

# في بيتنا اختبار



متخصصون كشفوا عن آليات ووسائل تمكن الأبناء من زيادة التحصيل الدراسي خلال هذه الفترة

# الجو الأسري المستقر أكبر معين في أيام الامتحانات



وللأهل على حد سواء، لذلك علينا أن نتعامل معها بحذر واهتمام شديد. والمربي الناجح في الوقت الحاضر لا يقتصر همه على تزويد الطالب بالمعارف والمعلومات بل يعبر نفسه مسؤولاً كل المسؤولية على أن يحقق لطلابه القدرة على حسن التوافق الاجتماعي والانفعالي، بالإضافة التي عنايته بجانب التحصيل العلمي.

لذا، يقع على المربي «سواء كان ولي أمر أو معلم» مسؤولية الاهتمام خاصة حتى يستطيع أن يمر بآمان خلال هذه الفترة بعيداً عن الإحراجات السلوكية، ولا يقع فريسة لبعض الأمراض النفسية أو حتى التعثر الدراسي.

وهناك عدة أساليب للتعامل مع الطالب في هذه المرحلة أهمها الاستماع له، التعبير له عن الحب بالهدايا وأشياء السلام، احترام أوقاته، التحادث معه كصديق «لا تكثر المحاضرات واللوم واختر كلاماً».

وعلى الأسرة التعامل مع الابن الطالب بحذر واهتمام شديد دون ضغط فوق المعتاد، ودون تراخ أكثر من اللازم، ففي هذه المرحلة يكون الابن الطالب في مرحلة عمرية شديدة الحساسية.

تتطلب من الأهل التعامل معها برفق فلا تكثر عليهم بالتحراج ولا تقصر معهم في التوجيه ويجب عليهم احتوائهم ولا يكون كل وقتهم في الدراسة ونترك لهم بعض الوقت لترفيه حتى يستطيعون الاستمرار في مرحلة صعبة وإسام عصبية قد تمر على كلا الطرفين سواء الأهل أو الطالب نفسه.

وقالت البعض يحاول أن يمنع عنهم الهواتف النقالة أو وسائل الاتصال أو أنه يعزله عن العالم الخارجي وترى أنها طريقة غير مناسبة حتى وإن نفعت مع البعض لأن الأمور لا تتعالج بهذه الطريقة وإنما بالهدوء والنصح والأرشاد والتحفيز والترغيب وإعطاء الأمل والنظر المستقبلية كل هذه الأمور من شأنها أن تبعث روح المأبرة والأمل لدى الطالب.

وهناك عدة طرق لتحسين التحصيل الدراسي منها ضرورة إدراك بسان البيت والمدرسة شركاء، تدريب الأبناء الطلبة كيف يضعون أهدافاً واضحة وطموحة، التشجيع الأسري باعتدال، تحقيقه على التقدم الدراسي، الحذر من سلبيات الدروس الخصوصية، حثهم على المذاكرة وهي طريق العباقرة، والاهتمام بالتغذية السليمة، وتنمية مهارة القراءة في البيت.

وأضافت أن علاج أي تعثر دراسي يجب أن يكون بأساليب سليمة مشيرة إلى أن دافع التعلم لدى الطالب يلعب دوراً في عملية التحصيل الدراسي كما أن التحفيز يقوده للتركيز وهو في مقدمة التعلم الجاد وكذلك من قبل الأهل والطالب نفسه، لذلك يجب علينا توفير البيئة اللازمة والظروف المناسبة من أجل تعدي وتخطي هذه المرحلة وقد تكون هذه المرحلة مفصلية ومفترق طرق بالنسبة للطالب

وأضافت أنه لا بد من أن تكون هناك فترة ترفيه والإشترارك بأنشطة بعيدة عن المذاكرة، والنوم ساعات كافية لإعطاء العقل الوقت الكافي للاستيعاب، ويجب على الأب متابعة الأبناء داخل وخارج المنزل، ومحاولة مساعدتهم بشئ السبل في المذاكرة، وتجنب المقارنة بين الابن وغيره، وغرس روح التنافس، وتذكيره بقدراته ومواهبه لترسيخ الثقة بنفسه، ويجب على الوالدين متابعة الامتحانات التي يؤديها الطالب

أولاً بأول ومناقشتها معه لتحقيق رضاه عن النتيجة. وأشارت إلى ضرورة الحرص على الغذاء المتوازن، وتناول الفواكه والخضراوات الصحية مع كل وجبة، وعدم تناول المنبهات كالشاي والقهوة لأنها السبب الرئيسي للإصابة بالأرق، واستبدالها بالعصائر التي تكثر فيها الفيتامينات. والحرص على تقديم وجبات صحية خالية من الدهون خاصة وجبة الإفطار لكي تزيد من تركيز الطالب وشعوره بالنشاط والحيوية.

