



هم نورچشمی‌های کلاس و هم آن‌هایی که معلم سایه‌شان را با تیر می‌زند، بخوانند:

تنگناهای کلاس، بیخمه نباتر...!



فاطمه نیک اول از هر چیزی یاد باشد که به‌طور کلی معلم‌ها دانش‌آموزانشان را دوست دارند و سر کلاس نیامده‌اند که زور بگویند. اما همان‌طور که می‌دانید، وقتی آدم‌ها یک‌مدتی کنار هم هستند و در یک‌دوره طولانی باهم معاشرت می‌کنند، ممکن است پیشنهاد اتفاقاتی بیفتند که خیلی خوشایند نباشد. این موضوع درباره معلم‌ها و دانش‌آموزانشان هم صدق می‌کند و در طول دوران تحصیل ممکن است گاهی بین ما و معلم‌هایمان اوضاع خوب پیش نرود و حتی کار به ناراحتی و قهر هم بکشد. برای این جور چالش‌ها راه‌حلی وجود دارد، فقط کافی است به خودت و معلمت کمی وقت بدی. از این نوشته هم می‌توانی کمک‌گیری. قبل از خواندن این متن به یاد داشته باش که معلم‌ها و کلاهمه بزرگ‌ترها آدم‌های خوبی نیستند. آن‌ها هم مثل من و تو آدم هستند و از پوست و گوشت درست شده‌اند. برای همین مثل همه ما نقطه‌ضعف‌هایی دارند. یاد باشد، در کلاس کنی.

برای همه ما پیش آمده که معلممان خیلی به دلمان نجسید. مثلاً نمی‌توانیم با مدل درس‌دانش ارتباط بگیریم و دلمان می‌خواهد طور دیگری درس بدهد. یا ممکن است قدری بیشتر از آنکه ما تحملش را داشته باشیم، عصبی باشد. یا هر خصوصیت دیگری که باعث شود معلم جدیدمان به دلمان ننشیند و دوستش نداشته باشیم. معمولاً ما بچه‌ها در این جور مواقع بدترین واکنش را نشان می‌دهیم و ارتباطمان را به‌طور کامل با کلاس و درس از دست می‌دهیم و حواسمان نیست که این‌جوری فقط و فقط خودمان آسیب می‌بینیم. اولین چیزی که این جور مواقع باید به خودمان بگوییم این است که مدام تکرار کنیم مدرسه همین است. وضع همین‌طور است و حق انتخاب نداری و اگر از معلمت خوشنت نیاید، نمی‌توانی عوضش کنی، پس بهتر است با او مدارا کنی. یاد باشد اگر الان با معلم چندان خوبی سروکار نداری، چندان مهم نیست، به درس خواندنت ادامه بده. سال آینده معلم بهتری خواهی داشت.



