحان یا ارزیابی پیشرفت تحصیلی، نه تنها معلم را قادر می‌سازد دانش‌آموزان خود را در رسیدن به هدف‌های آموزش و پرورش راهنمایی کند، بلکه به این ترتیب و براساس ارزیابی مداوم می‌تواند روش تدریس خود را نیز ارزیابی کند. بنابراین، توجه به شیوه‌های اجرای این مهم و آماده کردن دانش‌آموزان برای آن، در فرایند آموزش اهمیت ویژه‌ای دارد.

توضیح دهید که چرا بعضی از پاسخ‌ها صحیح هستند و بعضی دیگر نیستند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند ایرادهای مطالعاتی خود را کشف کنند. بسیاری پیش می‌آید که دانش‌آموزان یک اشکال را در چندین امتحان متوالی تکرار کنند؛ مثلاً ممکن است دانش‌آموزی مشکل محاسباتی یا زمان‌بندی داشته باشد و خودش متوجه آن نشده باشد یا به تنهایی نتواند آن را حل کند. در چنین مواقعی، معلم حتماً باید او را متوجه مشکل و برای رفع آن کمکش کند. می‌توان گفت، بررسی و تحلیل امتحان از خود امتحان مهم‌تر است. با انجام این کار به مرور مهارت ارزیابی را به آن‌ها می‌آموزید.

۵. دربارهٔ امتحان و ارزشیابی پیشرفت تحصیلی با دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها ارتباط برقرار کنید.

دانش‌آموز و اولیای او باید هدف از برگزاری امتحان و چگونگی استفاده از نتایج آن را بدانند. به اولیا آگاهی دهید که چگونه می‌توانند فرزندانشان را به بهترین وجه برای عملکرد بهتر آماده کنند.

۶. بگذارید دانش‌آموزان بدانند شما نتایج خوبی از آن‌ها انتظار دارید. نگرش مثبت نشان دهید و به دانش‌آموزان بگویید انتظار موفقیت آن‌ها را دارید. متأسفانه بعضی از معلمان احساس ترس از امتحان را در دانش‌آموزان تقویت می‌کنند. احتمالاً با این کار می‌خواهند محرکی برای درس خواندن بیشتر در آن‌ها ایجاد کنند. در صورتی که در این زمینه نه تنها باید به تفاوت‌های فردی بین دانش‌آموزان توجه کرد (بعضی از آن‌ها زمینهٔ اضطراب بالایی دارند)، بلکه در مجموع نیز استفاده از این روش توصیه نمی‌شود.

۷. به دانش‌آموزان توصیه کنید استراحت و تغذیهٔ خوبی داشته باشند. بچه‌ها باید شب قبل از امتحان خوب بخوابند و صبح هم صبحانهٔ مناسبی بخورند. همچنین، قبل از امتحان باید از بحث یا مشاجره کردن با اعضای خانواده بپرهیزند.