من جانبها، أكدت مستشار العلاقات الأسرية والطفولة لطيفة الظاهر، أنه عندما يحين وقت الاختبارات تبدأ حالة استنفار قصوى ورهبة لدى الطالب والأسرة وتسود طقوس خاصة في المنازل لتهيئة الجو العام للطلاب بأن يذاكر أكثر وقت ممكن، إذ يمتد إلى أسابيع حتى يحين موعد الاختبارات وتبدأ العناية من جديد لمعرفة النتيجة النهائية مما يؤدي إلى إرهاق الطالب نفسياً وفكرياً.

وقالت: إنه مما لا شك فيه أنها فترة مهمة لكن يجب على أولياء الأمور الابتعاد عن إيهام الطالب بالمكافآت مقابل التفوق والنجاح مما يؤدي إلى سلبية في الاختبار وأن ينشروا جو التقاول والإيجابية لتشجيع الطالب على التفوق والنجاح، كما يجب اتباع بعض النصائح المهمة لهذه الفترة بداية من التوكل على الله والأخذ بالأسباب، ولابد من تخفيف الضغط على الطالب من خلال عمل جدول وتخصيص على أنفسهم وأبنائهم لتهيئة الأجواء اللائمة وتجاوز هذه الفترة بنجاح.

وقالت إنه يجب على الوالدين التخفيف من القلق والاضطراب الذي يصيبهم في فترة الاختبارات التحصيلية لأبنائهم، حتى يتمكنوا من تهيئة الجو المناسب للأبناء بعيداً عن القلق والملل والضوضاء، وتنظيم الوقت الكافي للمذاكرة، ومنح الأبناء الثقة الكافية في أنفسهم وتوجيههم، وتجنب الشحن النفسي لتوثيق العلاقة بين المدرسة والبيت.

كما يجب على الأسرة أن تفرس في أبنائهم فقه الأخذ بالأسباب والمسؤولية لتخطي فترة الاختبارات بنجاح، واحاطة الطالب بجو من الود والحب والاهتمام، وتجهيز مكان خاص للمدرس تتوافر فيه الأجواء الصحية اللازمة وأجهزة التسلية لوقت الفراغ بعد المذاكرة، وتشجيع الأبناء على التفوق وتحقيق الرضا بالنفس، وتبصيرهم بأهمية تحديد الهدف والوصول إليه، وإعطائهم المكافآت والهدايا الرمزية.

وأضافت أنه لا بد من أن تكون هناك فترة ترفيه والإشترارك بأنشطة بعيدة عن المذاكرة، والنوم ساعات كافية لإعطاء العقل الوقت الكافي للاستيعاب، ويجب على الأب متابعة الأبناء داخل وخارج المنزل، ومحاولة مساعدتهم بشئ السبل في المذاكرة، وتجنب المقارنة بين الابن وغيره، وغرس روح التنافس، وتذكيره بقدراته ومواهبه لترسيخ الثقة بنفسه، ويجب على الوالدين متابعة الامتحانات التي يؤديها الطالب

وعن العقاب والتوتر الدائم من مراقبة الأهل له، كما أن هناك الجو الأسري ذا التوقعات العالية للطلاب، فهناك الأسرة التي تريد من أبنائها التفوق والحصول على الدرجات الكاملة لدخول كليات النخبية والضغط على الطلاب في سبيل ذلك دون النظر إلى قدراته وامكانياته، ما يصيب الطالب بالتوتر وعدم القدرة.

وتابعت الحديث عن الجو العائلي دائم الخلاف، وهو ما يخلق جو دافئ من التوتر للطلاب وما ينشأ من الخلاف من معاناة كل طرف للأخر على حساب الطالب فطرف يبدل وآخر يعنف، ما يجعل الطالب دائم التفكير في المشاكل.

وهناك الجو العائلي العنيف، والذي يتسم بالعقاب وخاصة البدني للأبناء، ما يزيد من توترهم أثناء المذاكرة والامتحانات. أما الجو الأسري المشجع المحتوي فهو النموذج الأمثل الذي يراعي فيه الأبناء إمكانيات الذين يتابعون أمورهم في اعتدال وتوفر جو معتدل هادئ مساعد مع منح المكافآت والمدعمات المستمرة.