1 اگر معلم دل‌چسبمان نباشد

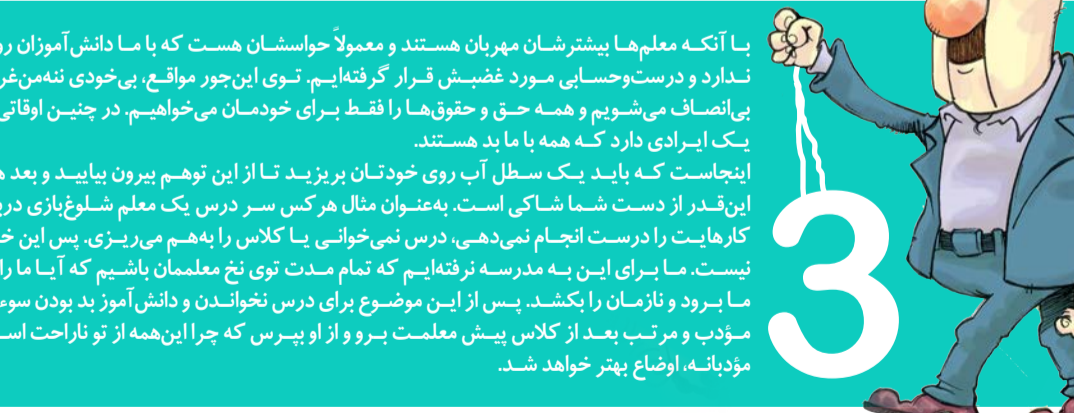


توی همه سال‌های تحصیلی‌مان همیشه روی دور بدشانسی نیستیم و گاه پیش می‌آید که شانس‌مان می‌زند، آن‌قدر که شورش درمی‌آید و یک‌مرتبه یکی یک‌دانه و گل سرسید کلاس می‌شویم! حالا نمی‌دانیم با این همه توجه چه گلی به سرمان بگیریم. از یک‌طرف مغذیب هستیم و خجالت می‌کشیم و از یک‌طرف تحمل مسخره کردن بچه‌ها و دلخوری‌شان را نداریم. دوست نداریم بچه‌های کلاس بهمان بگویند خودشیرین و مدام دست بیندازند. خوب من به تو حق می‌دهم. توی شرایط دشواری گیر افتاده‌ای، اما تو هم قبول کن که این وضعیت فاجعه نیست و می‌توان مدیریتش کرد. اول کار گفتیم که یاد باشد معلم هم مثل ما انسان است و ممکن است نقطه‌ضعف‌هایی داشته باشد. بعد از این مورد به خودت یادآوری کن که لابد تو بچه شیرینی هستی و برای همین مورد توجه یک بزرگ‌تر قرار گرفته‌ای. پس کمی برای خودت اسبند دود کن، اما حواست باشد که جو نگیرد و از این فرصت سوءاستفاده نکنی، چون این‌جوری شرایط توی کلاس بد و بدتر می‌شود. پس تکلیفت را سر موقع انجام بده و سعی نکن شکلات کلاس باشی.

2 نورچشمی کلاس بودن چطوری است؟

با آنکه معلم‌ها بیشترشان مهربان هستند و معمولاً حواسشان هست که با ما دانش‌آموزان روابط دوستانه و مسالمت‌آمیزی داشته باشند، گاه پیش می‌آید که یک معلم چشم دیدن ما را ندارد و درست‌حسابی مورد غضبش قرار گرفته‌ایم. توی این جور مواقع، بی‌خودی نهنم‌غریبیم راه نینداز و آه و ناله نکن که معلم با من چپ افتاده و بد است. گاه ما دانش‌آموزان خیلی بی‌انصاف می‌شویم و همه حق و حقوق‌ها را فقط برای خودمان می‌خواهیم. در چنین اوقاتی برای هیچ‌کس دیگری حق قائل نمی‌شویم و فکر می‌کنیم مشکل از ما نیست و کار دنیا حتماً یک ایرادی دارد که همه با ما بد هستند.

اینجاست که باید یک سطل آب روی خودتان بریزید تا از این توهم بیرون بیایید و بعد هم پیش خودتان کلاهتان را قاضی کنید که حتماً شما کاری کرده‌اید که معلم بخت‌برگشته این‌قدر از دست شما شاک می‌کند. به‌عنوان مثال هر کس سر درس یک معلم شلوغ‌بازی دربیانورد، معلوم است که توی قلبش جایی ندارد. معلم از دست تو عصبانی است، چون احتمالاً تو کارهایت را درست انجام نمی‌دهی، درس نمی‌خوانی یا کلاس را به‌هم می‌ریزی. پس این خودت هستی که می‌خواهی برای اطرافیان غیرقابل تحمل باشی. در ضمن مدرسه که خانه خاله نیست. ما برای این به مدرسه نرفته‌ایم که تمام مدت توی نخ معلممان باشیم که آیا ما را دوست دارد یا دوست ندارد. معلم به مدرسه آمده تا به ما درس بدهد. نه اینکه قربان‌صدقه ما برود و نازمان را بکشد. پس از این موضوع برای درس نخواندن و دانش آموز بد بودن سوءاستفاده نکن. این‌جوری بیشتر از قبل از چشمش می‌افتی و به‌جای کارهای غیرمتمدانه، خیلی مؤذّب و مرتب بعد از کلاس پیش معلمت برو و از او بپرس که چرا این‌همه از تو ناراحت است. شاید این کار در نظر اول برای تو خیلی سخت باشد. اما قبول کن که بعد از یک گفت‌وگوی مؤذّبانه، اوضاع بهتر خواهد شد.



