

پیکانک اندیشه ۱۲



نشریه داخلی شماره ۱۲ - مؤسسه فرهنگی سروش اندیشه حیات - ویژه والدین و دانش آموزان - اسفند ماه ۱۳۹۲

اللاتصا بالنظر حول حالنا الى حال
مفعلت ائد بزا بول الراجح



صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی سروش اندیشه حیات
تالیف و گردآوری: علیرضا ایمانی مقدم
طراحی و صفحه آرایی: سید روح الله اسدیان

پیکان



نشریه داخلی شماره ۱۲
موسسه فرهنگی سروش اندیشه حیات
ویژه والدین و دانش آموزان - اسفند ماه ۱۳۹۲

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم:

الْعِلْمُ خَزَائِنُ وَمَفَاتِيحُ السُّؤَالِ ، فَاسْأَلُوا رَحِمَكُمُ اللَّهُ فَإِنَّهُ يُؤَجِّرُ أَرْبَعَةَ : السَّأَلِ ، وَالْمُتَكَلِّمِ ، وَالْمُسْتَمِعِ ، وَالْمُحِبِّ لَهُمْ ؛
دانش گنجینه هایی است و کلیدهای آن پرسش است ؛ پس ، خدایان رحمت کند ، بپرسید ، که با این کار
چهار نفر اجر می یابند: پرسشگر ، پاسخگو ، شنونده و دوستدار آنان .
تحف العقول : ۴۱ منتخب میزان الحکمة : ۲۶۰

۳ و ۲

دوران طلایی
عید

توصیه های ویژه
استاد سید امیر رضا
مزاری
برای داوطلبان کنکور

والدین
و کنکور

فرصت طلایی
تعمیرات نوروزی

فروش تحلیل آزمون
در فرآیند یادگیری

۴

۵

دوران طلایی عید

سید امیر رضا مزاری

اولیاء گرامی، دانش آموزان عزیز:

لازم است که چند نکته مهم در باب اهمیت دوران طلایی عید، نقش مؤثر آزمونهای آزمایشی و همچنین نحوه مرور کردن دروس در عید و بعد از آن را بیان کنم. سال کنکور یکی از حساس‌ترین سالهای زندگی انسان است. حساسیت آن به این معناست که دانش آموز در سن ۱۸ یا ۱۹ سالگی با بزرگترین آزمون آموزشی زندگی خود روبرو می‌شود. صرف نظر از تبلیغات منفی در این زمینه و پیامدهای ناشی از آن که تأثیرات نامطلوبی دارد، آزمون کنکور مشابه پلی است برای ورود به دنیای دانش در کشور.

در طول این مسیر که می‌تواند به سادگی، با آرامش و همچنین زیبا طی شود، دورانی وجود دارد که به تجربه دوران طلایی نامیده می‌شود. از آنجایی که کنکور مانند فوتبال، سینما و جامع تربگویییم فرهنگ، مدعی العموم زیاد دارد، از نقش تجربه نخبگان عرصه آموزش نمی‌توان غفلت ورزید. دوران طلایی برای هر دانش آموز علاوه بر محاسن می‌تواند مانع روند روبه رشد در مطالعه برای وی شود. در ادامه با ذکر چند توصیه که به صورت عمومی مطرح می‌شود سعی دارم تا اشتباهات معمول دانش پژوهان را به آنان متذکر شوم. اولین توصیه ای که معمولاً به دانش آموز کنکوری می‌شود این است که سعی کند تا آنجایی که امکان دارد به سفر نرود کما اینکه برخی خانواده‌ها که امکان سفر برایشان فراهم است، حداقل امسال را نسبت به سفر کمی به دیده اغماض بنگرند. برخی از دانش آموزان شاید در منزل نتوانند به نحو مطلوب درس بخوانند. منزل بهترین و مناسب ترین مکان برای درس خواندن است اما گاهی اوقات تلویزیون و رفت و آمدهای خانوادگی در ایام نوروز مانعی برای تمرکز و نشستن در پای درس است. توصیه می‌شود دانش آموزان در مدرسه و یا در مکانی که به تایید اولیا رسیده باشد برای استفاده بهینه از زمان عید نوروز در آنجا مستقر شوند. به هر حال این مکان باید دارای ویژگیهای زیر باشد:

۱. از لحاظ رفت و آمد (چنانچه شبانه روزی نباشد) به منزل نزدیک بوده و در منطقه پر رفت و آمد شهر نباشد.
۲. مدیران و مربیان اردوهای نوروزی باید با تجربه و از همه مهم تر دارای سابقه آموزشی و تربیتی باشند.
۳. حتماً دارای برنامه تغذیه مناسب و استاندارد باشند.

۴. قبل از شروع اردوی نوروزی، جلسه توجیهی برگزار شود و همچنین بروشوری به جهت ارائه ساعت دقیق شروع و پایان زمانهای مطالعه ارائه گردد.

۵. جمعیت اردو نسبت به مکانی که دانش آموزان قرار می‌گیرند، مناسب باشد. معمولاً برای هر اتاق با مساحت ۱۵ مترمربع ۳ الی ۴ نفر مستقر شوند.

۶. حتماً برنامه تفریحی مناسب در بین برنامه های مطالعاتی گنجانده شود.