وعن الخطوات التي يجب اتخاذها من قبل الأهل والطلاب لتحقيق نتائج أفضل قالت الحويلة هناك نموذج يطبق من قبل الأهل والطلاب للتهيئة للامتحانات بعيداً عن التوتر والقلق يتمثل في مراجعة الاطراف العام للامتحان (قبل الامتحان) حيث يتوقع من المدرس أن يخبر الصف عن موعد الامتحانات قبل فترة مناسبة من الاختبار وعن الموضوعات التي سيشملها الامتحان وأهمية كل موضوع والموضوعات التي لا تدخل في الامتحان، واستخدام الاختبارات التجريبية والتدريبية حيث يتوقع من المدرس إجراء الاختبار التجريبي أو التريبي في ظروف مشابهة للامتحان لجعل الطلبة يألون المعلم والأسلوب اللغوي للفاصل «المعلم» كما أنها تعطي فرصة للطلبة لتوضيح ما قد يكون غامضاً لديهم، ويجب إعطاء عينة من الإجابات، إذ إنها تبن للطلاب مكوّنات الجواب الصحيح والنقاط المفتاحية وكيفية تنظيم مقالة ما.

وتوقع من المعلم أن يكون واضحاً حول الوقت المحدد وذلك من خلال اعلام التلاميذ مسبقاً عما إذا كان الامتحان

عرضت أستاذة علم النفس في جامعة الكويت د. أمثال الحويلة مجموعة من الأفكار المفيدة التي يمكن للمعلمين إرشاد التلاميذ على اتباعها يوم الامتحان وهي:

- لا تكثر من شرب المنبهات قبل الامتحان لأنها تزيد الاجهاد.
- تجنب الأكل على الأقل ساعتين قبل الامتحان ويفضل تناول وجبة خفيفة، لأنه حين تناول وجبة كاملة يندفع الدم من الدماغ إلى الجهاز الهضمي وهذا يبطئ القدرة على استرجاع المعلومات.
- ارتدي ملابس مريحة لأنها تشعرك بالراحة أثناء عملية الامتحان.
- جهز نفسك للامتحان وعندما تشعر بالتوتر، خذ قسطاً من الراحة، اغمض عينيك.
- تصور نفسك في مكان مريح تفضله، وعندما تفتح عينيك ركز على الامتحان مرة أخرى.
- اقرأ الإرشادات والأسئلة بدقة، اقرأ الأسئلة كما هي وليس كما تريدها أن تكون.
- أدر وقت الامتحان بحكمة انظر إلى كل الاختبار ثم اعد استراتيجيتك الهجومية وحدد أي الأسئلة التي ستبدأ بها.
- ابحث عن مفاتيح الأسئلة، دائماً يكون هناك لمحات عن الاجابة.
- احترس من الأسئلة الخادعة مثلاً الأسئلة التي تحتوي على نفي مضاعف يمكن أن تكون خادعة.
- تذكر بأن اجابة الأسئلة القالية يمكن أن تكون صعبة اذا لم توضع خطة للاجابة عليها.
- تدرب وتدرب وتدرب على عينة اختبارات لأنها تساعدك على توقع ما يحتويه الاختبار.

رندى مرعي

تعتبر فترة الاختبارات فترة حرجية ومليئة بالقلق والمشاعر المتفاوتة لدى كل من الطلبة وأولياء الأمور على حد سواء، لأنه وعلى مر السنين نجد أن هذه المشاعر لا تختلف بين وقت وآخر إذ انه لا تزال فترة الاختبارات وعلى الرغم من التطور الحاصل في جميع المجالات تبقى لها رهبتها وتأثيرها على الطرفين وتحتاج هذه الفترة إلى وعي وطرق تعامل سليمة وصحيحة فيما بين الأهل والطلبة والمدرسين لتحقيق أفضل النتائج وفيما يلي آراء أخصائيين في هذا المجال للتعامل الأمثل مع هذه الفترة:

قالت أستاذة علم النفس في جامعة الكويت د. أمثال الحويلة ان الأسلوب الأمثل في التعامل مع الطلاب خلال هذه الفترة يكون في كيفية دعم وتشجيع الطلاب على المذاكرة والتفوق، واهم نقطة معرفة قدراتهم ولا تضغط عليهم للقيام بأكثر من قدراتهم، وتوفير جو عائلي يتسم بالهدوء والاستقرار مما يجعل الطالب يشعر بالطمأنينة وارجاء أي خلافات بعيداً عنهم.