3 معلم با من چپ است



قبول دارم که بعضی از معلم‌ها خیلی جذبه دارند و آن‌قدر با ما شاگردها جدی و مثل آدم‌بزرگ‌ها برخورد می‌کنند که ما ترس برمان می‌دارد و فکری می‌شویم که خدایا چه بلایی سرمان نازل شده و معلممان چقدر جدی و خشک تشریف دارند. برای درک این موقعیت و گذشتن از بحران «من از معلم می‌ترسم» نیاز داری کمی بیشتر هوش به خرج بدهی و از خودت چندتا سؤال بپرسی. اول از همه با خودت بگو که آیا من راستی از معلم می‌ترسم یا اینکه درسی که معلم می‌دهد و ضعف‌های من در آن درس، باعث دلهره‌ام شده است؟ دیدی کار چقدر پیچیده شد! نباید معلم را با درس یکی کنی. در ضمن قرار نیست معلم مثل همشاگردی‌مان با ما صمیمی برخورد کند. او یک بزرگ‌تر است و مسئولیت سنگینی به‌عنوان درس‌دادن به ما روی شانه‌هایش است. معلم‌های سخت‌گیر و جدی، معمولاً افراد مسئولیت‌پذیری هستند که عاشق کارشان‌اند و هر کاری از دستشان برمی‌آید، انجام می‌دهند تا ما در درسشان پیشرفت کنیم. مطمئن باش تا دوران بزرگسالی، معلم جدی و کار درست توی ذهنت می‌ماند و در آینده به‌خاطر جدیتی که به خرج داده و باعث پیشرفت تو شده، ممنونش خواهی بود. ازطرفی دیگر باید یک نکته را در گوشه و آهسته بگوییم: همه ما دانش‌آموزان می‌دانیم اگر معلمی کمی آسان بگیرد و سر کلاس بگذارد ما بچه‌ها به حال خودمان باشیم، خیلی زود دل ما جنابان دانش‌آموز را می‌زند، چون ما دوست نداریم یک موجود باری‌به‌هرجهت معلممان باشد. البته در مورد فریاد کشیدن و بداخلاقی حق با شماست. توی این‌جور مواقع بهتر است دنبال راه‌کاری باشید تا به معلمتان نشان بدهید که بدون بالا بردن صدایش هم به حرف‌هایش گوش می‌دهید.

4 وقتی از معلم می‌ترسیم



۱۸ دانشگاه ایرانی در جمع

برترین دانشگاه‌های دنیا قرار گرفتند



بالا، بالا، بالاتر

سرپرست پایگاه استنادی علوم جهان اسلام (ISC) گفت: «در رتبه‌بندی لاییدن در سال ۲۰۱۷ میلادی، تعداد ۱۸ دانشگاه از جمهوری اسلامی ایران در جمع ۹۰۲ دانشگاه برتر جهان قرار گرفتند.»

بین برترین‌ها هستیم

یکی از نظام‌های رتبه‌بندی علمی با عنوان لاییدن که چندسالی است براساس کارهای علمی دانشگاه‌ها به آن‌ها رتبه می‌دهد، امسال ۱۸ دانشگاه از ایران را در فهرست نهایی ۹۰۲ تایی‌اش به‌عنوان دانشگاه برتر جهان اعلام کرده است. آن‌طور که این رتبه‌بندی در سال ۲۰۱۷ میلادی نشان می‌دهد، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، علوم پزشکی اصفهان، دانشگاه گیلان و دانشگاه آزاد علوم تحقیقات تهران برای اولین بار در فهرست این نظام رتبه‌بندی قرار گرفته‌اند. به این ترتیب تعداد دانشگاه‌های کشور حاضر در نظام رتبه‌بندی لاییدن از ۱۴ دانشگاه در سال ۲۰۱۶ به ۱۸ دانشگاه در سال ۲۰۱۷ افزایش یافته است.

ارتقا پیدا کرده‌ایم

این‌که چیزی نیست! براساس خبرها امسال نه تنها تعداد دانشگاه‌های کشورمان در این رتبه‌بندی افزایش پیدا کرده، که کمی اوضاعمان از سال‌های قبل بهتر شده و رتبه بیشتر دانشگاه‌ها نیز ارتقا پیدا کرده است. در این بین، دانشگاه تهران از همه وضعیت‌ها بهتر است و به‌طور خاص از رتبه ۲۲۸ در سال ۲۰۱۶ به رتبه ۱۹۵ و بعد از آن دانشگاه امیرکبیر از رتبه ۳۲۵ در سال ۲۰۱۶ به رتبه ۲۹۲ ارتقا پیدا کرده‌اند و یک‌دفعه‌ای چند پله را دوتا یکی کرده‌اند و بالاتر رفته‌اند.