یکی از مهمترین نکاتی که در عید مدنظر دانش آموز است زمان استراحت وی می‌باشد. متأسفانه برخی دانش آموزان استراحت را با تلویزیون دیدن اشتباه می‌گیرند. زمان استراحت در مورد افراد مختلف متفاوت است و در طول جلسات مشاوره و برنامه ریزی نحوه استراحت و همچنین زمانهای اساسی مطالعه تشریح گردیده است. پیشنهاد می‌شود حداقل دو روز را در ایام نوروز دانش آموز به استراحت و... بپردازد. واما دو نکته:

۱. از این به بعد در عرصه کنکور دوستان و یا اقوامی که نتیجه گرفته اند یا نگرفته اند نسبت به فرزند شما دلسوزی خواهند داشت. خواهشمندیم سعی کنید هر اقدامی نسبت به نحوه مطالعه و یا نحوه آموزش فرزندتان را با برنامه ریز و مشاور در میان بگذارید. به عبارت دیگر هر کس توانمندی های خاص خود را دارد که در این مدت برنامه ریزان و مشاوران با آن آشنا شدند و بر اساس آن دانش آموز را راهنمایی می‌کنند. لذا کلیه برنامه های پیشنهادی را با هماهنگی کامل با ایشان برای دانش آموز اجرا نمایید.

۲. در طول اسفند ماه در موسسه یک سری جلسات برای چگونگی مطالعه دروس بعد از عید و همچنین اهمیت آزمونهای آزمایشی به طور گروهی برگزار می‌گردد. این جلسات در سالهای گذشته با استقبال خوبی روبرو شد. امسال نیز این کارگاه های تخصصی اجرا خواهد شد. در جلسات اسفند ماه علاوه بر بررسی علل درس نخواندن دانش آموزان در فصل بهار، به ارائه راه کارهای مناسب آن می‌پردازیم. همچنین نکاتی در باب چگونگی مطالعه و جمع بندی نهایی به خصوص در خرداد ماه، ارائه خواهد شد.



در جلسات اسفندماه

علاوه بر بررسی علل درس نخواندن دانش آموزان در فصل بهار، به ارائه راه کارهای مناسب آن می‌پردازیم. همچنین نکاتی در باب چگونگی مطالعه و جمع بندی نهایی به خصوص در خرداد ماه، ارائه خواهد شد.

موضوع والدین و کنکور، بحثی است که به واسطه اهمیت آن در جایگاه‌های مختلفی به آن پرداخته می‌شود و البته آنقدر مهم است که باید از طرف والدین مورد توجه قرار گیرد ولی تغییر ناگهانی رفتارها و عادت‌های گذشته هر چند هم غلط باشد بعضی اوقات تأثیر بالعکس بر روی دانش آموز دارد. لذا باید در تغییر رفتارها و عادت‌های غلط با دقت بیشتری عمل شود و به مرور زمان و آهستگی انجام گردد.

مسئله‌ی کنکور در خانواده‌های مختلف واکنش‌های متفاوتی را به وجود می‌آورد. بعضی از والدین بی‌تفاوتند و کاری به فرزندانشان ندارند. بعضی‌ها اوضاع و شرایط را تسهیل کرده و امکانات لازم را فراهم می‌آورند. تعدادی از والدین هم حساسیت زیادی به موضوع نشان می‌دهند و سعی می‌کنند این حساسیت را در فرزندانشان نیز تقویت کنند والدینی هم هستند که به دلیل عدم رضایت از نوع فعالیت و تلاش فرزندانشان برای کنکور، از اهرم‌های فشار استفاده می‌کنند. اما مناسب‌ترین روش و بهترین راه کارها برای این مسئله، کدام است؟

واقع‌گرای:

در حال حاضر جنبه‌های غیرعلمی و غیرمنطقی زیادی در کنکور وجود دارند که متأسفانه رایج هم می‌باشند. مشخص‌ترین نمونه‌ی این مشکل، اعلام وضعیت فوق‌العاده در آخرین فرصت است. در حالی که از دانش‌آموزان توقع می‌رود از همان سال اول متوسطه با تلاش برای درک و فهم مطالب، آمادگی‌های لازم را در خود ایجاد و تقویت کنند، اما در عمل برای دانش‌آموزان، هیچ سالی، سال آخر نمی‌شود. به این ترتیب، همه‌ی تلاش‌ها، درس‌خواندن‌ها و انگیزه‌ها در سال آخر جمع می‌شود. منطق حکم می‌کند که این روند را روشی عاقلانه و واقع‌گرایانه ندانیم. اما در هر حال خود این وضعیت، واقعیتی است که باید آن را پذیرفت. بیشتر دانش‌آموزان با همین روند پا به آخرین سال تحصیلی می‌گذارند و لذا فشار و سختی زیادی را متحمل می‌شوند. حداقل می‌توان به دانش‌آموزان پایه‌های ما قبل توصیه کرد که برای آمادگی در کنکور، عاقلانه‌تر رفتار کنند و همه چیز را به سال آخر موکول نسازند.

