مشاوره

مهارت مطالعه و برنامه ریزی

دوره اول متوسطه استعدادهای درخشان شهرستان بابل

"دفتر روانشاسی مشاوره"

گردآوری: پرویز کیایی

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

مقدمه..... ۵

نحوه برنامه ریزی درسی ۶

فراگیری و روش مطالعه کردن ۷

توصیه علمی قبل از مطالعه به فراگیران ۸

وظایف والدین در شرایط مطالعه ۹

شیوه درست مطالعه ۱۰

عوامل حواس پرتی و فراموشی مطالعه ۱۱

اصول تست زنی و ضرورت اجرای آن ۱۲

توصیه های مشاوره ای به دانش آموزان درباره امتحانات

- نکات قابل توجه قبل از شروع امتحان.....۱۳

- نکات قابل توجه هنگام امتحان ۱۶

- نکات قابل توجه بعد از امتحان ۱۸

نقش خانواده در کاهش اضطراب ۱۸

علل و عوامل حواس پرتی و افزایش تمرکز در یادگیری.....۲۰

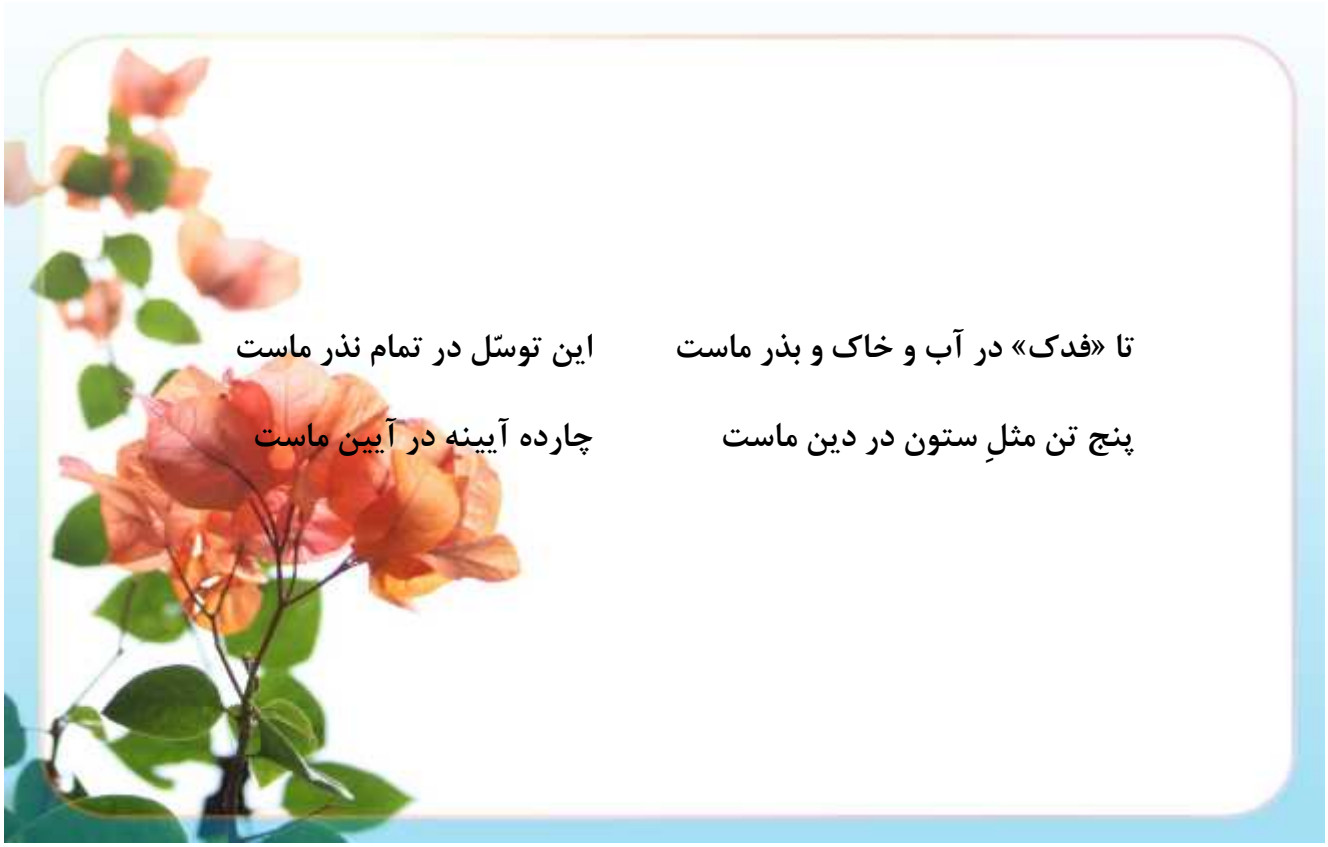
تکنیک هایی برای رفع عدم تمرکز و حواس پرتی..... ۲۱

چگونگی افزایش انگیزه یادگیری در دانش آموزان ۲۲

خلاصه ی موانع انگیزه درسی و بهبود رفتار برای یادگیری ۲۲

چگونگی افزایش انگیزه تحصیلی و اعتمادسازی در نوجوانان..... ۲۳

فرم ثبت مراجعه دانش آموز و خانواده ۲۴



تا «فدک» در آب و خاک و بذر ماست این توسّل در تمام نذر ماست

پنج تن مثلِ ستون در دین ماست چارده آیینه در آیین ماست

درختان بزرگ از دانه های کوچک می رویند و مردان بزرگ در کلاس های کوچک پرورش می یابند.

مقدمه

در جامعه کنونی ما تحصیل و دانش از جایگاه اجتمایی و فرهنگی ویژه‌ای برخوردار است که این امر مهم سبب ایجاد انگیزه و ترغیب فرد در رسیدن به اهداف و مقاصد از پیش تعیین شده‌ی او می‌شود. همان‌طوری که می‌دانیم تمامی دغدغه‌های والدین از آینده شغلی، تحصیلی و موفقیت زندگی فرزندان‌شان است. لذا خود را موظف دیدم تا جهت آرامش خاطر خانواده‌ها و دانش‌آموزان، افزایش آگاهی از مسائل کنکور و دانشگاه، نحوه درست مطالعه درسی، تست‌زنی و برنامه ریزی و غیره جهت رسیدن به مقصود نهایی و موفّقیت تحصیلی ارائه نمایم. امیدوارم با تلاش و اراده مستحکم ، ارتباط مؤثر خانه و مدرسه و رهنمودهای دلسوزانه متخصصان آگاه به مسائل این امر مهم مقرر گردد.