نکته خوب ماجرا این است که در حال حاضر جمهوری اسلامی ایران در میان کشورهای اسلامی بیشترین تعداد دانشگاه را دارد. خوب است بدانید کشورهای ترکیه با ۱۶ دانشگاه، مالزی با ۵ دانشگاه و عربستان سعودی با ۴ دانشگاه در این نظام رتبه‌بندی حضور یافته‌اند و از کشور هند نیز ۲۰ دانشگاه، از فرانسه ۲۴ دانشگاه و از استرالیا ۲۵ دانشگاه حضور دارند.

«لاییدن» کی هست که به ما نمره داده؟

اگر دوست دارید بدانید که حالا این جناب لاییدن کی یا چی هست که به ما نمره داده، عرض شود خدمتان که لاییدن از سیستم‌های رتبه‌بندی معتبر بین‌المللی در کشور هلند است و هر ساله به رتبه‌بندی دانشگاه‌های جهان می‌پردازد. معیارهای این نظام به دو دسته کلی شاخص‌های تأثیر (یعنی این‌که چقدر توی دنیای علم، تأثیر داشته‌اند) و همکاری‌های

علمی تقسیم می‌شوند. در رتبه‌بندی سال ۲۰۱۷ از اطلاعات به دست آمده از میزان تولیدات علمی چهارسال در فاصله زمانی ۲۰۱۵-۲۰۱۲ استفاده شده است. اولین رتبه‌بندی لاییدن در سال ۲۰۱۲ میلادی انجام شد. در این سال هیچ دانشگاهی از کشور ما در بین دانشگاه‌های برتر حضور نداشت.

پله پله بالا آمده‌ایم

در سال ۲۰۱۳ پنج دانشگاه «امیرکبیر»، «شریف»، «تربیت‌مدرس»، «تهران» و «علوم پزشکی تهران» در این نظام رتبه‌بندی وارد شدند. در سال ۲۰۱۴ تعداد دانشگاه‌های ایرانی حاضر در این رتبه‌بندی به ۱۲ دانشگاه رسید که شامل دانشگاه‌های «امیرکبیر»، «تبریز»، «شریف»، «علم و صنعت ایران»، «صنعتی اصفهان»، «تهران»، «شهید بهشتی»، «تربیت‌مدرس»، «فردوسی مشهد»، «شیراز»، «علوم پزشکی تهران» و «دانشگاه آزاد اسلامی» می‌شود. در سال ۲۰۱۵ تعداد دانشگاه‌های کشور در این رتبه‌بندی به ۱۳ دانشگاه رسید. در رتبه‌بندی لاییدن در سال ۲۰۱۶، ۱۴ دانشگاه تهران، امیرکبیر، علوم پزشکی تهران، شریف، تربیت‌مدرس، علم و صنعت ایران، صنعتی اصفهان، دانشگاه شیراز، فردوسی مشهد، تبریز، شهید بهشتی، علوم پزشکی شهید بهشتی، خواجه‌نصیرالدین طوسی و اصفهان در این رتبه‌بندی قرار گرفتند.

تا پله اول خیلی راه هست

در آخرین رتبه‌بندی منتشرشده توسط لاییدن در سال ۲۰۱۷ دانشگاه‌های تهران، امیرکبیر، علوم پزشکی تهران، شریف، تربیت‌مدرس، صنعتی اصفهان، علم و صنعت ایران، دانشگاه شیراز، فردوسی مشهد، تبریز، علوم پزشکی شهید بهشتی، علوم تحقیقات تهران، شهید بهشتی، خواجه‌نصیرالدین طوسی، اصفهان، علوم پزشکی اصفهان، گیلان و علوم پزشکی شیراز به‌ترتیب در رتبه‌های ۱۹۵، ۲۹۲، ۳۲۲، ۳۶۹، ۴۰۸، ۴۲۱، ۴۳۲، ۵۰۳، ۵۰۹، ۶۰۷، ۶۵۸، ۶۸۲، ۶۸۸، ۷۱۷، ۷۹۷، ۸۰۰، ۸۳۷ و ۸۶۷ قرار گرفتند. به‌منظر کارشناسان، افزایش تعداد دانشگاه‌های کشور و نیز ارتقای رتبه آن‌ها در این نظام معتبر بین‌المللی نشان می‌دهد که حال دانشگاه‌های ما دارد بهتر می‌شود و آموزش عالی کشورمان در مسیر رو به رشد در عرصه جهانی قرار گرفته است. همچنین جناب کارشناسان می‌گویند این‌طور رتبه‌بندی‌ها باعث حرکت سریع‌تر دانشگاه‌هایمان به سمت بین‌المللی‌سازی می‌شود. ما با اینکه نظر کارشناسان را تأیید کرده و از تلاش دانشگاهیانمان تشکر می‌کنیم، اما معتقدیم که هنوز تا رده‌های اول و پله‌های نهایی خیلی راه است و باید بیشتر زحمت کشیده و زودتر خودمان را به آن بالاها برسانیم.

