

## في بيتنا اختبار



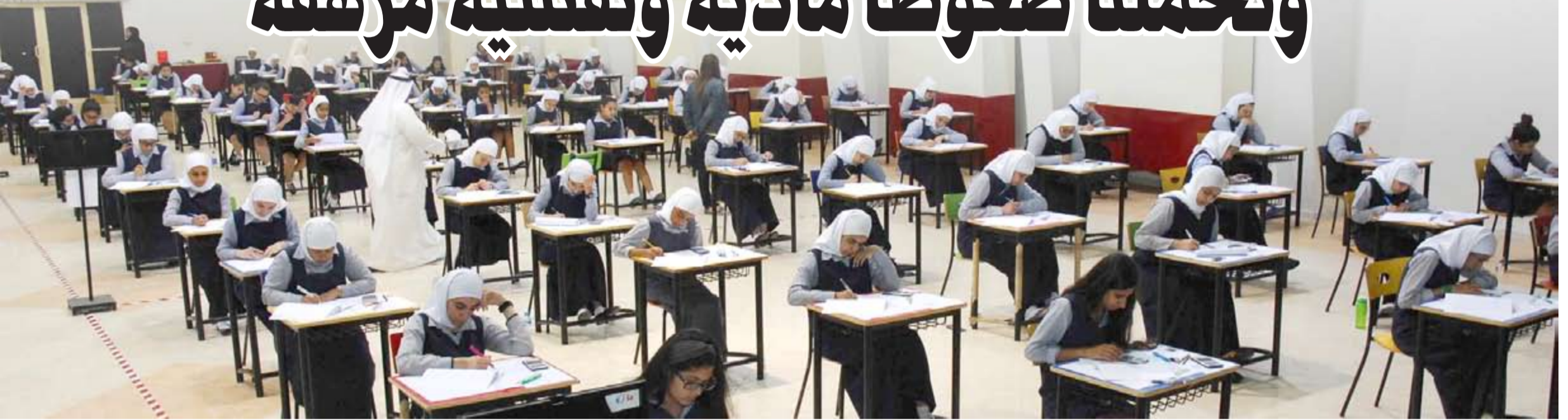
مع دخول فترة الامتحانات تبدأ الأسر في إقامة «المعسكرات المغلقة» استعداداً للحرب النفسية التي تعيشها قبل بداية الاختبارات والتي تستمر حتى آخر يوم منها. فنقل الفسح والزيارات العائلية. ويبدأ القلق والتوتر في الانتشار بين الطلبة. وتزيد الأعباء المادية على أولياء الأمور. وتقع على عاتقهم مسؤولية ضبط الإيقاع وتحقيق التوازن والانضباط خلال تلك الفترة. «الأنباء» استطلعت آراء عدد من أولياء الأمور حول فترة الاختبارات وما تحملها من صعوبات نفسية ومادية تؤثر بشكل ملحوظ على مختلف أفراد العائلة. حيث أكدوا ضرورة توفير سبل الدعم الكافية وخلق أجواء مناسبة تساعدهم على التحصيل الدراسي وتحقيق أفضل النتائج. وفيما يلي التفاصيل:

كريم طارق

أكدوا أن القلق من الاختبارات يفقد الطالب 50٪ من تركيزه.. وتهينة الأجواء الملائمة تساعد في تحقيق أفضل النتائج

## أولياء أمور لـ «الأنباء»: الاختبارات «معسكرات مغلقة»

### وتحملنا ضغوطاً مادية ونفسية مرهقة



أكدوا لـ «الأنباء» ضرورة كسر حاجز الملل والتخلص من التوتر بممارسة الرياضة والهوايات المفيدة طلبة: نخوض حروباً مع الاختبارات والمناهج والأسرة الداعم الرئيسي لنا



زيد الحمود



منى العربي

التقت «الأنباء» بعدد من الطلبة للتعرف على استعداداتهم ل موسم الامتحانات، حيث أكدوا على أهمية تلك الفترة في مستقبلهم، على الرغم من التحديات التي تواجههم. وقالت مريم حسن أن الامتحانات أشبه بفترات الحروب، حيث يخوض الطالب الحرب مع المناهج والدروس الخصوصية التي لا تنتهي، لافتة إلى أن الدراسة منذ اليوم الأول وتنظيم الوقت هما أقرب الحلول للوصول إلى نتائج إيجابية، متوجهة بالشكر إلى أسرته التي تقدم لها الدعم اللازم لتخطي تلك المرحلة الصعبة في حياة كل إنسان، مشيدة بدور والدتها التي تليها لها كل احتياجاتها اليومية لتوفر لها الوقت الكافي للدراسة.