بنابراین عوامل موفّقیت تحصیلی یک فرد بستگی به مواردی دارد که به برخی از مهمترین آنها ذیلاً اشاره می‌شود:

۱- دانش‌آموز؛ او می‌تواند با کوشش، اراده و ایجاد انگیزه در خود و با هدف جدی، اجرای راهکارها و برنامه‌های منسجم درسی، آگاهی از شیوه درست مطالعه و تمرین و تکرار دروس در طول سال تحصیلی به موفقیت‌های چشمگیری دست یابد.

۲- خانواده: والدین می توانند با ایجاد شرایط مطالعه در منزل یعنی اتاق مناسب، در صورت نیاز به کلاس‌های فوق برنامه، محیط آرام برای مطالعه، تغذیه مناسب و همچنین ارتباط موثر و مستمر با مشاور و مدرسه، پیگیری ، نظارت بر امور تحصیلی فرزندان و... بسیار نقش بسزایی در موفّقیت تحصیلی آنها داشته باشند.

۳- مدرسه و معلمان؛ رفتار صحیح و درک نوجوان و نیز استفاده معلّمان از روش تدریس مؤثر، سی‌دی‌های آموزشی، تحقیقات و گردش‌های علمی، برگزاری آزمون‌های داخلی و امکان فضای آموزشی مناسب و شاداب توسط مسؤلین مدرسه گام‌های مثمر ثمری تری در این راه بردارند.

امیدوارم این فعالیت و برنامه تحصیلی بتواند رهنمود بسیار مطلوب و مؤثری در موفّقیت تحصیلی و آینده دانش‌آموزان ایجاد نماید.

نحوه برنامه‌ریزی

۱- برنامه‌ریزی باید روزانه و در آغاز روز انجام گیرد، در پایان هر هفته بررسی و کنترل شود.

۲- مقدار زمان مطالعه دروس اختصاصی و عمومی باید بر اساس اهمیّت آن تعیین شود.

۳- هر برنامه‌ای دارای شدّت و ضعف است ولی با گذشت زمان، دانش‌آموز به برنامه درسی عادت می‌کند و میزان یاد گیری آن افزایش می‌یابد. گاهی عواملی مانند؛ کسالت، خستگی، اضطراب و خیال‌پردازی و مشکلات دوره نوجوانی باعث کاهش یادگیری می‌شوند که این امر طبیعی است و به مرور زمان بر طرف خواهند شد.

۴- ضروری است که مرور هر درس هر هفته انجام گیرد و در اجرای برنامه درسی نباید تعطیل و تأخیری صورت گیرد.

۵- میانگین زمان مطالعه در روزهای تعطیل و غیر تعطیل متفاوت است. معمولاً در روز غیر تعطیل حدود ۴ ساعت و تعطیل ۷ ساعت پیشنهاد می‌شود.

۶- سرعت، دقت و تمرکز در مطالعه شرط موفّقیّت است. و این زمانی حاصل می‌شود که دانش‌آموز با عشق و علاقه به کتاب نگاه کند و با یک احساس خوشایند و هدفمند به مطالعه بپردازد.

۷- تمرین و تکرار و بازخورد شرط ماندگاری مطالب در حافظه دراز مدت است. لذا اگر هر دانش‌آموزی مطالب گذشته را خوب بیاموزد مطالب جدید را بهتر یاد می‌گیرد.

۸- ایجاد اعتماد بنفس و ارتباط با خدا و نیز با وضو بودن در سخت‌ترین شرایط آرامش دهنده می‌باشد. (تلقین مثبت و نظم و آراستگی موجب اعتماد بنفس می‌شود.)

۹- تمرکز: عواملی که باعث از هم گسیختگی تمرکز می‌باشند بایستی از بین بروند. بنابراین رفع خستگی و گرسنگی، تنظیم خواب، داشتن لباس راحتی، آماده کردن وسایل آموزشی برای مطالعه و نظم در اتاق مطالعه، تهیّه میز و صندلی، لوازم التحریر، تغذیه مناسب و مفید مانند، عسل طبیعی، مواد پروتئینی و نیز کنترل یا پرهیز ازافکار مزاحم، رفع بیماری‌های احتمالی جسمانی و روحی و... موجب تمرکز در مطالعه و پیشرفت در یادگیری می‌شود.

۱۰- حافظه: حافظه موجب نگه‌داری و یادآوری و بازشناسی مطالب می‌شود. اختلال در حافظه، یادگیری را دچار مشکل می‌کند. لذا مطالب باید درست دسته‌بندی شود و بهتر است که دروس عمومی در لابلای مطالعه‌ی دروس اختصاصی قرار گیرد. حافظه هر انسانی میلیون‌ها برابر گنجایش آن از حافظه رایانه بیشتر است.

* مغز انسان می‌تواند مطالب سپرده شده به حافظه را در زمان کنکور به یاد بیاورد به شرط آنکه با تمرین و تکرار و مرور، مطالب را در حافظه دراز مدّت ذخیره کرده باشید.

فراگیری و روش صحیح مطالعه

مزیت مطالعه ؛

یادگیری و مطالعه رابطه تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند. تا جایی که، می‌توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای این که میزان یادگیری افزایش یابد، قبل از هر چیز باید مطالعه‌ای فعال و پویا داشته باشید.

* برای داشتن مطالعه‌ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است. تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را نخوانده و در زمان کوتاه از روی یادداشت‌های خود مطالب را مرور نمایید.

یادداشت‌برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهدکرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش می‌دهد. خواندن بدون یادداشت‌برداری یکی از علت‌های فراموشی است.

* ایجاد شرایط مطالعه از موجبات کاهش اضطراب و "بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره‌وری بیشتر از مطالعه".

- شرایط مطالعه به شما می‌آموزد که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و مطالعه‌ای فعال‌تر داشته باشید:

۱. آغاز درست: برای موفقیت در مطالعه باید شروع با انگیزه و خوبی داشت.

۲. برنامه‌ریزی: یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم و اجرای آن است.

۳. حفظ آرامش: آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می‌کند.

۴. استفاده از وقت: بنیامین فرانکلین می‌گوید: "آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است."

۵. سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است.

۶. تغذیه مناسب: تغذیه نقش مهمی در سلامتی روح و جسم انسان دارد.

۷. ورزش: آن را کلید عمر طولانی و سلامتی ذهن و شادابی فرد می‌دانند.