فضای مجازی

در گذشته فوتبال با هم‌سوسان در کوچه یا برنامه کودک و نوجوان ماز بود، ولی در این دوره و زمانه یکی از موانع جدی درس خواندن نوجوانان، بازی‌های گوشی است. فضای مجازی با جذابیتی که دارد، نوجوانان را به‌طریق اینجاست که دیگر حساب و کتاب ساعت و زمان از دست شما خارج می‌شود. بنابراین از این فرصت کوتاه به‌خوبی استفاده کنید. اول باید موانع فضای مجازی بردارید. برداشتن این موانع برای برخی نوجوانان بسیار سخت است و همت می‌خواهد. راهکارهای زیر به شما کمک می‌کند:

اگر قوی هستید و کمتر به گوشی وابسته‌اید، اینترنت یا گوشی خود را خاموش کنید.



اگر انجام شماره یک برایتان خیلی دشوار است، با خودتان قرار بگذارید که اگر برنامه درسی یک‌روز را به‌خوبی اجرا کردید، اجازه دارید مثلاً نیم‌ساعت از گوشی خود استفاده کنید.



از الان تا پایان امتحانات از چت کردن با دوستان مگر در فرصت کوتاهی در پایان روز بپرهیزید؛ زیرا این کار مانند رفتن در چاهی است که درآمدن از آن دشوار است.

با کوک کردن گوشی یا ساعت، زمان استفاده از گوشی را مدیریت کنید و هر وقت زمان به پایان رسید، عذر و بهانه تتراشید و بیشتر از حدی که با خودتان قرار گذاشته‌اید، به گوشی دست نزنید.

اضطراب

یکی از موانع جدی مطالعه مؤثر و یادگیری، اضطراب است. اضطراب می‌شود نتوانید از توان فکری خود برای یادگیری درس استفاده یادآوری مطالب با مشکل روبه‌رو شوید. مطالعه با اضطراب مثلاً ظرفی است که سوراخ است. در چنین حالتی حس می‌کنید انگ در ذهن شما نمانده و بیرون ریخته است. برای کاهش اضطراب ساندویچی برایتان داریم.



مدام به نتیجه و آینده فکر نکنید. مثلاً اینکه چه خواهد شد و معدلتان چند می‌شود. هروقت درگیر شد، سریعاً برای متوقف کردن این افکار می‌توانید فضای خود را عوض کنید.

پیش‌گویی منفی نکنید یا به‌قول معروف، نفوس بد نزنید. این کار اضطراب شما را بالا می‌برد و از ادامه تلاش ناامید می‌شوید. مثلاً اگر هنگام مطالعه یک درس سخت با خودتان بگویید حتماً امتحانم را خراب می‌کنم و آبرویم جلوی همه می‌رود، اضطراب پیدا خواهید کرد و نخواهید توانست مطالب آن درس را خوب یاد بگیرید.



به‌جای فکر کردن اگر بنشینید و با اینکه نکند درس نفهمید و نمره بد کنید، اضطراب بیشتر می‌شود. مطالعه کنید و م خوب یاد بگیرید به خودتان و اضطراب‌تان

فضای مجازی

آداب یاری‌رساندن به فرزندان در

ورود والدین



حتماً شما هم مثل بقیه پدر و مادرها دوست دارید فرزندان در امتحانات پایان سال نتیجه خوبی کم کنند و یاری‌رساننده به نوجوان است و گاهی هم می‌تواند مخرب و نابودکننده تلاش او در امتحانات پایان سال را با موفقیت پشت‌سر بگذارد، بهتر است با آداب یاری‌کردن او در این ایام آشنا شوید.