وأشار ضاري عبدالله إلى معاناة أولياء الأمور نتيجة كثرة الأعباء المادية التي تفرض نفسها خلال الامتحانات، مشيراً إلى الطالب يحتاج في تلك الفترة إلى تكثيف الدروس الخصوصية في مختلف المواد، مما ينعكس على أرواحهم مادياً ويضعهم في ضغوطات اقتصادية لفترات طويلة، لافتاً إلى أن الدروس بحضور تلك الفترة بمنزلة تجارة يستغلها بعض المرشدين لكسب المزيد من الأموال على حساب ولي الأمر. وأضاف أن ولي الأمر باعتباره الممول الرئيسي للأسرة يحتاج بعد انتهاء الامتحانات إلى استراحة محارب، حتى يتمكن من ترتيب أوضاعه الاقتصادية بعد موسم دراسي مليء بالصعوبات التي لا تنتهي.

من ناحيتها، أشارت الطالبة الجامعية منى العربي إلى أن فترة الامتحانات الجامعية تكون أكثر سهولة ومرورة مقارنة بالامتحانات الدراسية، مشيرة إلى أن الامتحانات لم تعد تقلقنا كثيراً نتيجة تجاربنا السابقة في الثانوية العامة، لافتة إلى أنها تستعد بالدراسة الجادة للمواد قبل الامتحانات بفترة كافية حتى تتمكن من المراجعة وتخفيف الضغوط التي تسبقها.

الاختبارات الجامعية أكثر سهولة ومرونة مقارنة بالمدرسية والدروس الخصوصية للوقت الدراسة قبل الامتحانات بمدة زمنية تكفي لدخول الاختبار دون أي خوف أو قلق أو قلق

مع الأصدقاء والأهل، مما يعيد قدرته الذهنية ويده بالطاقة اللازمة لاستكمال دراسته. ووصف خالد العجمي الأجواء المنزلية خلال فترة الامتحانات بـ «الكئيبة»، لما تحمله من قلق وتوتر زائد، مشيراً إلى أن نجاح الطالب وتفوقه يتوقف على مدى شعوره بالمسؤولية الملقاة على عاتقه، مؤكداً على أن أولياء الأمور ينتظرون دائماً تلك اللحظة التي يروا خلالها أبناءهم من المتفوقين والناجحين دراسياً، باعتبار تلك اللحظات هو تعويض بسيط عن الشقاء والتعب من أجل أسعدهم وضمان مستقبلهم، وذكر العجمي أنه مع اقتراب امتحانات الثانوية العامة تبدأ الحرب النفسية تدك حصون الطالب، في ظل عدم قدرته على تحمل الضغوطات المحيطة به من توتر وقلق وضيق الوقت نتيجة كثرة الدروس الخصوصية، لنجد أبناءنا في حالة من الأكتئاب والملل والانزعاج في أغلب الأحيان، مؤكداً أن دور ولي الأمر في تلك الفترة هو زرع الثقة في نفوس الأبناء، مع منحهم متفهماً من الوقت للنتيجة والخروج من متاهة الدراسة التي لا تنتهي.

استراحة محارب

وأشار ضاري عبدالله إلى معاناة أولياء الأمور نتيجة كثرة الأعباء المادية التي تفرض نفسها خلال الامتحانات، مشيراً إلى الطالب يحتاج في تلك الفترة إلى تكثيف الدروس الخصوصية في مختلف المواد، مما ينعكس على أرواحهم مادياً ويضعهم في ضغوطات اقتصادية لفترات طويلة، لافتاً إلى أن الدروس بحضور تلك الفترة بمنزلة تجارة يستغلها بعض المرشدين لكسب المزيد من الأموال على حساب ولي الأمر. وأضاف أن ولي الأمر باعتباره الممول الرئيسي للأسرة يحتاج بعد انتهاء الامتحانات إلى استراحة محارب، حتى يتمكن من ترتيب أوضاعه الاقتصادية بعد موسم دراسي مليء بالصعوبات التي لا تنتهي.



الاهل الحاجة إلى الاستعراض والتباهي والتفاخر بنتائج أبنائهم أمام أصدقائهم وعائلاتهم، لافتة إلى أن ذلك المفهوم يزيد من الضغوطات التي تفرض على الطالب وتضعه في مجال المنافسة مع الآخرين. وأشارت عبدالله إلى أن الإهمات وخاصة العائلات بعشرون فترة «قاسية»، نتيجة ازدواجية المهام الملقاة على عاتقهم، فبعد يوم طويل من العمل على الام العاملة أن تكون حاضرة لمساندة أبنائنا وتشجيعهم على الدراسة، وإعادة الطعام اللازم لهم وتوفير كل احتياجاتهم لخلق أجواء تساعدهم على التركيز، مشيرة إلى أنه على المعلمين أيضاً دور في مساندة الأسرة ودعم الطلبة خلال فترة الامتحانات، وذلك من خلال تدريب الطالب وإجراء المراجعات الدورية التي من شأنها أن تمنح الطالب المزيد من الثقة في نفسه، وتوضح له مواطن القصور والخلل قبل الامتحانات.

التحويل الشديد

وترى منيرة الكندري أن مشكلة الامتحانات هي التحويل الشديد الذي تفرضه الأسرة على الطالب دون النظر إلى الضغوطات التي تحيط به خلال تلك الفترة، لافتة إلى أن كثرة الضغط الذي تولده الأسرة على الطالب خلال تلك الفترة قد يولد لديه شعوراً بالاكئاب والخوف وعدم التركيز، مما يؤثر بشكل كبير على نتائجه في الامتحانات.