وكذلك تهيئة الطلاب للامتحان قبل بدايته بفترة كافية حتى نزيل اثر قلق الامتحان ويبدلها بالطلاب بشكل طبيعي، ومن المهم عدم اظهار الأهل لتوقعهم من الامتحان وتوقعات النتيجة حتى لا ينتقل الخوف للطلاب ويكون الحديث دائماً بإيجابية والابتعاد عن العبارات السلبية، ولابد من القيام بالمتابعة من بعيد دون التدخل العنيف أو فرض الرأي لكن بتقديم الاقتراحات والدعمات حتى لا يشعر الطالب بالقلق واليأس والإحباط، وكذلك عدم المبالغة في تشجيع الطالب وقدراته حتى لا يتعامل مع الامتحانات ببعاءات وغرور وفي الوقت عينه لا نقلل من قدراته حتى لا يزيد خوفه من الامتحان.

ومن اهم النقاط عدم مقارنتهم بأخوانهم أو اقاربهم فلا يكلف الله نفساً الا وسعها، حتى لا تصيبه المقارنات باليأس وكذلك عدم فرض الأبناء على أبنائهم الوصول لما فشلوا فيه فكل فرد ميوله وطموحاته، فيجب تشجيعهم على الدراسة وخاصة المواد التي تصعب عليهم ليهتموا بها ومتابعة المراجعات بالتشجيع المعتدل.

وقالت الحويلة ان الجو الأسري داخل المنزل يعد من اهم العوامل التي تؤثر في التحصيل الدراسي للطلاب وخاصة في فترة الامتحانات.

وشرحت الحويلة أنواع الأجواء الأسرية التي قد تحبط بالطلاب فالجو الأسري الذي يتسم بالإهمال واللامبالاة نجد فيه ان الأبوين غير متابعين لسير الأبناء سواء في الاستذكار او الامتحانات، فنجدهم كثيري الخروج والسهرات بغض النظر عن مواعيد الامتحانات والاستذكار وعدم متابعة الأبناء في الدروس والامتحانات.

أما الجو الأسري الذي يتسم بالقلق والرعاية الزائدة، نجد فيه ان الأسرة تتدخل في كل ما يخص الطالب في المدرسة والاستذكار والامتحانات بصورة مبالغ فيها تصيب الطالب بالتوتر والخوف

من العقاب والتوتر الدائم من مراقبة الأهل له، كما أن هناك الجو الأسري ذا التوقعات العالية للطلاب، فهناك الأسرة التي تريد من أبنائها التفوق والحصول على الدرجات الكاملة لدخول كليات النخبية والضغط على الطلاب في سبيل ذلك دون النظر إلى قدراته وامكانياته، ما يصيب الطالب بالتوتر وعدم القدرة.

وتابعت الحديث عن الجو العائلي دائم الخلاف، وهو ما يخلق جو دافئ من التوتر للطلاب وما ينشأ من الخلاف من معاناة كل طرف للأخر على حساب الطالب فطرف يبدل وآخر يعنف، ما يجعل الطالب دائم التفكير في المشاكل.

وهناك الجو العائلي العنيف، والذي يتسم بالعقاب وخاصة البدني للأبناء، ما يزيد من توترهم أثناء المذاكرة والامتحانات. أما الجو الأسري المشجع المحتوي فهو النموذج الأمثل الذي يراعي فيه الأبناء إمكانيات الذين يتابعون أمورهم في اعتدال وتوفر جو معتدل هادئ مساعد مع منح المكافآت والمدعمات المستمرة.



لطيفة الفودري



د.أمثال الحويلة



هند ادريس



لطيفة الظاهر

تعتبر فترة الاختبارات فترة حرجية ومليئة بالقلق والمشاعر المتفاوتة لدى كل من الطلبة وأولياء الأمور على حد سواء، لأنه وعلى مر السنين نجد أن هذه المشاعر لا تختلف بين وقت وآخر إذ انه لا تزال فترة الاختبارات وعلى الرغم من التطور الحاصل في جميع المجالات تبقى لها رهبتها وتأثيرها على الطرفين وتحتاج هذه الفترة إلى وعي وطرق تعامل سليمة وصحيحة فيما بين الأهل والطلبة والمدرسين لتحقيق أفضل النتائج وفيما يلي آراء أخصائيين في هذا المجال للتعامل الأمثل مع هذه الفترة:

قالت أستاذة علم النفس في جامعة الكويت د. أمثال الحويلة ان الأسلوب الأمثل في التعامل مع الطلاب خلال هذه الفترة يكون في كيفية دعم وتشجيع الطلاب على المذاكرة والتفوق، واهم نقطة معرفة قدراتهم ولا تضغط عليهم للقيام بأكثر من قدراتهم، وتوفير جو عائلي يتسم بالهدوء والاستقرار مما يجعل الطالب يشعر بالطمأنينة وارجاء أي خلافات بعيداً عنهم.