مسئولیت‌های کمتری به نوجوان خود بدهید



بهتر است در ایام امتحانات مسئولیت‌های کمتری به نوجوان خود بدهید. ممکن است با خودتان فکر کنید چند کاری که از نوجوان خواسته‌اید تا انجام دهد، خیلی وقت‌گیر نیستند و مانع درس خواندن او نمی‌شوند؛ ولی به این نکته توجه داشته باشید که همین صدا کردن و بلند کردن نوجوان از سر درس، تمرکز او را به‌هم می‌زند و تا دوباره خود را متمرکز کند، زمان می‌برد. بهتر است کارهایی را که می‌خواهید فرزندان انجام دهد به او بگویید و سپس اجازه دهید که در زمان استراحت بین مطالعه، آن‌ها را انجام دهد.



رفت و آمدهای خانوادگی اگر دارید، خانواده هم دل‌چالپ برش شلوغ باشد، حوا را اگر اهل درس خواندن کنید چندهفته مدیریت چندان کار دشواری نیست



لیسنا

ترکیه کتاب داعش را چاپ کرد

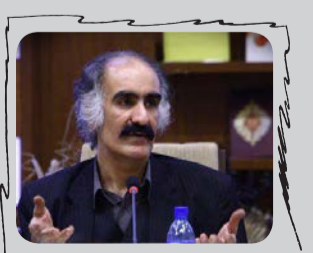
یک انتشارات در ترکیه کتابی که قتل عام و اقدامات تروریستی داعش را «جهاد» معرفی کرده، در میان سکوت مشکوک دولت چاپ کرده است. مسئولان انتشاراتی که کتاب را چاپ و منتشر کرده، گفتند این کتاب برای داعش نیست و ادعا کردند که این کتاب مربوط به القاعده است. چاپ این کتاب در ترکیه جنجال زیادی به راه انداخته و رسانه‌ها معتقدند که داعش برای تبلیغات خود، مجوز رسمی هم دریافت کرده است.



ایرنا

چین مسلمانان را کنترل ژنتیکی می‌کند

چینی‌ها توی یک جوگیری در حال نمونه‌برداری‌های وسیعی از «دی‌ان‌ای» مردم منطقه مسلمان نشین «سین‌کیانگ» در شمال غرب این کشورند. تازه این‌که چیزی نیست! مقامات امنیتی چین از ساکنان این منطقه خودمختار در چین خواسته‌اند برای دریافت گذرنامه و رفتن به خارج از کشور، اول نمونه «دی‌ان‌ای»، اثر انگشت و صدای خود را تحویل دهند.



لیسنا

لایک بالا دلیل خوب بودن نیست

ابوالفضل زرویی نصرآباد در مراسم اختتامیه جشنواره طنز سوره، با اشاره به فضای مجازی شاکمی شده و گفته است: اولاً هر چیز خنده‌داری طنز نیست و ثانیاً اگر مطلبی در فضای مجازی لایک زیادی گرفت، به‌معنی این نیست که خیلی خوب و خفن است. ایشان در ادامه به نثر نوجوانانه نشریات ایراد گرفت و گفت: «بچه باحال‌ها» یک‌جایی خوب است، اما استفاده بیش از حد از آن جالب نیست. ما هم با ایشان موافقیم و می‌گوییم دشمنان گرم!



لیسنا

هوای ایلام حالش خراب است

معاون محیط‌زیست ایلام از حال بد هوای ایلام خبر داده و گفته است میزان گرد و غبار استان ایلام خارج از حد مجاز است. ظاهراً ریزگردهای بی‌تربیت و توده گرد و غبار، این‌بار حال کرده‌اند به ایلام سر بزنند و هوای آنجا را هم به مرز هشدار برسانند.

توصیه‌هایی برای اینکه چند روز امتحانات هم به خیر و خوشی بگذرد

کی تموم می‌شه...!!

سیدمبین شجاعی | در ایام امتحانات هر دانش آموزی دوست دارد نتیجه مطلوبی به دست بیاورد که هم جلوی بزرگ ترها سر بلند شود و هم خستگی ۹ ماه کله سحر بلند شدن و مدرسه رفتن از تنش در بیاورد. این هفته درباره موانعی که باعث می شود نتوانید خوب درس بخوانید و نمره دلخواهتان را بگیرید، بحث می کنیم و راهکارهای از میان برداشتن هر کدام از این موانع را به صورت خیلی خلاصه و ساندویچی خدمتتان عرض می کنیم. پس با ما همراه شوید.