۸. خواب کافی: خواب کافی فراگیری و حافظه را تقویت می‌کند. (معمولا ۷ ساعت خواب شبانه کفایت می‌کند.)

۹. درک مطلب: از راه درک مفاهیم و مطالب در حافظه بلند مدت باقی می‌ماند.

*** اضطراب قبل و در حین امتحان تا حدودی طبیعی است و اگر این اضطراب باعث فراموشی شود، مشکل مهمی است.**

۱. درس‌هایتان را در طول سال تحصیلی مطالعه کنید تا مجبور به مطالعه همه مطالب در شب امتحان نشوید.

۲. توجه به این نکته که هدف امتحان تنها نمره بیست نیست بلکه وسیله‌ای جهت ارزیابی خود و تعیین نقاط قوت و اصلاح ضعف خودتان می‌باشد.

۳. از درگیری لفظی با دیگران و یا اعضاء خانواده در ایام امتحان بپرهیزید.

۴. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید و از رقابتهای غیرمنطقی دوری کنید.

۵. قبل از امتحان چند بار خودتان را به صورت آزمایشی ارزیابی کنید. (سوال در آورید و بدان پاسخ دهید)

۶. زودتر از وقت تعیین شده در مکان امتحان حاضر شوید.

۷. یادآوری یک خاطره می‌تواند در کاهش اضطراب نقش داشته باشد.

۸. به محض گرفتن ورقه امتحانی به خود قوت قلب بدهید که از عهده امتحان دادن بر می‌آیید.

۹. وقت امتحان را بین تمام سوالات امتحان تقسیم کنید و سوالات را از ساده به دشوار پاسخ دهید.

۱۰. توان خود را بر سر مسائل جزیی برای یادآوری مطلب خاصی هدر ندهید.

۱۱. اگر اضطراب در عملکردتان اختلال ایجاد کرده در فاصله امتحان با چند تنفس عمیق آرامش را به خود برگردانید.

۱۲. توجه خود را روی سوالات امتحان متمرکز کنید و انرژی‌تان را با نگرانی و فکر درباره‌ی چیزهای منفی تلف نکنید.

توصیه علمی قبل از مطالعه‌ی مطالب به فراگیران

۱. حداکثر زمانی که افراد می‌توانند فکر خود را بر روی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست.

۲. پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید. و۱/۳۰ ساعت پس از صرف غذا مطالعه نمایید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجّه دستگاه گوارش می‌شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند لذا خون رسانی به مغز کاهش می‌یابد و از قدرت تفکّر و تمرکز کاسته می‌شود.

۳. مطالعه یک درس از توالی مناسب برخوردار باشد ولی ما بین اتمام یک کتاب و آغاز مطالعه کتاب دیگر حداقل ۳۰ دقیقه استراحت نمایید. ضمناً مطالب را به صورت جمله‌ای یاد بگیرید.

۴. در صورت داشتن امتحان یک درس از مطالعه دیگر دروس حدا کثر کم شود. ۵. بهتر است زما ن شروع مطالعه را صبح‌ها از ساعت ۶ الی ۱۱/۳۰ و عصرها ۲/۳۰ الی ۱۱/۳۰ شب انتخاب کنید.

۶. برنامه‌ریزی شما به گونه‌ای باشد که زمانی را در ایّام هفته برای کمک به والدین در امور خانه، انجام وظایف عبادی و مذهبی، تغذیه و نظافت شخصی، تماشای تلویزیون، استراحت و... اختصاص دهید.

۷. اگر هنگام مطالعه عوامل مزاحم ذهن شما را به خود مشغول می‌کند، آنها را بر روی کاغذ نوشته و به خود بگویید که بعد از مطالعه به آن رسیدگی خواهم کرد. و اگر این عوامل شدت داشته باشد، بهتر است، مطالعه را قطع نموده و درباره مسئله مزاحم تفکر نمایید.

۸. در محیطی ساکت توأم با آرامش مطالعه کنید و توجه داشته باشید که هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه مطالعه حدوداً ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

۹. خط کشیدن، خط کشی رنگی روی اصطلاحات مهم کتاب درحین مطالعه، بر تقویت حافظه بلند مدت و تسریع یادگیری شما بسیار مؤثر است.

۱۰. در ایام امتحان از مهمانی رفتن، ارتباط غیر درسی با دوستانتان، بازی با رایانه و بحث و جدل با دیگران بطور جدی پرهیز نمایید.

۱۱. در طول سال تحصیلی موضوع پیش مطالعه (مطالعه درس جدید قبل از تدریس معلم) و پس مطالعه (مطالعه درس جدید بعد از تدریس معلم) را به شکل منظم انجام دهید، که هر کدام از آنها به صورت روزنامه‌وار و حدوداً به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه می‌باشد.

۱۲. فاصله چشم ها تا کتاب حدود ۳۰ سانتی متر باشد و بهتر است مطالعه کتاب درسی بر روی یک میز انجام گیرد.

*** وظایف والدین :**

وظایف والدین، فراهم آوردن امکانات لازم ازجمله ؛ دفترو کتاب های کمک آموزشی با نظـر معلمـین ، تشخیص نقاط قوت و ضعف فرزند جهت تدارک کلاس های تقویتی ، اتاق مناسب مطالعه و کاهش سـرو صدا ، ساعات خواب منظم ، انتظار در حد توان فرزند ، عدم سرزنش و دادن پاداش و غیره.

شیوه درست مطالعه:

الف) مرور اجمالی؛ مطالب چند صفحه‌ای یک درس را به صورت کلی روزنامه‌وار مرور کنید.

ب) دقیق‌خوانی؛ به دو صورت زیر انجام می‌گیرد؛

۱- درک سؤال (خوب تحلیل کردن پرسش و فهمیدن منظور از سوال، پاسخ‌گویی را راحت‌تر می‌کند.)

۲- درک مطالب (تجسّم و فهم درس در ذهن و شرح مطالب و پاسخ آن به زبان خود.)

ج) از برگفتن؛ پاسخ‌های یک سؤال و مطالب درس را از حفظ برای خودتان بازگو کنید.

د) مرور و تجدید نظر کردن؛ به مطالب و سؤالاتی که پاسخ‌های ناقص و یا نادرست داده‌اید، تمرین و تکرار نموده تا خوب یاد بگیرید.

و) کلیدبرداری در مطالعه؛ یادداشت‌برداری و کلیدبرداری از مطالعه بایستی بلافاصله بعد از مطالعه درس بطور مجزا انجام بگیرد.