وكذلك تهيئة الطلاب للامتحان قبل بدايته بفترة كافية حتى نزيل اثر قلق الامتحان ويبدلها بالطلاب بشكل طبيعي، ومن المهم عدم اظهار الأهل لتوقعهم من الامتحان وتوقعات النتيجة حتى لا ينتقل الخوف للطلاب ويكون الحديث دائماً بإيجابية والابتعاد عن العبارات السلبية، ولابد من القيام بالمتابعة من بعيد دون التدخل العنيف أو فرض الرأي لكن بتقديم الاقتراحات والدعمات حتى لا يشعر الطالب بالقلق واليأس والإحباط، وكذلك عدم المبالغة في تشجيع الطالب وقدراته حتى لا يتعامل مع الامتحانات ببعاءات وغرور وفي الوقت عينه لا نقلل من قدراته حتى لا يزيد خوفه من الامتحان.

ومن اهم النقاط عدم مقارنتهم بأخوانهم أو اقاربهم فلا يكلف الله نفساً الا وسعها، حتى لا تصيبه المقارنات باليأس وكذلك عدم فرض الأبناء على أبنائهم الوصول لما فشلوا فيه فكل فرد ميوله وطموحاته، فيجب تشجيعهم على الدراسة وخاصة المواد التي تصعب عليهم ليهتموا بها ومتابعة المراجعات بالتشجيع المعتدل.

وقالت الحويلة ان الجو الأسري داخل المنزل يعد من اهم العوامل التي تؤثر في التحصيل الدراسي للطلاب وخاصة في فترة الامتحانات.

وشرحت الحويلة أنواع الأجواء الأسرية التي قد تحبط بالطلاب فالجو الأسري الذي يتسم بالإهمال واللامبالاة نجد فيه ان الأبوين غير متابعين لسير الأبناء سواء في الاستذكار او الامتحانات، فنجدهم كثيري الخروج والسهرات بغض النظر عن مواعيد الامتحانات والاستذكار وعدم متابعة الأبناء في الدروس والامتحانات.

أما الجو الأسري الذي يتسم بالقلق والرعاية الزائدة، نجد فيه ان الأسرة تتدخل في كل ما يخص الطالب في المدرسة والاستذكار والامتحانات بصورة مبالغ فيها تصيب الطالب بالتوتر والخوف

من العقاب والتوتر الدائم من مراقبة الأهل له، كما أن هناك الجو الأسري ذا التوقعات العالية للطلاب، فهناك الأسرة التي تريد من أبنائها التفوق والحصول على الدرجات الكاملة لدخول كليات النخبية والضغط على الطلاب في سبيل ذلك دون النظر إلى قدراته وامكانياته، ما يصيب الطالب بالتوتر وعدم القدرة.

وتابعت الحديث عن الجو العائلي دائم الخلاف، وهو ما يخلق جو دافئ من التوتر للطلاب وما ينشأ من الخلاف من معاناة كل طرف للأخر على حساب الطالب فطرف يبدل وآخر يعنف، ما يجعل الطالب دائم التفكير في المشاكل.

وهناك الجو العائلي العنيف، والذي يتسم بالعقاب وخاصة البدني للأبناء، ما يزيد من توترهم أثناء المذاكرة والامتحانات. أما الجو الأسري المشجع المحتوي فهو النموذج الأمثل الذي يراعي فيه الأبناء إمكانيات الذين يتابعون أمورهم في اعتدال وتوفر جو معتدل هادئ مساعد مع منح المكافآت والمدعمات المستمرة.