منظور از واقع‌گرایی در مورد والدین این است که:

آنها توقعات خود را در خصوص احتمال موفقیت فرزندانشان در کنکور، براساس عوامل منطقی تنظیم کنند. مثلاً از دانش‌آموزانی که در سال‌های قبل، پیش‌نیاز لازم را کسب نکرده و ضعف پایه‌ای دارند، نباید توقع قبولی در یک رشته‌ی بالا داشت یا دانش‌آموزی را که به هر دلیل از جمله: تمایل برای ورود به بازار کار، انگیزه‌ی چندانی برای کنکور ندارد، نمی‌توان با اجبار به کنکور علاقه‌مند ساخت.

رفتار والدین نیز باید از منطق تبعیت کند. دیده می‌شود که گاه حساسیت و تب و تاب بعضی از والدین بیشتر از فرزندان کنکوریشان است. باید مراقب باشید که به هیچ وجه نقش‌ها جابه‌جا نشود. اگر کنکور را کار فرزندان خود می‌دانید، تَقلاً و حساسیت بیش از حد شما، انگیزه‌های او را کاهش خواهد داد.

تقویت انگیزه‌های درونی:

اگر می‌خواهید همراه خوبی باشید، به تلاش‌های مثبت فرزندان خود بیش از نکات منفی توجه داشته باشید و به اصطلاح، انگیزه‌های درونی او را تقویت کنید. با این کار، حس مسئولیت‌پذیری او را نیز افزایش خواهید داد. این حرف بعضی از والدین است تا زمانی که فرزندشان کار خود را می‌کند. کاری به کار او ندارند چون تصور می‌کنند، وظیفه‌اش را انجام می‌دهد. اما به محض این که کوچکترین نشانه‌ی تنبلی و کم‌کاری را مشاهده کردند، بلافاصله عکس‌العمل تندی را نشان می‌دهند. اتفاقاً قضیه باید برعکس باشد. باید برای زمانی که وظیفه‌اش را انجام می‌دهد، به او توجه کنید و نشان دهید که متوجه تلاش او هستید. از طرف دیگر، فرزند شما ممکن است اشتباه کند. گاهی امکان دارد به استراحت نیاز داشته باشد و زمانی هم انگیزه‌اش را از دست بدهد.

اینجا هم شما به جای واکنش تند، باید کمی مدارا و تحمل پیشه‌سازید و باز دنبال رفتارهای مثبت او باشید نه نشانه‌های منفی. تأسف آور است که گاهی والدین می‌گویند، فرزندشان هیچگونه حرکت مثبتی ندارد. آیا واقعاً چنین چیزی امکان دارد؟ آیا این خود نشانه‌ی حداکثر بدبینی نیست؟ اگر چنین تصویری در مورد فرزندتان دارید، به احتمال زیاد شما بیش از حد بدبین هستید، وگرنه همه‌ی انسان‌ها به ملاحظت و مهربانی، واکنش مثبت‌تر نشان می‌دهند تا بدبینی و تندخویی. باز یادآوری این نکته برای والدین لازم است که به دنبال رفتارهای مثبت باشید و به دنبال علائم اثبات تنبلی و از زیر کار در رفتن نباشید.

اجتناب از تنش:

حتی اگر حق با شماست، تا حد امکان از ایجاد تنش، درگیری و جر و بحث به خاطر مسائل ریز و درشت اجتناب کنید. ما عادت داریم وقتی مشکل شروع شد، می‌خواهیم مشکل را همان‌جا حل کنیم، چیزی که معمولاً امکان ندارد مگر در صورت استفاده از روش‌هایی غیر از گفتگو. باید یاد بگیرید که دعوا هم زمان‌های خاص خود را دارد. بله باور کنید، می‌توان زمان‌هایی را هم برای دعوا تعیین کرد. یک مشکل در فضای آرام، منطقی و مسالمت‌آمیز بهتر حل می‌شود تا در محیطی پر از اضطراب و استرس. یقین داشته باشید در یک فضای غیرمنطقی و هیجانی، هیچ مشکلی به صورت منطقی حل نخواهد شد.



و یک نکته ی فوق العاده ی مهم دیگر اینکه:

فرزند شما به خاطر شرایطی که در آن قرار دارد و فشاری که به او وارد می شود، گاهی ممکن است رفتارهای تنش زا از خود نشان دهد. بهانه گیری، نق زدن، رفتار تند و غیرمؤدبانانه، بی قراری، سر جر و بحث را باز کردن، توقعات نامعقول و ... از جمله موارد رفتارهای تنش زا هستند. باز شما که در شرایط متعادل تری قرار دارید، بهتر می توانید هم به آرامش اوضاع و هم به آرام سازی فرزندتان کمک کنید. اگر شما هم بخواهید عکس العمل نشان دهید، به طور حتم اوضاع از آن چه که هست، بدتر خواهد شد.

تجربه نشان داده است که دانش آموز کنکوری در مقاطعی به دلیل استمرار فعالیت، خستگی و یا فشارهای محیطی، دچار افت می شوند. ایام بعد از امتحانات نوبت اول در مورد دانش آموزان پیش دانشگاهی، بعد از ایام عید و نزدیک هفته های پایانی از جمله مقاطعی است که افت روحیه در آن زیاد دیده می شود. هم والدین و هم دانش آموزان باید مراقب باشند که این افت های مقطعی را غیرعادی تلقی نکنند و بدانند که این وضعیت گذرا است. والدین در این مقاطع نباید از تقویت انگیزه های درونی، غافل بمانند.