لازم به یادآوری است که بهترین زمان مطالعه ی، موقعی است که فرد از لحاظ فکری ذهنی ، جسمی و روحی برای مطالعه آمادگی و انگیزه ی کافی را داشته باشید، و در این زمان تمرکز و بازده ی مطالعاتی تان در بالاترین حد خود خواهد بود. (توصیه می‌شود در اول صبح یا غروب و در مکان آرام مانند کتابخانه به یادگیری بپردازید).

خلاصه روش مطالعه PQR5:

یکی از کارآمدترین سیستم‌ها ی مطالعاتی روشPQR5 می باشد که در واقع از کنار هم نهادن حروف اول کلمات انگلیسی آنها تشکیل شده است. این روش شامل دو مرحله درهریک از مراحل قبل و حین مطالعه و سه روش در پس از مطالعه می باشد: مراحل قبل از مطالعه : پیش‌مطالعهPreview – سوال‌گذاری(Question).

مراحل حین مطالعه : خواندن Read – خلاصه‌نویسیRecord (تجسم در مطالعه داشته باشیم).

مراحل بعد از مطالعه مرورکردنReview – تفکرکردنRecite – تازه‌کردن مطالعه(Refresh).

عوامل حواس پرتی و فراموشی در مطالعه:

بیماری های جسمی و روحی- روانی :

- بیماری میگرن و سردرد
- عفونت در گوش ومشکل معده در هضم غذا
- مطالعه درحالات اختلال خواب ، گرسنگی ، سیری زیاد و...
- عدم امنیت روانی در خانواده (اختلاف شدید رفتاری والدین ، بحث و جدل و درگیری ، رفتار ناساز گارانه فرزندان و عدم آرامش وتوقع بیش از حد توان در کسب نمره ، تبعیض و سرزنش و ...)

اتاق نامناسب مطالعه (فضای بسته ، سروصدا، نور نامناسب)مشکلات شخصی دانش آموز(اختلال خواب - استرس - نداشتن هدف در زندگی و خیال پردازی وغیره.

اصول تست زنی:

در هنگام تست زنی به سه اصل مهم توجه کنید: بررسی اجمالی، زمان، سرعت و دقت.

دانش‌آموزانی که در آزمون‌های مختلف شرکت می‌کنند همیشه از عدم هماهنگی در مدت زمان آزمون و تعداد سؤالات شکایت دارند، بعضی افراد مدت زیادی را صرف یک تست می نماید و در انتهای زمان آزمون هنوز تعدادی از سؤالات را نخوانده‌اند. گروهی نیز به خاطر ترس از کمبود وقت خیلی از سؤالات را سطحی خوانده و سریع جواب می‌دهند و نه تنها نمره مثبت نمی‌گیرند بلکه به دلیل نمره منفی بسیاری از آزمون‌ها دچار مشکل و ضرر می‌شوند.

مطالب زیر به بررسی موضوعات فوق می‌پردازد:

۱- بررسی اجمالی؛ سؤال‌ها را به طور اجمالی بررسی کنید. راهنمایی ها را به دقت خوانده و متوجه تعداد و نوع سؤالات باشید و وقت را بر طبق ارزش آن زمانبندی کنید.

۲- زمان؛ بسیار مهم است مدت زمانی که برای پاسخگویی هر سؤال در نظر می‌گیرید با مدت زمان که برای پاسخگویی آن سؤال تعیین شده هماهنگ باشد.

۳- سرعت عمل؛. معمولاً کسانی که تمرکز بیشتری دارند و مطالب را با دقت تمرین کرده در پاسخگویی ، حضور ذهن بهتری داشته و با سرعت عمل بیشتری پیش می‌روند.

۴- دقت؛ در پاسخ به سؤال‌های چهار گزینه‌ای باید دقت کنیم خانه را به اشتباه پر نکنیم و سؤال و جواب را با دقت بخوانیم.

نکات ریزی درجواب‌های چهارگزینه‌ای هست که داوطلب را دچار اشتباه می‌کند و آنها عبارتند از:

- به عبارات و افعال منفی سؤالات (مانند همیشه، هیچ وقت، نیست و...) توجه و دقت کافی داشته باشید.

- در آزمون‌های چهار گزینه‌ای معمولاً گزینه‌ها شباهت زیادی به هم دارند، پس توجه داشته باشید که هر چهار گزینه‌ها را حتماً بخوانید و با مقایسه آنها صحیح‌ترین را انتخاب کنید.

- در موقع حدس زدن معمولاً اولین حدس شما درست است بنابراین زیادی وسواس به خرج ندهید تا جواب را تغییر دهید مگر در مواقعی که مطمئن هستید.

- سؤال‌های آسان را زودتر جواب دهید. وقت خودتان را روی سؤال‌های پیچیده تلف نکنید. درکنار آن علامت بگذارید تا بعداً به آنها پاسخ دهید. و نیز پاسخ‌های غلط را کنار بگذارید، تا تعداد پاسخ‌ها محدود شود.

- ضرورتی ندارد که به همه سؤال‌ها جواب دهید. سؤال هایی که بطور تصادفی پاسخ داده می‌شود شانس موفقیت فرد را کمتر می‌کند زیرا هر پاسخ نادرست نمره منفی دارد. در نهایت پاسخ‌ها را مرور کنید.

- سؤال‌هایی که احساس می‌کنید، اشتباه پاسخ داده‌اید، بار دیگر بررسی نموده تا اشکال آن برطرف شود.

- در گزینه‌هایی که کلمه‌های «هرگز، همیشه، هیچ کدام» می‌باشد معمولاً آن گزینه‌ها جواب درست نمی‌باشد.

- در سوالاتی که دارای دو گزینه متناقض می‌باشد معمولاً یکی از آن‌ها درست است.

- دو گزینه مشابه در سوال آزمون اگر دارای معنی یکسان باشند، گزینه‌های آن صحیح نمی‌باشند.

امیدواریم با بکارگیری نکات قید شده، بتوانید روش صحیح تست زدن را در خود تقویت کنید.

ضرورت اجرای روش تست زنی

خواندن مطالب تستی متفاوت از مطالب تشریحی است، در یادگیری تستی مطالب با دقّت بیشتر (کلمه به کلمه) خوانده می‌شود تا مشابه‌ها از هم تمیز داده شود ولی برای سوالات تشریحی درس به صورت کلی‌تر مطالعه و تمرین می‌شود.