وعن الخطوات التي يجب اتخاذها من قبل الأهل والطلاب لتحقيق نتائج أفضل قالت الحويلة هناك نموذج يطبق من قبل الأهل والطلاب للتهيئة للامتحانات بعيداً عن التوتر والقلق يتمثل في مراجعة الاطراف العام للامتحان (قبل الامتحان) حيث يتوقع من المدرس أن يخبر الصف عن موعد الامتحانات قبل فترة مناسبة من الاختبار وعن الموضوعات التي سيشملها الامتحان وأهمية كل موضوع والموضوعات التي لا تدخل في الامتحان، واستخدام الاختبارات التجريبية والتدريبية حيث يتوقع من المدرس إجراء الاختبار التجريبي أو التريبي في ظروف مشابهة للامتحان لجعل الطلبة يألون المعلم والأسلوب اللغوي للفاصل «المعلم» كما أنها تعطي فرصة للطلبة لتوضيح ما قد يكون غامضاً لديهم، ويجب إعطاء عينة من الإجابات، إذ إنها تبن للطلاب مكوّنات الجواب الصحيح والنقاط المفتاحية وكيفية تنظيم مقالة ما.

وتوقع من المعلم أن يكون واضحاً حول الوقت المحدد وذلك من خلال اعلام التلاميذ مسبقاً عما إذا كان الامتحان

عرضت أستاذة علم النفس في جامعة الكويت د. أمثال الحويلة مجموعة من الأفكار المفيدة التي يمكن للمعلمين إرشاد التلاميذ على اتباعها يوم الامتحان وهي:

- لا تكثر من شرب المنبهات قبل الامتحان لأنها تزيد الاجهاد.
- تجنب الأكل على الأقل ساعتين قبل الامتحان ويفضل تناول وجبة خفيفة، لأنه حين تناول وجبة كاملة يندفع الدم من الدماغ إلى الجهاز الهضمي وهذا يبطئ القدرة على استرجاع المعلومات.
- ارتدي ملابس مريحة لأنها تشعرك بالراحة أثناء عملية الامتحان.
- جهز نفسك للامتحان وعندما تشعر بالتوتر، خذ قسطاً من الراحة، اغمض عينيك.
- تصور نفسك في مكان مريح تفضله، وعندما تفتح عينيك ركز على الامتحان مرة أخرى.
- اقرأ الإرشادات والأسئلة بدقة، اقرأ الأسئلة كما هي وليس كما تريدها أن تكون.
- أدر وقت الامتحان بحكمة انظر إلى كل الاختبار ثم اعد استراتيجيتك الهجومية وحدد أي الأسئلة التي ستبدأ بها.
- ابحث عن مفاتيح الأسئلة، دائماً يكون هناك لمحات عن الاجابة.
- احترس من الأسئلة الخادعة مثلاً الأسئلة التي تحتوي على نفي مضاعف يمكن أن تكون خادعة.
- تذكر بأن اجابة الأسئلة القالية يمكن أن تكون صعبة اذا لم توضع خطة للاجابة عليها.
- تدرب وتدرب وتدرب على عينة اختبارات لأنها تساعدك على توقع ما يحتويه الاختبار.

## «خارطة طريق» لفترة الاختبارات

عرضت أستاذة علم النفس في جامعة الكويت د. أمثال الحويلة مجموعة من الأفكار المفيدة التي يمكن للمعلمين إرشاد التلاميذ على اتباعها يوم الامتحان وهي:

- لا تكثر من شرب المنبهات قبل الامتحان لأنها تزيد الاجهاد.
- تجنب الأكل على الأقل ساعتين قبل الامتحان ويفضل تناول وجبة خفيفة، لأنه حين تناول وجبة كاملة يندفع الدم من الدماغ إلى الجهاز الهضمي وهذا يبطئ القدرة على استرجاع المعلومات.
- ارتدي ملابس مريحة لأنها تشعرك بالراحة أثناء عملية الامتحان.
- جهز نفسك للامتحان وعندما تشعر بالتوتر، خذ قسطاً من الراحة، اغمض عينيك.
- تصور نفسك في مكان مريح تفضله، وعندما تفتح عينيك ركز على الامتحان مرة أخرى.
- اقرأ الإرشادات والأسئلة بدقة، اقرأ الأسئلة كما هي وليس كما تريدها أن تكون.
- أدر وقت الامتحان بحكمة انظر إلى كل الاختبار ثم اعد استراتيجيتك الهجومية وحدد أي الأسئلة التي ستبدأ بها.
- ابحث عن مفاتيح الأسئلة، دائماً يكون هناك لمحات عن الاجابة.
- احترس من الأسئلة الخادعة مثلاً الأسئلة التي تحتوي على نفي مضاعف يمكن أن تكون خادعة.
- تذكر بأن اجابة الأسئلة القالية يمكن أن تكون صعبة اذا لم توضع خطة للاجابة عليها.
- تدرب وتدرب وتدرب على عينة اختبارات لأنها تساعدك على توقع ما يحتويه الاختبار.