میانگین:

از قدیم گفته اند، اعتدال در همه چیز خوب است، حتی در کنکور! در خانواده های زیادی دیده می شود که به خاطر کنکور فرزندشان، شرایط اضطرابی و وضعیت فوق العاده اعلام می شود. هر نوع رفت و آمد خانوادگی ممنوع می شود. بعضی از والدین حتی دید و بازدید عید را قطع می کنند، بعضی ها حتی تلویزیون را هم جمع می کنند. این که چنین رفتارهایی تا چه حد ضرورت دارد، جواب قاطعی ندارد، چرا که شرایط خانواده ها فرق می کند. اما باز هم تکرار می کنیم: اعتدال در همه چیز خوب است. مهم رفتارهای تند یک طرفه و حساسیت برانگیز نیست، نکته ی مهم، اعتدال و منطقی موجود در رفتارها است.

گاه ممکن است یک بار مهمانی رفتن یا دیدن یکی از افراد فامیل و یا حتی یک سفر مختصر، انگیزه ای در فرزندتان ایجاد کند که عقب افتادگی چند هفتگی او را جبران کند. تحمل شرایط سخت و یکنواخت برای مدت چندین ماه، برای هر کسی مقدور نیست حتی اگر خودش رضایت داده باشد، اما چنین شرایطی را فقط برای ۲ ماه آخر توصیه می کنیم، نه برای کل ایام کنکور.

مقایسه:

یکی از لطمه های سنگین خانواده ها برای فرزندان، مقایسه ی آنها با دیگران است. مقایسه با دوستان، افراد فامیل، فرزندان آشنایانی که قبول شده اند، اگر چه با هدف ایجاد انگیزه صورت می گیرد، ولی عملاً نتیجه ای عکس به بار می آورد و گاه حتی باعث تنفر و بیبازی دانش آموزان نه تنها از کنکور، بلکه هر موضوع مرتبط با آن می شود. مقایسه، روش خوبی برای ایجاد انگیزه نیست و یا حداقل تنها روش ممکن نیست.

به جای آن، تقویت انگیزه های درونی را توصیه می کنیم.

علاوه بر موارد گفته شده، موارد زیر را نیز والدین باید زمان کنکور نسبت به دانش آموزان رعایت کنند:

۱. محیط خانه را در آستانه ی کنکور، آرام و بدون تنش نگه داشته و از به وجود آمدن مسائل تنش زا خودداری کنند
۲. از رفتن بیش از حد به مهمانی و دعوت کردن میهمان، خودداری کنند.
۳. از انجام کارها و مسائلی که تمرکز دانش آموزان را به هم می زند، خودداری کنند.
۴. به تغذیه و استراحت دانش آموزان توجه کافی داشته باشند.
۵. محیط خانه را گرم و پر نشاط کرده و از این طریق، روحیه ی دانش آموز را نیز شاد و پر نشاط نگه دارند.
۶. برخورد ملایم و مناسبی با فرزندان خود داشته باشند.
۷. از تماشای بیش از حد فیلم های سینمایی و تلویزیون خودداری کنند.
۸. در برخورد با فرزندان، صبور و انعطاف پذیر باشند.
۹. مشوق فرزندان خود باشند و از مایوس کردن فرزندان خود بپرهیزند و به این صورت، اعتماد به نفس را در آنها افزایش دهند.
۱۰. با برنامه ریز و مشاور، ارتباط داشته باشند. از ضعف های دانش آموز آگاه شوند و برای برطرف کردن و تقویت کردن آن ها، بکوشند.
۱۱. عقده ها و مشکلات روان شناختی گذشته ی خودشان را متوجه فرزندان نکنند و آنچه که خود در آن ناکام مانده اند را از فرزندان نشان نخوانند.
۱۲. از خود دفاع و تعریف نکنند. بیان جملاتی مانند «تو دیگه چی می خوای، هر چه خواستی ما در اختیارت گذاشتم، پس بشین درست بخون» یا جملاتی مانند «بابات برات زحمت میکشه، ۲ تا ۳ میلیون برات هزینه کرده» و ... این جملات یعنی دفاع و تعریف از خود، والدین باید از گفتن چنین جملاتی بپرهیزند.
۱۳. به دانش آموز استرس وارد نکنند. دائم از او نپرسید: خواندی؟ تستت را زدی؟ چند درصد زدی؟ و ... در این صورت خانواده همراه با جامعه که کنکور را غول کرده است، این مسأله را بزرگ نشان داده و به دانش آموز استرس وارد می کنند، در حالیکه خانواده باید جهت آرامش، احساس امنیت و تأمین خاطر دانش آموز تلاش کند. در پایان توجه ویژه والدین را به نکته ۴ که همان تغذیه دانش آموزان کنکوری است توصیه می کنیم. تغذیه دانش آموز کنکوری بسیار مهم است که در بخشی دیگر به صورت مفصل به آن خواهیم پرداخت.