روش‌های تست‌زنی:

- آموزشی (بدون وجود وقت جهت آمادگی به تمرین تست‌زنی بپردازید)
- سنجشی (با تعیین وقت و تعداد سوالات مشخص به آن پاسخ دهید)

توصیه های مشاوره ای

نکات قابل توجه قبل ازشروع امتحان

۱.توجه داشته باشید توکل به خدا , آرامش و اعتماد به نفس و پشتکار و برنامه ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحان است.

۲. سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید.

۳. روز های قبل از امتحان هر چیز را که باعث حواس‌پرتی می‌شود کاملا کنار بگذاریدزیرا توجه به سایر چیزها باعث از بین رفتن تمرکز شما می‌شود. و کاهش تمرکز روی درس خود به خود اضطراب به وجود می‌آورد.

۴. آغاز کار مطالعه با یاد خدا و به جا آوردن نماز واجب و تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آرامش را برایتان به ارمغان می آورد.

۵. همواره سعی کنید امنیت و آرامش را در خانه فراهم کنید و برای مطالعه یک مکان آرام و بی سروصدا را مد نظر قرار دهید.

۶. در اتاقی که مطالعه می کنید عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و... را از خود دور نمایید .

۷. حتما وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را که واقعا مورد نیازتان می باشد مقابل تان قرار دهید.

۸. در خود تمرکز ایجاد نمایید و تمام حواس خود را در جهت مطالعه قرار دهید.

۹. هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طرح نمایید .

۱۰. سوالاتی را که قبلا معلم از شما امتحان گرفته یا در اختیارتان قرار داده است مجددا مرور کنید .

۱۱. تاکید های معلم در زمان تدریس یا پرسشهای او را مجدّداً یادآوری کنید .

۱۲. نمونه سئوالات امتحان سال های قبل را تهیه کنید و به بررسی آنها بپردازید تا با نحوه و سبک طرح سئوالات آشنا شوید.

۱۳. برای امتحانات پایان ترم، سؤالات امتحانات کلاسی را دوره نمایید و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.

۱۴. اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل آن از دوستان و همکلاسی ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم بپرسید. و این کار را تا حد اکثر شب قبل از امتحان انجام دهید.

۱۵. مطالعه عمیق و دقیق درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد داشت.

۱۶. خلاصه کردن و بازنویسی مطالب می تواند کمک بزرگی در هنگام مرور و یادآوری مطالب بنماید.

۱۷. برنامه مطالعه خود را در ایام امتحانات را به گونه ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.

۱۸. وقت خود را به گونه ای تنظیم کنید که به اندازه کافی فرصت مطالعه همه دروس را داشته باشید.

۱۹. پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب خود را تمجید و تشویق کنید.

۲۰. وقت خود را با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می‌دهند.

۲۱. اصولا هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فورا همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلا ممکن است فکرکنید: همه بچه‌ها یک دور کامل درس را خوانده‌اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می‌زنم. اگر چنین فکری به سراغ تان آمد بلافاصله به خود تلقین کنید که توانسته اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید و با صدایی رسا بگویید:" من قبلا هم چنین امتحان‌هایی داده‌ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته‌ام."

۲۲ . به دقت درسی را که امتحان دارید مطالعه کرده و با تمام توان از فرصت بهره بگیرید و بدانید از دست دادن چنین ایام مهمی جبران ناپذیر نخواهد بود.

۲۳. برنامه مطالعه خود را طوری تنظیم کنید که بعد از حداقل یک بار مطالعه دقیق و عمقی مطالب، حداقل یک بار مطالب امتحانی خود را مرور کنید.

۲۴. روزهای قبل از امتحان حتما مثل شرایط امتحان و با زمان بندی مشابه از خود امتحان بگیرید.

۲۵. قبل از دوره کردن هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید و زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می‌شود قبل از امتحان احساس آرامش عمیقی به شما دست دهد.

۲۶. برنامه امتحانات را در محل مناسب به نحوی که در معرض دید باشد نصب نمایید .

۲۷. بهتراست شب قبل از امتحان دوش بگیرید.

۲۸. مطابق معمول هر شب استراحت کنید تا روز بعد با شادابی و نشاط بیشتری در جلسه امتحان حضور یابید سعی کنید شام را مختصر و سبک میل کنید.

۲۹. قبل از رفتن به بستر وسایل لازم و ضروری برای امتحان فردا را آماده سازید.

۳۰. از مشاجرات خانوادگی و رفت و آمد های فراوان، حضور در مکان های شلوغ ، پر سر و صدا ، دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت ،تشویش خاطر و حواس پرتی می گردند پرهیز کنید

۳۱. پس از بیداری و به جای آوردن نماز نخوابید و به مرور کتاب درسی و فرمولهای آن بپردازید.

۳۲. حتمًا صبحانه مناسب و یا ناهار مختصر صرف کنید. بدون تغذیه مناسب مغز شما برای انجام فعالیتهای لازم دچار مشکل خواهد شد.

۳۳. سعی کنید زودتر از معمول روزانه از خانه خارج شوید تا مسائلی مانند ترافیک باعث ایجاد نگرانی و تشویش از دیر رسیدن به جلسه نگردد.

۳۴. با گامهای آهسته و بدون تعجیل به مدرسه آمده و با گامهای آهسته به محل برگزاری امتحان بروید.

۳۵. با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه‌ی امتحان حاضر شوید. و مطمئن شوید وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب، لغت نامه و ساعت را به همراه دارید . با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و ضمن آرامش نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.

۳۶. با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید. همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنید: " من برای امتحان کاملا آماده ام و به خوبی از عهده آن برمی آیم. " نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.

۳۷. قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دل‌شوره و امتحان صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی هم‌چون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.

۳۸. آرام ولی هوشیار باشید. اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید. نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید.

۳۹. آرامش داشتن در روز امتحان فوق العاده اهمیت دارد. افرادی که کارهای خود را منظم تر برنامه ریزی می کنند و به انجام می رسانند کمتر در شرایط تنش امتحان قرار می گیرند.

۴۰. از مرور مطالب درسی در ساعات قبل از امتحان با دوستان و همکلاسی هایتان جدا خودداری کنید زیرا می تواند زمینه ساز اضطراب در شما باشد . بنابراین طوری برنامه ریزی کنید که فعالیتهای درسی راکه قرار بوده با همراهی دوستان خود انجام دهید در روزهای قبل انجام داده باشید.