عظمت در درس خواندن و فضای مجازی و حرف خود می کشد و بود. پس برای اینکه از روی راز پیش رو والا و اراده مصمم

طرب باعث ده کنید و هنگام ل ریختن آب در بار آنچه خوانده‌اید ب، چند راهکار

نتایج امتحانات ست هم ذهنتان اقدام کنید. مثلا

ن، اقدام کنید. خودتان درباره علوم را خوب بدی بگیرید فکر شما بیشتر و لی اگر شروع به شلا یک فصل را بد، اعتماد شما بیشتر می‌شود ان کم می‌شود.

اگر دیدید سرتان روی کتاب است، اما ذهنتان خسته است و چیزی یاد نمی‌گیرید، بی‌خودی خودتان را خسته نکنید. یک فرصت استراحت به خودتان بدهید، یا فعالیت نشاط‌آوری انجام دهید و بعد دوباره سر درس بنشینید.

اگر دیدید سرتان روی کتاب است، اما ذهنتان خسته است و چیزی یاد نمی‌گیرید، بی‌خودی خودتان را خسته نکنید. یک فرصت استراحت به خودتان بدهید، یا فعالیت نشاط‌آوری انجام دهید و بعد دوباره سر درس بنشینید.

ایام امتحانات

سج آزاد

ی بگیرد. اما خوب است بدانید که رفتار والدین گاهی باشد. اگر دوست دارید به فرزندتان کمک کنید تا شناسا شوید.

را مدیریت کنید

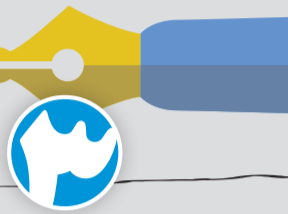
خانواده‌های هستید که رفت‌وآمد زیادی بهتر است در ایام امتحانات رفت‌وآمدهای گی را بیشتر مدیریت کنید. بالاخره نوجوان شما ن دارد. او هم دوست دارد در برنامه‌های تفریحی و جذاب شرکت کند و لذت ببرد و اگر دور و سش پرت می‌شود. پس مدام به او نگویید آدم باشد، در هر شرایطی می‌تواند درس بخواند. باور رفت‌وآمدهای خانوادگی و برنامه‌های تفریحی

دلمشغولی‌ها

مشغولیت‌های فکری و روانی، دشمن مطالعه موفق و استفاده بهینه از زمان هستند. وقتی ذهنتان درگیر یک موضوع است، تمرکز بر روی درس تقریباً غیرممکن می‌شود و ممکن است خواندن چند خط از کتاب درسی، یک‌ساعت طول بکشد. مشغولیت‌ها می‌توانند در زمینه‌های مختلفی باشند، مثلاً فکر و خیال درباره اتفاقات رخ داده در مدرسه یا درباره ارتباطات و اختلافات با دوستان و خانواده. برای برداشتن این مانع، نکات زیر را رعایت کنید.



اگر در ارتباطات اجتماعی یا در خانواده خود مسائلی دارید که فکر شما را مشغول می‌کند، حل آن‌ها را به بعد از امتحانات موکول کنید.



اگر موضوعی خیلی حواس شما را پرت می‌کند، با خودتان قرار بگذارید که بعد از انجام تکالیف و مطالعه دروس، به آن فکر کنید. با این کار کم‌کم قادر خواهید بود که فکر کردن‌های خود را تحت کنترل خود درآورید.



خودتان را درگیر ارتباطاتی که فکر شما را مشغول می‌کند، نکنید.

پیشن به سوی امتحانات

برنامه‌های خانواده

برنامه‌های خانوادگی یکی از موانع مطالعه در ایام امتحانات است که برداشتن آن نیاز به همکاری والدین دارد. اما یادتان باشد برای اینکه والدین با شما همکاری کنند، لازم است نشان دهید که مصمم هستید و خوب مطالعه می‌کنید. اگر والدین ببینند که شما برنامه‌های زندگی را به هم ریخته‌اید، ولی خودتان روی تخت لبیده‌اید و سرتان توی گوشی است یا از پای تلویزیون تکان نمی‌خورید، حساسی کفری خواهند شد و انگیزه خود را برای همکاری با شما از دست خواهند داد. برای برداشتن این مانع، کارهای زیر را انجام دهید:



در برنامه‌های غیرضروری تا حد ممکن شرکت نکنید.