والدین و کنکور

با آغاز تعطیلات نوروزی، حساس‌ترین دوره آمادگی برای کنکور شروع می‌شود. مسائل موجود در این دوره مانند تعطیل شدن کلاس‌های مدرسه، جبران عقب ماندگی‌های درسی و... برنامه ریزی عبید را از سایر دوره‌ها متمایز می‌کند. امسال به شکل دیگری به استقبال بهار می‌رویم. خانه کنکوری‌ها بوی همیشگی عبید را ندارد، بویی از جنس کنکور دارد. امسال نوروز تعطیل نیست امسال سال شمامست باید خانه تکانی کنید اما از نوع کنکوری آن عبید برای کنکوری‌ها تعطیل نیست! باید اوضاع را مرتب کنید. اضافه‌ها را از ذهن دور بریزید، داشته‌ها را گردگیری و تمیز کرده و به طور منظم در جای مناسبی قرار دهید. برای کنکوری‌ها، بهار فصل روشی دوباره است.

تعطیلات عبید برای داوطلبان این دوره از چند جهت اهمیت دارد:

– بسیاری از دانش‌آموزان با تعطیل شدن مدرسه‌ها، فرصتی طلایی و استثنایی به دست می‌آورند و آزاد می‌شوند، حالا آنها می‌توانند بسیار بیشتر از گذشته درس بخوانند. تجربه هم نشان داده است که خیلی از دانش‌آموزان در دوران بعد از عید نسبت به فارغ‌التحصیلان پیشرفت بیشتری داشته‌اند.
 – در اواخر فروردین ماه آزمون‌های جامع شروع می‌شود. شما تنها یک ماه فرصت دارید تا دروس خوانده نشده را بخوانید، دروس قبلی را مرور کنید و نقاط ضعف خود را برطرف سازید، انجام این همه کار در این فرصت کوتاه نیاز به برنامه دقیقی دارد. بدون برنامه ریزی حساب شده این کار انجام شدنی نیست.
 – تعطیلات عبید برای بسیاری از آموزشگاه‌ها و کلاس‌های کنکور فرصت مناسبی است تا با تنظیم کلاس‌های فوق‌العاده عقب ماندگی آموزشی خود را جبران و در واقع سر هم کنند ولی بعداً متوجه می‌شوند که این کلاس‌ها تله‌ی بزرگی برای وقت بچه‌هاست و دست و پا گیر کنکوری‌ها می‌شود.
 – در ایام عبید برنامه‌های عمومی خانواده مانند دید و بازدید مهمانی‌ها، سفر هوا... با فعالیت درسی شما تلاقی پیدا می‌کند. هماهنگی این برنامه‌ها با برنامه‌های درسی شما اهمیت زیادی دارد.
 – به هر حال این ایام نقطه عطفی در آمادگی درسی شمامست و سر نوشت بسیاری از کنکوری‌ها در مدت این بیست روز رقم می‌خورد هر چند نباید انتظار داشت که در این مدت معجزه‌ای روی دهد ولی اینکه چگونه و با چه برنامه‌ای از آن استفاده شود قطعاً نقش مهمی در نتیجه کارتان خواهد داشت. تعطیلات عبید را جدی بگیرید.

نوعی عملکرد دانش‌آموزان

۱. بعضی‌ها از این فرصت برای رفع خستگی و تجدید قوا استفاده می‌کنند.
 ۲. عده دیگری عقب ماندگی‌های درسی خود را جبران می‌کنند.
 ۳. گروهی دیگر دروسی را که قبلاً آموخته‌اند دوره و جمع بندی می‌کنند.
 در این دوره که اکثر دانش‌آموزان با شتاب و جدیت بیشتری درس می‌خوانند، اگر به هر دلیل و بهانه‌ای نتوانید از وقت خود استفاده کنید از دیگران عقب خواهید ماند. پس دیگر رفتن به مسافرت معنایی ندارد. حتی اگر فکر می‌کنید که با همراه بردن کتاب در مسافرت می‌توانید درس بخوانید، سخت در اشتباهید! تجربه می‌گوید چنین اتفاقی نادر است البته اگر واقعاً خسته هستید و به تغییر محیط و آب و هوا احتیاج دارید. چاره‌ای نیست، به یک مسافرت کوتاه یک تا دو روزه بروید. در شرایطی که سخت مشغول کار هستید رفتن به یک مسافرت غیر ضروری، فعالیت شما را دچار وقفه و سکت می‌کند. در این صورت تمرکز و شتاب درس خواندن شما مختل می‌شود.

استراحت در عبید

مطالعه جدی این ایام، اصلاً به معنای آن نیست که صبح تا شب فقط درس بخوانید. می‌توانید در این ایام به شیوه‌های مناسب، تفریح و استراحت کنید.

دلرسردی و یاس

در این دوره دلرسردی و ناامیدی گریبانگیر بسیاری از کنکوری‌ها می‌شود. در کنار داوطلبان ضعیف تر، عده‌ای از داوطلبان گوشا و قوی هستند که از نتایج آزمون‌های آزمایشی خود راضی نیستند. نگران کسب رتبه‌ی نامطلوب هستند و با حجم مطالب باقیمانده آنها را نگران و مایوس کرده است. دیگر مثل روزهای اول درس نمی‌خوانند، کند پیش می‌روند ساعات مطالعه آنها کاهش یافته و زودتر از قبل خسته می‌شوند. تجربه نشان می‌دهد وقتی داوطلبان دچار دلرسردی و یاس می‌شوند، افکار منفی به آنها هجوم می‌آورد، بدبین می‌شوند غیر واقع‌بینانه به ارزیابی موقعیت خود می‌پردازند و همه چیز را تیره و تار و از دست رفته می‌بینند. بسیاری از آنها با مراجعه به مشاور، دوباره به موقعیت واقعی خود پی می‌برند و از بحران خود ساخته خارج می‌شوند.