۴۱. بررسی واطلاع از میزان یادگیری و تلاش دیگران کمکی به یادگیری بهتر شما نخواهد داشت و تنها خواهد توانست نگرانی و اضطراب تان را افزایش دهد بنابر این بر کنجکاوی خود غلبه کنید.

نکات قابل توجه هنگام برگزاری امتحان

۴۲. با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید.

۴۳.آرام ولی هشیار باشید و در سر جای خود با آرامش و گامهای آهسته مستقر شوید.

۴۴. اگر امتحان در کلاس خودتان برگزار می شود سعی کنید در جای همیشگی خود در کلاس بنشینید.

۴۵. یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت آیاتی چند از قران کریم میتواند آرامش را به شما هدیه دهد . "یاد خداوند آرام بخش دلهاست".

۴۶. توجه داشته باشید نگاه کردن به دیگر دانش آموزان و نحوه عملکرد آنان می تواند موجب اضطراب زیادی در حین امتحان شود. مانند دیدن دانش آموزی که تند تند می‌نویسند یا... بنابراین تمام توجه خود را بر روی ورقه امتحانی تان متمرکز نمایید تا آرامش بیشتری داشته باشید.

۴۷. اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید از تکنیک‌های وقفه آزمون استفاده کنید؛ برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید:

-تحرک جسمانی و کشش عضلانی: پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملا عمودی و صاف نگه دارید.

-یک ماده قندی مانند خرما یا شکلات در دهان بگذارید.

-نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به طور کامل آرام بیرون دهید و تا ۳ بار تکرار کنید.

۴۸. در نوشتن پاسخ ها با دقت عمل کنید و خود را به جای معلمی قرار دهید که می خواهد برگه امتحانی را صحیح کند.

۴۹. برای برداشتن برگه امتحان چند لحظه مکث کرده و آن را با آرامش بردارید.

۵۰. حتماً وقت را در نظر بگیرید و زمان را تنظیم کنید.

۵۱. در ابتدا نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید. حدوداً ۱۰٪ از وقت خود را برای این کار صرف کنید.

۵۲. کلمات کلیدی در سؤالات را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات زمان‌بندی کنید. در حالی‌که سؤالات را می‌خوانید، نکاتی که در ذهن‌تان مفید به نظر می‌رسد را در کنار آن‌ها یادداشت نمائید.

۵۳ . برای پاسخ‌گویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به آن‌ها که نمره بیش‌تری دارند. سپس به ترتیب به سوالاتی پاسخ دهید که: مشکل تر هستند. جواب دادن به آن‌ها وقت بیش‌تری می‌گیرد و در ادامه نمره کم‌تری دارند. اگر پاسخ سوالی را نمی‌دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت می‌شود.

۵۴ . در امتحانات تستی برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید:

-ابتدا پاسخ‌هایی را که می‌دانید اشتباه است، کنار بگذارید.

-اگر تست نمره‌ی منفی ندارد، از بین پاسخ‌های باقی مانده، پاسخ صحیح را انتخاب نمایید و یا حدس بزنید.

-اگر امتحان نمره منفی دارد و شما دلیل خاصی برای انتخاب پاسخ خود ندارید، حدس نزنید.

-شک نکنید، معمولا اولین گزینه ای که انتخاب می‌کنید، پاسخ صحیح است. پس پاسخ خود را تغییر ندهید، مگر اینکه واقعاً به نتیجه‌ی قطعی رسیده باشید.

۵۵. در امتحانات تشریحی، قبل از پاسخ دادن به سؤالات خوب فکر کنید:

-ابتدا نکات مهمی را که راجع به سؤالات به دهنتان می‌رسد، در چرک نویس یادداشت کنید.

-این نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید.

-سپس آن‌ها را تنظیم کرده و پاک‌نویس کنید.

۵۶. در پاسخ به سؤالات تشریحی، به اصل موضوع بپردازید و حاشیه نروید.

-در جمله‌ی اول موضوع اصلی را بیان کنید.

-مقدمه ای برای آن بنویسید.

-سپس موضوع را با جزئیات بیش‌تری شرح دهید.

-به سؤال توجه کنید و فقط به آنچه از شما خواسته شده پاسخ دهید. از توضیحات غیر ضروری و مثال‌های اضافی بپرهیزید.

-در انتها تمام سؤالات را مرور کنید.

-مطمئن شوید که به تمام سؤالات پاسخ داده اید.

۵۷ . پاسخ‌ها را یک بار دیگر بخوانید و در صورت لزوم جمله بندی، املای کلمات و ... را تصحیح کنید.

۵۸ . بدانید که همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.

۵۹ . سعی نمایید به سئوالات با خودکار آبی پاسخ داده و حتما خوش خط و مرتب بنویسید . شکل‌ها را با دقت رسم کنید که تصحیح‌کننده ورقه شما، از خواندن آن لذّت ببرد و قطعاً در تصحیح برگه شما موثّر است.

۶۰ . رسعی کنید عجله ای برای تحویل دادن ورق نداشته باشید و تا انجا که می توانید درباره سوالات فکر نمایید.

نکات قابل توجه پس از امتحان

۶۱. اکنون امتحان به پایان رسیده است و شما تمام تلاشتان را انجام داده اید پس به خدا توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی خود را بر امتحان بعد متمرکز نمایید.

۶۲. در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی آن بپردازید و قبل از همه بدانید دنیا به اخر نرسیده است اگر کمی بهتر بیاندیشید متوجه خواهید شد که همه چیز در این امتحان خلاصه نشده است باید از این امتحان برای موفقیت در امتحانات دیگر درس بیاموزید.

۶۳. قبل از انداختن تقصیر به گردن دیگران (سخت بودن سوالات و کم بودن وقت و...)به نقاط ضعف خود پی برده و در صدد رفع مشکلات برایید و در پی برنامه ریزی صحیح و عملی برای دیگر امتحانات باشید.

نقش خانواده در کاهش اضطراب امتحان

میزان کمی از «اضطراب» برای پیشبرد زندگی طبیعی است ولی مقدار زیاد آن مانع پیشرفت بوده و حتی توانایی انجام کار را از فرد مضطرب می‌گیرد. نشانه‌های جسمانی اضطراب عبارتند از: لرزش، عرق کردن دست‌ها، عرق کردن بدن. افزایش ضربان قلب، کوتاهی تنفس، تنش عضلات، سرخ شدن یا گیج شدن، از دست دادن رشته افکار، ناراحتی گوارشی، صدای لرزان از جمله آن می‌باشد.