وبينت الكندري أن الحل يكمن في إعادة النظرة المجتمعية لمفهوم الامتحانات والدراسة، خاصة أن مستقبل الفرد لا يتوقف فقط على مدى تحصيله الدراسي، في ظل ما يتمتع به الشباب من طاقات إبداعية ومواهب متنوعة تحتاج إلى اهتمام من الأسرة لتفجيرها، موضحة أن هناك الكثير من الحلول الأخرى لكسر الروتين اليومي والتخلص من القلق الذي يصاحب الطالب مثل ممارسة الرياضة أو التنزه

تلك العوامل التي من شأنها أن تقلل ثقته في نفسه وراء ظهره مع التركيز والاجتهاد في دراسته لتحقيق أفضل النتائج، مشيراً إلى أن ذلك كبير الذي يصعب الطالب في الامتحانات، ينتقل بشكل كبير إلى أولياء الأمور كنتيجة طبيعية لخوفهم على مستقبل أبنائهم الدراسي، لافتاً إلى أهمية إدراك الأبوين مدى قدرات أبنائهم وعدم رسم أحلام ورديّة فيما يتعلق بنتائجهم في الاختبارات، مشدداً على أهمية أن يبعد أولياء الأمور أبنائهم عن المشكلات العائلية والأسرية التي قد تؤثر على مستواهم الدراسي خلال تلك الفترة وتسيب لهم التعثرات والاضطرابات الزائدة.

معسكر مغلق

وفي سياق متصل، وصف محمد سمير فترة الامتحانات بـ «المعسكر المغلق» للعائلة لما تشهدهم من استعدادات مادية ونفسية وبدنية مرهقة، مشيراً إلى تلك المرحلة أشبه بالكابوس لسدى الطالب لما يعانيه من ضغوطات مستمرة من الأهل ليدلج أكبر في الدراسة، بالإضافة إلى قلقه الدائم بمجرد ذكر كلمة «امتحان».

وفيما يتعلق بآلية التعامل مع تلك المرحلة الصعبة، أوضح أن وضع جدول يومي منظم للدراسة هو أفضل الحلول المتاحة لدى الطالب لتخطي تلك الفترة، بالإضافة إلى خلق وقت كاف للراحة والنوم وكسر الملل الناتج عن الدراسة بشكل مكثف، لافتاً إلى أن دور الأسرة لا يتوقف على توفير الاحتياجات المادية فقط، إنما تقع على عاتقهم مسؤولية دعم الطالب معنوياً من خلال إعطائه القدر الكافي من الحرية والسماح له بأخذ قدر قليل من الراحة.

من ناحيتها، أوضحت بسمة عبدالله أن القلق والتوتر الذي يخيم على الطلبة وأولياء أمورهم هو بمنزلة وهم كبير، مشيرة إلى أن هناك مفهوماً خاطئاً لدى الأسرى حول نجاح أبنائهم وتفوقهم، حيث ينبع لدى



زيد الحمود

تقلبات مزاجية تلازم الأبناء نتيجة التوتر والخوف الزائد عن اللزوم أحياناً

الاستعراض والتباهي ومقارنة النتائج أمام الأهل والأصدقاء يزيد من الضغوطات على الطلبة

ضرورة إعادة النظرة المجتمعية في مفهوم الامتحانات.. ومستقبل الطالب لا يتوقف على التحصيل الدراسي فقط

في وقت سابق، أكد سحر البنان على صعوبة تلك الفترة في ظل التقلبات المزاجية للملحة والناتجة عن التوتر والخوف الزائد عن اللزوم أحياناً، لافتة إلى أهمية دور الأسرة وأولياء الأمور في التخفيف من حدة تلك التوترات ومساندة أبنائهم في تلك الفترة العصيبة.

وأوضحت البنان أن هناك العديد من العوامل التي من شأنها أن تهيب الأجواء المناسبة لفترة الامتحانات، والتي تأتي في مقدمتها دعم الأبناء وتلبية احتياجاتهم اليومية مع توفير كل متطلباتهم التي من شأنها أن تدخل إلى قلوبهم الفرحه وتجعلهم أكثر تركيزاً.

مفتاح التفوق

ويبدو، يرى محمد الخالدي أن ثقة الأهل بأبنائهم هي مفتاح التفوق والنجاح، مشيراً إلى أن مشكلة الطالب تكمن في كيفية إرضاء أهله وإدخال السرور إلى قلوبهم، لما يفرغونه من دعم مادي ومعنوي له خلال كل مراحل حياته، مما يجعله أكثر توتراً وقلقاً من نتائج الامتحانات قبل بدايتها.

ولفت الخالدي إلى أن القلق والخوف من الاختبارات تفقد الطالب 50٪ من تركيزه وقدرته على تنظيم وقته وخلق البيئة المناسبة في تلك الفترة، مؤكداً على أهمية ترك