به داوطلبان ضعیف تر توصیه می‌کنیم دوباره به آخرین رتبه پذیرفته شدگان در دانشگاه‌ها مراجعه کنند. حتماً در میان این همه رشته‌ها رتبه‌های ریز و درشت جایگاهی برای شما وجود دارد. آیا نمی‌توانید این جایگاه را پیدا کنید؟ اگر توان خود را نزدیک به نمره‌ی یک رشته می‌بینید، دست از تلاش بر ندارید، به داوطلبان قوی تر که قبلاً خوب درس خوانده‌اند توصیه می‌کنیم: نگذارید با مایوس شدن از رقابت باز بمانید.

میدان را به دیگران واگذار نکنید. بهتر است آهسته و پیوسته به کار خود ادامه دهید. آدم‌های موفق و سخت‌کوش هیچ فرصتی را از دست نمی‌دهند. اگر هم در اولین آزمون جامع به نتایج دلخواه نرسیدید، ناامید نشوید! اشکالات و نقاط ضعف خود را تحلیل کنید و با کمک برنامه ریز برای آنها برنامه ریزی نمایید. به خاطر نتایج کنکور‌های آزمایشی نتیجه شما در کنکور بد یا خوب نمی‌شود. درس خواندن مانند بازی شطرنج است. دانش‌آموزان قوی با حرکات سنجیده به راحتی می‌توانند موقعیت خود را پای بیاورند و از حالت کیش خارج شوند.

دید و بازدید اقوام

سعی کنید موضوع کنکور و اهمیت آن را برای خانواده خود روشن کنید و از آن‌ها بخواهید عبید امسال را به کمک شما بیاورند و دید و بازدید‌ها را به حد اقل برسانند. خود شما هم تنها به دیدار اقوام درجه یک خود بسنده کنید و سعی کنید این وظیفه را در یک یا دو روز به اتمام برسانید و زودتر روی موضوع اصلی، که همان کنکور است متمرکز شوید.

ساعات خواب در ایام نوروز

یکی دیگر از نکاتی که باید به آن توجه داشته باشید ساعات خواب و بیداری در ایام نوروز است. در ایام عبید معمولاً به دلیل تعطیلی مدارس، بیدار شدن دانش‌آموزان چند ساعت به عقب می‌افتد. در این صورت، چند ساعت از ساعات شبانه روز را که می‌توانید بهترین بهره‌ر از آن ببرید، از دست می‌دهید. اگر از حساسیت قلبی که موجب خواب‌آلودگی و سستی می‌شود رنج می‌برید، با مشورت پزشک زودتر به پیشگیری آن بپردازید. داشتن ورزش و تحرک در برنامه روزانه یکی از تکنیک‌های کنترل خواب بهاری است. کافی است ۳۰ دقیقه مقاومت کنید.

تغذیه در ایام نوروز

از مسایل مهم دیگر در طول عید نوروز، تغذیه مناسب است که هم بر میزان بازده شما در مطالعه و هم بر میزان خواب شما در شبانه روز تاثیر می‌گذارد. سعی کنید از خوردن بیش از حد آجیل و شیرینی خودداری کنید. غذای پر حجم و چرب نخورید و به جای آن از غذای کم حجم و پر کالری استفاده کنید

تلوژیون و تلفن در ایام نوروز

یکی از مهم‌ترین آفات عید تماشای بدون برنامه تلویزیون است. پس سعی کنید به هیچ وجه تلویزیون را بدون هدف روشن نکنید و بعد از اتمام برنامه مورد نظر خود که آن هم یک یا دو برنامه انتخاب شده از بین برنامه‌هاست، به سرعت تلویزیون را خاموش کنید و به محل مطالعه خود برگردید. در این فصل از سال، برخی از دوستان شما که خود بنا به دلایلی مطالعه نمی‌کنند برای کاهش اضطراب خود سعی می‌کنند زمان شما را با کشاندن به پای تلفن تلف کنند. پس مواظب تلفن باشید. بهتر است از دیدن برنامه‌های هیجان‌انگیز یا سریال‌های دنباله دار بپرهیزید و به برنامه‌های کوتاه طنز با توجه به نکات ذکر شده با بپردازید. البته در پایان متذکر می‌شویم که باید هر چه سریعتر تلویزیون و تلفن را به کلی کنار بگذارید تا باعث تمرکز کامل درسی شما شود.