۱- محیط خانواده و جوّ عاطفی حاکم بر آن باید دور از تنش‌های عاطفی و مشاجره باشد.

۲- سعی شود در ایّام امتحانات، رفت و آمد و مهمانی‌های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.

۳- محیط فیزیکی آرام و بی سر و صدا برای مطالعه دانش‌آموز فراهم نمائید.

۴- وظایف خانوادگی محوله به دانش‌آموز را حذف یا کاهش دهید.

۵- در هنگام امتحانات، دانش‌آموز نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخشی بیشتری دارند. لذا در این زمینه اقدام مؤثّر داشته باشید.

۶- ساعات تماشای برنامه‌های تلویزیونی خانواده تا حدّ امکان کاهش یابد.

۷- از ایجاد ترس و دلهره بی جا در بچّه‌ها خودداری نمائید.

۸- از توقّعات بی جا و فشار بیش از حدّ برای مطالعه پرهیز نمائید.

۹- در صورتی که فرزندتان از موفّقیّت در یکی از امتحانات رضایت خاطر داشت، مورد حمایت قرار گیرد و از سرزنش نمودن او دوری کنید.

۱۰- از حبس کردن دانش‌آموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری شود و به دانش‌آموز اجازه استراحت و تفریح لازم نیز داده شود.

۱۱- تغذیه دانش آموز مناسب و مقوّی باشد.

۱۲- انتظارات بالا و بیش از حدّ توانایی از فرزندان، می‌تواند در ایجاد اضطراب و شدّت آن مؤثّر باشد، پس انتظارات مذکور را تعدیل نمائید.

۱۳- کمال‌گرایی بیش از حد والدین و وسواس شدّید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان خواهد شد.

۱۴- از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران بپرهیزید.

ضمن اطمینان‌بخشی به دانش‌آموز در آنها ایجاد انگیزه نموده و با ارائه پاداش و تقویت‌های مطلوب آنان را تشویق به مطالعه نمائید.

علل حواس پرتی و ضعف در یادگیری

۱) **نداشتن هدف** : عدم تعیین جدی هدف آینده شغلی ، میل و علاقه ی شما را نسبت به مطالعه کاهش می دهد. پس سعی کنید یک هدف قابل دسترس و واضح برای خود انتخاب کنید. مانند انتخاب یک رشته به عنوان شغل زندگی در آینده.

۲) **فقدان انگیزه لازم** : انگیزه سوخت شما برای رسیدن به هدف است.یکی از راه های رسیدن به هدف فکر کردن به هدف و مزایای رسیدن به هدف است.

۳) **مطالعه به شیوه ناصحیح** : اگر شما نتوانید مطالب را به صورت اصولی به حافظه بسپارید.دچار مشکل می شوید.

۴) **نداشتن معلومات پایه برای یادگیری** :

برای یادگرفتن مطالب جدید ، باید بتوانید آن اطلاعات را با آموخته های قبلی پیوند بزنید. (این امر به خصوص در مورد دروس ریاضی ، فیزیک ، شیمی و زیست شناسی) بیشتر حائز اهمیت است.

۵) **وجود مشکلات روحی و عاطفی**: مشکلاتی همچون، عدم اعتماد به نفس، گوشه گیری، اضطراب، عدم میل و رغبت به انجام کارها و ترس از شکست، از جمله مهمترین عوامل مؤثر در کاهش و افت یادگیری و بازده ی داوطلب می باشد.

عوامل افزایش تمرکز در یادگیری:

۱. بلافاصله پس از نشستن بر پشت میز مطالعه ی خود را شروع کنید.

۲. مکان مناسب برای مطالعه داشته و سعی کنید از میز و صندلی مناسب استفاده کنید. هیچ گاه در مکان مطالعه ی خود، کار دیگری انجام ندهید.

۳. سرعت بالا در مطالعه باعث افزایش تمرکز در شما خواهد شد؛ سعی کنید در حد توان خود، با سرعت مناسب مطالعه کنید.

۴. علاقه نسبت به مطلب مورد مطالعه، به تمرکز شما کمک خواهد کرد؛ پس سعی کنید با علاقه مطالعه کنید.

۵. بلند خوانی یک عادت بد و متأسفانه رایج در بین داوطلبان است که آسیب های آن (از جمله بهم زدن تمرکز)، بیشتر از فواید آن می باشد. سعی کنید این عادت را کنار بگذارید.

۶. استراحت و فاصله بین یادگیری نیز از جمله عوامل مؤثر بر افزایش تمرکز است. فراموش نکنید که در زمان فعالیت و خستگی زیاد، تمرکز شما به شکل چشمگیری کاهش خواهد یافت. ضمنا تغذیه مناسب، از اصول افزایش تمرکز می باشد

۸. اتاق مطالعه ی خود را تمیز و مرتب نگاه داشته و عاری از تصاویر باشد. نور، دما و هوای اتاق خود را نیز مطبوع نگاه دارید.

۹. مطالعه به صورت درازکش ناصحیح می باشد، زیرا ضمن از بین بردن تمرکز داوطلب، باعث خواب آلودگی او می شود.

۱۰. توصیه می شود به صورت رسمی و پشت میز مطالعه در حالی که همه چیز مرتب و منظم است، درست مثل مدیری که می خواهد پشت میزش مشغول به کار شود مطالعه را به طور جدی شروع کنید.

*** بهتر است برای شروع تمرینات جهت دوری از حواس پرتی از این تکنیک‌ها استفاده کنید:**

این تکنیک‌ها را حد اقل به مدت ۳ روز به طور صحیح به کار ببندید. اگر متوجه تغییرات کمی شدید، تمرینات خود را ادامه دهید، چون در تمرکز حواس شما مؤثر خواهد بود.

۱- تکنیک "حواست را جمع کن"؛ هنگامی که حواستان پرت می‌شود و ذهنتان سرگردان است، مرتب به خودتان هشدار دهید که "حواست را جمع کن". این روش کم کم سبب می‌شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب شود.

برای مثال، هنگامی که در کلاس هستید و ذهن شما را کنفرانس کلاسی، تکالیفی که دارید، تاریخ، ساعت صرف غذا و یا هر چیز دیگری پر کرده، به خودتان بگویید:"حواست را جمع کن و به کنفرانس توجه کن .

