

كيف أنجح في الاختبار ؟

1- التحضير القبلي

ما الفائدة ؟

- التكرار أم المهارات
- حل جل الصعوبات التي قد تعترضني أثناء الاختبار
- تعلم السرعة في إنجاز التمارين
- عامل الثقة
- التعرف أكثر على طريقة الأستاذ
- كسر حاجز الخوف وكل الإحباطات السلبية.

الاستعداد على المدى البعيد:

هناك خطأ يقع فيه بعض الطلاب و هو استعدادهم في اليوم الأخير أو الليلة الأخيرة و النتيجة أنه لا يكون لدى التلميذ الوقت الكافي لتثبيت المعلومات و بذلك تزيد نسبة الارتباك و نسبة النسيان كذلك.

و الحل في ذلك : هو الاستعداد المبكر ، المنتظم و المستمر .

الاستعداد النفسي

أولا التخلص من الإحباطات السلبية مثل كلمة (صعب)

قانون الاعتقاد : فكرة... فعل... عادة... شخصية... مصير.

عندما أفكر بإيجابية و أحول كلمة (صعب) إلى قبل للإنجاز أكسر الحاجز الذهني و أمتلك في المقابل استعدادا و قابلية لإنجاز هذا الاختبار

و بالاستمرار بالتفكير الإيجابي تصبح هذه العادة جزءا من شخصية الانسان بل و تؤثر أيضا على نمط حياته. عندما اعتقد أنني قادر على إنجاز شيء فإني على الأقل أصيب جزءا منه و عندما أعتقد إنني عاجز تماما فإني لا أستفيد و لو من خبرة المحاولة .

مثال : كسر قلم الرصاص.

الاختبار ليس نهاية العالم . فالبعض يضطرب من هذا الحدث و كأنه مصيبة أو فيروس قادم.

إنن ما الحل ؟ أن أسيطر على عواظي . كيف ؟

الإنسان يعيش يوميا اختبارات كثيرة و أكثر ضغطا حيث أن الاختبار الدراسي لا يكاد يشكل جزءا يسيرا منها.

أذكر نفسي دائما أن بقائي هادئا يساعدني على التركيز أكثر و الوصول إلى النتائج الصحيحة والأفضل.

بهذونك تبرهن لنفسك و للآخرين أنك شخصية قوية و أنك مستعد لمواجهة كل الصعاب و لا تؤثر فيك العواصف كيفما كانت...؟؟.

الانضباطي الذاتي يعني النجاح.

من أجل الهدوء والاستقرار النفسي :

- استعن بالله : قال صلى الله عليه وسلم: وإذا استعنت فاستعن بالله
- اقرأ القرآن: قال تعالى: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب)

2- تنظيم الوقت

- قبل كل شيء نحتاج إلى ساعة
- كل نقطة = كذا دقيقة. مثال : في حالة ساعة واحدة كل نقطة = 3 دقائق.
- أتجاوز كل سؤال تجاوز وقته
- أخص وقتا للمراجعة و تنظيم ورقة الاختبار . (من 5 إلى 10 دقائق.)
- كن حريصا على الوقت المخصص للامتحان وأحسن توزيعه وتنظيمه

3- أبدأ بالأسهل

من نعم الله على البشرية، أن الممكنات أكثر من المستحيلات، وأن كل أمر مستحيل يحيط به الف أمر ممكن

- ليس واجبا أن تتبع تسلسل التمارين.
- ابدأ بالممكن..... يستسلم لك المستحيل.
- أرقم كل جواب لكل سؤال
- يعطيني الثقة لانجاز أسئلة ذات مستوى أعلى
- اترك السؤال الأصعب إلى ما بعد الانتهاء من الإجابة على الأسئلة السهلة أولا والمتوسط الصعوبة ثانيا، وذلك لضمان رصيد أكثر من الإجابة على مجمل الأسئلة.
- لاتنس أن تستعين بالله عندما يصعب عليك فهم أي سؤال، كقولك: - اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن إن شئت سهلا - يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين
- رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري

4- عامل التركيز

• إذا كثرت التشويش قل التركيز و إذا قل التركيز أصبحت معرضا للخطأ أكثر.

و لاجتناب هذا الأمر وجب اتباع بعض القواعد:

- أن أحصر ذهني على الإختبار و نظري على الورقة.
- و عليه فكل التفات إلى يمين أو يسار يقلل تركيزي.
- أن أمتلك جميع الأدوات (خاصة أدوات الهندسة في مادة الرياضيات).
- إذا أراد أحد أن يستفسر عن شيء فليكن ذلك بينه و بين الأستاذ فقط حتى لا يشوش على الآخرين.
- لا أتسرع في الإجابة.

- أعطي لكل سؤال ما يستحقه. ولتحقيق ذلك أنصحك ب: - إلقاء نظرة عامة على ورقة الامتحان فإن وجدت أنك تعرف جميع الموضوعات أو معظمها، فإنك سوف تعرف ما تتوقه مقدما، وبذلك تتجنب الارتباك والتشويش والعشوائية....
- قراءة الأسئلة بتأن وتؤدة ودون إرتباك أو قلق.... ولا تتسرع في الإجابة - افهم السؤال جيدا ، وكما يقال : فهم السؤال نصف الجواب

6- الاعتماد على النفس

- لا تنقل من طرف آخر فقد يكون خطأ.
- يؤثر سلبا على شخصية الإنسان.
- والاعتماد على النفس يولد الثقة بالنفس ، والبعد عن القلق والاضطراب

و من غشنا فليس منا.

وصدق الشاعر حيث قال : لاتسألن بني آدم حاجة
فالله يغضب إن تركت سؤاله
وسل الذي أبوابه لاتغلق
وبني آدم حين يسأل يغضب

الالتجاء إلى القوة العظمى وهي قوة الله ، أكثر من ذكر الله يطمئن قلبك و تزداد ثقتك بنفسك.

الغش عواقبه وخيمة سواء على الفرد أو المجتمع...

نتائج الاعتماد على النفس لذيدة لاتضاهيها لذة...؟؟

7- تحليل الاختبار