کنسرت و تفریح در ایام نوروز

حتماً سعی کنید برای هر روز خود با کمک برنامه ریز، یک برنامه‌ی مدون داشته باشید. به دلیل اهمیت فراوان این موضوع بیشتر توضیح می‌دهیم. برنامه باید با توانایی‌های شما منطبق باشد. مهمترین مسئله این است که شما با توجه به توانایی‌های خود با برنامه ریز، برنامه بنویسید. چرا که اگر در برنامه خود اصل "واقع‌گرایی" را در نظر نگیرید، ممکن است اصلاً آنرا اجرا نکنید. از قدیم گفته‌اند که سنگ بزرگ نشانه‌ی زدن است. پس بعد از بررسی توانایی‌های خود یک برنامه‌ی منطقی و واقع‌گرایانه تهیه کنید و خود را حتماً ملزم به اجرای آن کنید چرا که داشتن برنامه موجب می‌شود که شما نسبت به عملکرد خود یک دید کلی داشته باشید و از چهار چوب درست خارج نشوید و زمان خود را به بهترین شکل مدیریت کنید. در این دو هفته درسی‌هایی را که نقاط ضعفتان هستند در برنامه بگنجانید بطوریکه اگر قرار باشد بعد از عید از دروس پایه و پیش دانشگاهی آزمون گرفته شود آمادگی شما بیش از ۷۰ درصد باشد. اگر تا به حال به دروس عمومی توجه نداشتید آنها را هم در برنامه خود بگنجانید.

برگزاری آزمون‌های متناسب با ایام نوروز

سعی کنید بعد از هر چند روز مطالعه، آموخته‌های خود را در آزمون‌های استاندارد سوالات کنکور‌های سال قبل محک بزنید تا مطمئن شوید که ضعف شما در آن میحت بر طرف شده و اگر هنوز ضعفی باقی مانده است از آن آگاه شوید و در صدد رفع آن بر آید باز هم تاکید می‌کنم ایام عبید بهترین زمان برای برطرف کردن ضعف‌های شمامست.

یک توصیه کلی

کم کم به مطالعه خود شتاب دهید و توجه کنید که این شتاب دادن نباید به صورت افراطی و سنگین باشد از هم اکنون با یک شیب ملایم شروع کنید و تا زمان کنکور به اوج مطالعه خود نزدیک شوید. تنها با این روند تدریجی رو به رشد است که می‌توانید مطالعه خود را همواره در حد مطلوبی نگه دارید. در این شتاب گرفتن یک نکته یادتان باشد: عادت به متراکم خوانی را در خود تقویت کنید اول اینکه تراکم کار‌های روزانه خود را بیشتر روی درس خواندن متمرکز کنید و دوم اینکه در یک روز چند درس مختلف را مطالعه کنید، چرا که در روز کنکور با تراکم بالایی از دروس مواجه هستید.

نقش تحلیل آزمون در فرآیند یادگیری

مقدمه:

همانطور که می‌دانید در پزشکی برای درمان بیماری‌ها فرایند زیر را انجام می‌دهند:
شناسایی ← تشخیص ← درمان

مثلاً برای شناسایی از عکس یا آزمایش استفاده می‌کنند، نتیجه آزمایش را تحلیل می‌کنند تا بیماری تشخیص داده شود و بعد از آن درمان آغاز می‌شود. پس از مدتی مجدداً فرآیند شناسایی تکرار می‌شود و خروجی آن تحلیل می‌شود تا نقش و میزان تأثیر درمان مشخص شود و در صورت نیاز، تغییراتی در روش درمان انجام می‌دهند، برای یادگیری هم همین فرآیند انجام می‌شود.

تدریس و آموزش یک مطلب ← مطالعه دقیق و یادگیری مطلب آموزش داده شده ← آزمون و سنجش کیفیت یادگیری

تحلیل نتایج آزمون و شناسایی نقاط ضعف و قوت

اگر بعد از سنجش، تحلیل آزمون انجام نشود و نقاط ضعف و قوت دقیقاً مشخص نشوند، انگار از آزمون استفاده‌ای نشده است. در مقایسه با مثال بالا مثل کسی می‌ماند که به بیمارستان مراجعه می‌کند و عکس برداری و آزمایش‌های لازم را انجام می‌دهد اما برای تحلیل این آزمایش‌ها و شروع درمان به پزشک مراجعه نمی‌کند. شاید با این مثال جایگاه ویژه تحلیل آزمون را متوجه شده باشید. در این متن، به شیوه تحلیل آزمون و نکاتی را که باید به آن توجه داشت، بررسی می‌کنیم.

نکاتی که در هنگام تحلیل آزمون باید به آن توجه داشت:

۱- بعد از برگزاری آزمون چند دقیقه‌ای استراحت کنید که آمادگی ذهنی برای تحلیل آزمون داشته باشید و کم حوصله نباشید.

۲- بعضی از دانش‌آموزان به محض اینکه متوجه می‌شوند سؤال را به درستی پاسخ داده‌اند دیگر جواب تشریحی را نگاه نمی‌کنند. این کار جلوی افزایش اطلاعات شما را در آن موضوع می‌گیرد. سعی کنید نگاهی اجمالی به پاسخ تشریحی سؤال ببیند. گاهی با یک رابطه و یا نکته جدید آشنا می‌شوید. اینکار باعث می‌شود نهایت استفاده را از آن سؤال ببرید و چیز جدیدی یاد بگیرید.