۲. روش عنکبوتی :این روش یکی دیگر از تکنیک‌هایی است که پایه و اساس تمرکز است و از حواس پرتی جلوگیری کنید. اگر تار عنکبوتی را تحریک کنید، تار تکان می‌خورد و عنکبوت نسبت به جنبش تار،از خود واکنش نشان داده و می خواهد علت حرکت را بیابد، ولی وقتی چندین بار این عمل را تکرار کنید، خواهید دید که عنکبوت، دیگر نسبت به حرکت تار هیچ عکس‌العملی از خود نشان نمی‌دهد و متوجه می‌شود که حشره‌ای به دام او نیامده است.

این روش را یاد گرفته و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. وقتی کسی داخل اتاق می‌شود یا وقتی صدای در به هم می‌خورد، نباید اجازه دهید که حواستان پرت شود. شما باید تمرکزتان را برای هدفی

که در ذهن دارید حفظ کنید.مثلاً در یک کنفرانس کلاسی اجازه دهید که دیگران جلوی شما حرکت کنند و سرفه کنند، بدون اینکه به آنها نگاه کنید فقط بین خودتان و کنفرانس، تونل ارتباطی ویژه ای ایجاد کنید و بگذارید دیگران از این تونل خارج با شند. و یا وقتی با کسی صحبت می‌کنید، حواستان فقط به او باشد و به صورتش نگاه کنید و از حرف‌هایی که می‌زند یادداشت بردارید،

۳. فرصتی برای رفع افکار مزاحم

در طول روز، زمان ویژه‌ای را به فکر کردن درباره‌ی مسائلی که به ذهن شما خطور می کنند و تمرکزتان را به هم می‌زنند، اختصاص دهید. کسانی که از این روش استفاده کرده اند، توانسته‌اند ۳۵ درصد از افکار مزاحم را در طول چهار هفته در خود کاهش دهند. این تغییر بزرگی است.

۴. عوض کردن موضوع

بسیاری از دانش‌آموزان به وسیله تغییر دادن موضوع مطالعه، به تمرکزشان کمک می‌کنند. شما هم می‌توانید موضوعات متفاوتی را در نظر گرفته و با عوض کردن عنوان درس‌هایی که باید مطالعه نمایید، آنها را منظم کنید.

خلاصه موانع انگیزه و بهبود رفتار یادگیری:

الف) افسردگی و فشارزندگی ب) نگرش های والدین ج) بی ارزش خواندن مدرسه

خویشتن پنداری مثبت: - احساس نیاز و علاقه می کنم - تلاش می کنم - موفّق می شوم.

خویشتن پنداری منفی: - احساس نیاز نمی کنم - راغب نیستم - برای آن تلاش نمی کنم - موفق نمی شوم.

(به عبارتی: - نمی توانم بخوانم - تلاش نمی کنم - یاد نمی گیرم - موفق نمی شوم).

*چگونگی افزایش انگیزه یادگیری در دانش آموزان

انگیزه: حالات درونی فرد است موجب تداوم رفتارش تا رسیدن به هدف می شود .

انگیزه به دو نوع ؛ بیرونی (پول و نمره و... که احتیاج به دیگران است)

درونی (رضایت خاطر و احساس خوب از درس خواندن یا هر چیزی می شود)

بنابراین آنچه بیشتر موجب رفتار خود جوش می شود همان انگیزه درونی است .

کودکان ازهمان ابتدای تولد بطور طبیعی دارای انگیزه یادگیری هستند.مانند راه رفتن ویا تلاش برای خواندن.

چگونگی افزایش انگیزه تحصیلی و اعتمادسازی در نوجوانان

۱- برقرای رابطه صمیمانه و محبت آمیز بین فرزندان و والدین

۲- مهم دانستن مدرسه ازنظر والدین باعث تقویت تحصیلی فرزندان می شود.

۳- مهیا نمودن شرایط خوب مطالعه که کمک یارمهم معلم می باشید.

۴- آموزش مسئولیت پذیری درفرزندان توسط والدین.(قانون متقابل وضع کنید)

۵- برای یک رابطه خوب والدین - فرزندی ؛ زمانی را صرف اوقات خوش و گفتگو جدی با فرزندان درنظر بگیریم . موارد جذاب و مورد علاقه و نیز استعداد نوجوان مان را شناسایی کرده که فرصت موفّقیت برایشان بوجود آید تا تشویق شوند برای یادگیری چیز های تازه تر.

راجع به فعالیت های جذاب مدرسه با فرزندان خود صحبت کنید و نیز درباره شغل آینده اش بطورجدّی و جالب گفتگو نمائید .

*** مطمئن باشید تشویق و تحسین در ازای تلاش سخت فرزندتان، باعث انگیزه قّوی برای موفّق شدن او خواهد شد. بخاطر داشته باشید پاداش همیشه پول و امتیاز ویژه نیست ، کافی است به فرزند خود بگویید که تو باعث غرور و افتخار ما هستی، در اینجا تلاش مضاعف را خواهی دید .**

*** یک برنامه روزانه و مکان مناسب برای انجام تکالیف درسی ترتیب دهید. یعنی طی یک جلسه خانوادگی فرزند شما بهتر است بداند چه موقع از روز، از او انتظار می رود که تکالیف مدرسه خود را انجام دهد .**

*** با معلم فرزند خود همکاری و ارتباط مستمر داشته باشید وهیچوقت بی احترامی و بدگویی نکیند ، تا بهانه ای برای فراز از مطالعه برایشان مهیا نشود.**

فرم ثبت مراجعه دانش‌آموز وخانواده محترم برای مشاوره

نام و نام خانوادگی دانش‌آموز ..... پایه/کلاس .....نام پدر ..... تعداد اعضای خانواده .....

تلفن ضروری ..... میزان تحصیل و شغل مادر ..... میزان تحصیل و شغل پدر ..... کد مشاوره ای

شماره جلسه	روز و تاریخ جلسه	اعضاء حاضر در جلسه	مسئله / موضوع جلسه	نظرات مشاور / نام و امضاء مشاور	ملاحظات

لطفاً جهت کمک و راهنمایی به شما، در صورت تمایل به سؤالات زیر منطقی پاسخ دهید:

۱- در چه درس یا درس‌هایی احساس مشکل می‌کنید؟

۲- دوست دارید درچه زمینه‌ای با مشاور گفتگو کنید؟

نشانی موفقیت

"بزرگراه توکل، بلوار آرامش، خیابان آزادگی، میدان عمل، مجتمع نشاط، واحد پشتکار و پلاک بیست".