با خانواده صحبت کنید تا در این چند هفته پیش رو، برنامه‌ها را کمی تغییر دهند تا مانع تمرکز حواس شما نشود.



اگر خواستید در برنامه‌های شرکت کنید، حتماً روز قبل یا روز بعد، تلاش و مطالعه بیشتری داشته باشید تا از درس‌ها عقب نمانید.

افراط و تفریط دلمشغولی‌ها اضطراب



افراط و تفریط

افراط و تفریط در هر کاری مضر است، در مورد درس خواندن هم همین‌طور است. مثلاً اینکه یک‌مدت لای کتاب‌ها را باز نکنید و بعد از مغزتان انتظار داشته باشید که در مدت کوتاهی، بدون هیچ استراحتی، حجم زیادی از اطلاعات را درون خود جای دهد، شدنی نیست. البته در ایام امتحانات، ساعت‌های بیشتری را مشغول درس خواندن خواهید بود، اما حواستان باشد که افراط نکنید. افراط در مطالعه باعث می‌شود یادگیری شما به‌طور چشمگیری پایین بیاید. برای برداشتن این مانع، رعایت نکات زیر به شما کمک می‌کند:



زمان‌هایی که مغزتان سرحال و آماده است را خوب استفاده کنید و درس‌های مشکل‌تر را در آن‌زمان مطالعه کنید و در عوض، زمان‌هایی که مغزتان کشش کمتری دارد، درس‌های ساده‌تر را بخوانید.



خودتان را قرنطینه نکنید و در برنامه‌ریزی درسی، زمان‌هایی را هم برای استراحت و تفریح در نظر بگیرید تا مغزتان تجدیدقوا کند.



اگر دیدید سرتان روی کتاب است، اما ذهنتان خسته است و چیزی یاد نمی‌گیرید، بی‌خودی خودتان را خسته نکنید. یک فرصت استراحت به خودتان بدهید، یا فعالیت نشاط‌آوری انجام دهید و بعد دوباره سر درس بنشینید.



این قدر سختگیر نباشید

در ایام امتحانات آن‌قدر سختگیر نشوید که فرصت نفس کشیدن هم به نوجوان بیچاره ندهید. گاهی والدین انتظار دارند در ایام امتحانات، فرزندشان را فقط در حال مطالعه ببینند و اگر ببینند که مثلاً فرزندشان با دوستش در حال صحبت تلفنی است یا گوشی در دست دارد، نگران می‌شوند. یادتان باشد که سختگیری بیش از حد باعث مقاومت و لجابت نوجوان می‌شود و نتیجه معکوس خواهد داشت.



گوش به‌زنگ

حواستان به حال و احوال نوجوانتان باشد. اگر دیدید برای امتحانات بیش‌ازحد نگرانی دارد، وضعیت درسی او را بررسی کنید. ممکن است فرزند شما در درس خاصی، یا بخشی از یک درس، احتیاج به کمک فوری داشته باشد. در چنین شرایطی پیدا کردن اینکه چرا به‌موقع مطالعه نکرده و چرا رفع اشکال نکرده، کمکی نمی‌کند. پس بهتر است از سر کوفت زدن و بازخواست کردن پرهیزید و به‌جای آن، هرچه سریع‌تر از فردی برای تدریس و رفع اشکال آن درس کمک بگیرید. گاهی اوقات نگرانی یک دانش‌آموز برای درسی خاص، یا یک یا دو جلسه کمکی و رفع اشکال برطرف می‌شود.

هر چیز جای خودش



مراقب باشید تعادل زندگی به هم نخورد. درست است که ایام امتحانات باید بیشترین توجه نوجوان روی مطالعه باشد، ولی این به‌معنای آن نیست که همه برنامه‌های دیگر را تعطیل کنید. اگر در برنامه نوجوان استراحت و تفریح نباشد، به‌سرعت خسته می‌شود و راندمان او پایین می‌آید. بهتر است برنامه‌ها را طوری تنظیم کنید که نوجوان شما هم با فراغ خاطر به درس‌هایش برسد و هم مقداری زمان برای تفریح و تجدیدقوا داشته باشد.