۳- اگر سؤالی را رها کرده‌اید، دو حالت دارد. یا اینکه به کل از حل آن ناامید بوده‌اید و یا اینکه پس از مقداری تلاش از حل آن صرف نظر کرده‌اید. هنگام تحلیل سعی کنید به صورت کامل حل سؤال را نگاه نکنید. صرفاً ایده حل را نگاه کنید و سعی کنید خودتان سؤال را حل کنید. با اینکار جلوی تنبلی شدن ذهنتان را می‌گیرید و پس از مدتی صرفاً یک جرقه کوچک برای حل هر سؤال کافی است تا بتوانید پرسش‌ها را حل کنید.

۴- اگر سؤالی را به اشتباه پاسخ داده‌اید:

۱-۴ مبحث آن سؤال را دقیقاً مشخص کنید.

۲-۴ دلیل نادرستی پاسختان را مشخص کنید. مثلاً یکی از دلایل زیر:

الف: اشتباه محاسباتی

ب: اشتباه دیدن عددهای صورت مسئله

ج: تصور نادرست از یک مفهوم یا یک مبحث

۳-۴ کاری کنید که این اشتباه دیگر تکرار نشود.

مثلاً اگر اشتباه محاسباتی کرده‌اید، خودتان را مجبور کنید که حدود ۱۰ مسئله محاسباتی از آن مبحث حل کنید. اگر مفهومی را به خوبی متوجه نشده‌اید، باید آن مطلب را دوباره بخوانید. در کل تلاش کنید آن اشتباه دیگر تکرار نشود. هر چقدر برای اینکار وقت بگذارید، ایرادی ندارد. یعنی درمان به خوبی انجام شده است.

۵- اگر حل یک سؤال را به درستی شروع کرده‌اید اما نتوانسته‌اید حل را تا پایان ادامه دهید حتماً روی آن سؤال وقت زیادی بگذارید و به راحتی از آن رد نشوید. اینکه روش حل سؤال را درست تشخیص داده‌اید یعنی توان حل آن سؤال را داشته‌اید. پس سعی کنید ضعفان را دقیقاً مشخص کنید که چرا نتوانسته‌اید به حل درستان ادامه بدهید. تحلیل سؤالات این پرسش‌ها جایگاه ویژه‌ای دارند. حتماً سعی کنید ضعفان را در آن موضوع برطرف کنید.

۶- در برخی کتاب‌ها برای هر سؤالی فرمول و رابطه جدید ارائه کرده‌اند. این رابطه‌ها در حالت‌های بسیار خاصی قابل استفاده هستند. تجربه نشان داده در کنکور سراسری اغلب سؤالاتی مطرح می‌شود که نیازی به حفظ بودن این روابط نیست پس برای حفظ کردن این روابط دقت و انرژی تان را صرف نکنید. تلاش کنید روش بدست آوردن آن رابطه را متوجه شوید. صرفاً همین نکته کافی است.

۷- در برخی جواب‌های تشریحی شاهد شکل‌ها، تصاویر و یا رابطه‌های بسیار زیبایی هستیم که حاصل تجربه معلم‌ها و دبیران با تجربه است. این شکل‌ها حتماً در خلاصه‌نویسی‌هایتان اضافه کنید.

امیدواریم از این به بعد پس از آزمون تحلیل آن را جدی بگیرید و نکات جدید و اطلاعات جالبی به دانسته‌هایتان اضافه شود.



نقش تحلیل



در فرآیند یادگیری



مسأله ی کنکور در خانواده های مختلف واکنش های متفاوتی را ایجاد می کند. بعضی از والدین بی تفاوتند و پیگیر امور آموزشی فرزندانشان نیستند. بعضی ها اوضاع و شرایط را تسهیل کرده و امکانات لازم را فراهم می آورند. تعدادی از والدین هم حساسیت زیادی به موضوع نشان می دهند و سعی می کنند این حساسیت را در فرزندانشان نیز تقویت کنند. والدینی هم هستند که به دلیل عدم رضایت از این فعالیت و تلاش فرزندانشان برای کنکور، از اهرم های فشار استفاده می کنند. اما به راستی مناسب ترین روش و بهترین راه کارها برای این مسأله کدام است؟

اگر بعد از سنجش، تحلیل آزمون انجام نشود و نقاط ضعف و قوت دقیقاً مشخص نشوند، به منزله آن است که از آزمون استفاده ای نشده است. در مقایسه با مثال بالا مثل کسی می ماند که به بیمارستان مراجعه می کند و عکسبرداری و آزمایش های لازم را انجام می دهد اما برای تحلیل این آزمایش ها و شروع درمان به پزشک مراجعه نمی کند. امید است با ذکر این مثال به اهمیت بحث تحلیل آزمون پی برده باشید.

به هر حال این ایام نقطه عطفی در آمادگی درسی شماست و سرنوشت بسیاری از کنکوری ها در مدت این بیست روز رقم می خورد. هر چند نباید انتظار داشت که در این مدت معجزه ای روی دهد ولی این که چگونه و با چه برنامه ای از آن استفاده شود قطعاً نقش مهمی در نتیجه کارتان خواهد داشت. تعطیلات عید را جدی بگیرید.



آدرس: سناباد ۵۹ - شماره ۱۱۴
تلفن: ۰۵۱۱ - ۸۴۵۳۶۹۰
۰۵۱۱ - ۸۴۴۸۳۵۳
۰۵۱۱ - ۸۴۰۶۵۷۷