



نشرة خاصة لطلبة الثانوية العامة



اعداد: فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

نحن على ابواب امتحان الثانوية العامة 2020 لم يتبقى على موعد الامتحان الا ايام، ومن الطبيعي ان تبرز علامات التوتر والقلق على الطلاب وعلى الاهالي ، وتزيد حالات التوتر والقلق بسبب الظروف الطارئة وانتشار كورونا والانقطاع عن التعليم لمدة تزيد عن الشهرين ، كيف سيتصرف الاهالي ، وما هو دورهم لمساعدة ابنائهم ؟ ما هو مطلوب من المعلمين ، وما هو دورهم في مساعدة طلاب الثانوية العامة ؟ وكيف سيتجاوز الطلبة حالة التوتر والقلق ويبدلون اقصى ما لديهم للاستعداد جيدا للامتحان ؟

رسالة الكلية

تعمل الكلية الابراهيمية من خلال الإرشاد التربوي على تمكين الطالب وتزويده بالمهارة والكفاءة اللتين تقويانه وتشدان من عزمته ، ومساعدته على التكيف والدمج الاجتماعي والنفسي والتربوي والنمائي بحيث لا يكون هشاً في مواجهة المواقف المشحونة بالضغط والتوتر ، قادر على مواجهة الصعوبات والتحديات اليومية للحياة.

دور الاهالي

▶ الاهدل هم صمام الامان وهم مصدر
الدعم والمساندة والدفةء الاكبر للأبناء ،
ومنهم يستمد الابناء الثقة والقوة
والتصميم والارادة .

▶ المطلوب من الاهدل ان يكونوا صمام
الامان ، من خلال الثقة بقدرات الابناء
وتوفير الاجواء المريحة والداعمة بعيدا
عن المشاحنات والضغط وفرض ما
يريدون .

► على الاهل ان يقدرُوا درجات التوتر عند الابناء وحالة القلق ، فكلما اقترب موعد الامتحان كل ما ارتفع مستوى التوتر ، فلا تكونوا مصدرا اخر للتوتر ، بل كونوا مصدر الثقة والدعم .

► ابتعدوا كليا عن انكم تريدون معدل كذا وكذا ، وابتعدوا عن المقارنات بين الطالب/ة واخوته او اقربائه او اصدقائه .

► بل قولوا لهم ابذل جهدك ونحن نثق بقدراتك ونتقبل أي معدل تحصل عليه.

▶ تحدثوا معهم عن انها فترة وستمر وعليك بذل كل ما تستطيع لبناء مستقبلك ونحن معك نحن نحبك وحبنا لك لا يرتبط بالمعدل .

▶ ساعدوهم على تنظيم فترات الدراسة والاستراحة والغذاء المناسب والجيد .

▶ اياكم واعطاءهم أي ادوية او اقراص منبهة ، فمن شأنها تدمير الطاقة العقلية والنفسية والجسدية بدون فائدة .

▶ لا تقفوا عليهم مثل الحارس (افعل ولا تفعل ، اغلق الانترنت ، لا تتحدث مع اصدقاءك ، لا تحضر تلفزيون او أي برامج يرغب بها) تحدثوا معهم بحب ، دعوهم يشعروا بحبكم لهم وتقتكم بهم ليس من اجل المعدل بل لأنها مشاعركم الحقيقية اتجاه ابناءكم .

- ▶ تحدثوا معهم بدفء وهدوء بعيدا عن الانفعال والعصبية والصراخ .
- ▶ اسألوهم عما يضايقهم ، اسألوهم عن أي المواد التي يستصعبون منها .
- ▶ فكروا سويا كيف يمكن ان يكونوا افضل في تلك المواد .
- ▶ تذكروا ان التحدي والاجواء المشحونة بالتوتر لن تساعد بشيء بل بالعكس انها تزيد المشكلة ولا تحلها

الزملاء/ات المعلمين /ات

- ▶ انتم النموذج والقذوة .
- ▶ انتم مصدر الالهام والدعم ومصدر العون الرئيسي للطلاب لتوضيح وشرح أي مادة يستصعبون منها .
- ▶ بادروا بالسؤال عن طلابكم كل في مبحثه ، اطمئنا عليهم ، بثوا عندهم رسائل الدعم والمساندة والتفاؤل .
- ▶ اعلنوا لهم انكم دائما موجودين للإجابة عن تساؤلاتهم .

► لقد بادرتم خلال فترة الطوارئء وانشأ مجموعات للتواصل مع طلاب الثانوية العامة للشرح والتوضيح والاجابة عن اسئلتهم ، استمروا بها ، شجعوهم على الاسئلة سواء عبر المجموعات او بشكل فردي ، دعوهم يشعرون بثقتكم بهم ، ناقشوا معهم اسئلة سنوات سابقة واسئلة الامتحانات التجريبية الإلكترونية.

► قدموا لهم النصائح والارشادات التي تساعدكم لبيدوا قصارى جهدهم بكل محبة وتفأؤل .

الطلاب والطالبات

▶ من الطبيعي جدا ان تشعروا بحالة من التوتر والقلق ، والسبب هو اقتراب موعد الامتحان.

▶ في الحالات الطبيعية يجب ان يشكل هذا التوتر الحافز والدافع والمحرك لبذل مزيد من الجهد والاصرار لتحقيق الافضل .

▶ الخطورة اذا تجاوز التوتر حدود ليشكل مانع ومشئت ويؤدي لعدم التركيز ، حينها يكون التوتر معيق والقلق مشئت والسبب في ذلك يكون عدم الثقة بقدراتنا وعدم الثقة بامكانياتنا .

▶ لتجاوز ذلك يجب التفكير بطريقة مختلفة وعدم السماح لهذه الافكار بالسيطرة عليك ، ازرع محلها افكار ايجابية مثل (انا استطيع ، الامتحان مثله مثل أي امتحان اخر سابق.

▶ وتقدمت له ، انا ساعد نفسي جيدا للامتحان ، حتى ادخل التخصص والجامعة التي اريدها يجب علي بذل مزيد من الجهد . وغيرها من العبارات الايجابية)

▶ اكتب هذه العبارات بخط واضح وكبير والصقها في غرفتك وبالقرب من سريرك ومكان دراستك ، هذا من شأنه ان يبقي الذهن مشحون ايجابيا ويبرمج الدماغ على القرار الايجابي واطهار القدرات الافضل لديك.

▶ الثقة بالنفس مرتبط باتقان والتمكن من المهارات والمعارف ، كل ما شعرت انك متمكن من المباحث والمواد التي ستتقدم لها كل ما قل مستوى التوتر والقلق.

▶ عليك بوضع برنامج للدراسة في الفترة المتبقية ، على ان تكون المباحث التي ستتقدم لها اولاً في الامتحان الوزاري تكون في اخر البرنامج أي قبل الامتحان .

▶ لا يوجد برنامج واحد لجميع الطلبة ، فكل طالب/ة له مزاجه وظروفه الفترة المتبقية عن ثماني ساعات يومياً.

▶ حاول ان تضع وتلخص على هامش الكتاب او في دفتر جانبي اهم الافكار ومفاتيح الاجابات ، حتى تثبت المعلومة في الذهن عليك بالحل دائما على ورق للمباحث العلمية.

▶ وعليك بالتسميع غيا للمباحث التي تحتاج الى حفظ مع تكرار التسميع غيا ، حاول ان تربط الافكار بمواضيع او مكان وجودها بالكتاب ليسهل عليك تذكرها .

▶ لا تضيع الوقت بالتفكير كثيرا حول امور قد تكون مشتتة

▶ حدد المكان المناسب للدراسة في البيت ، حدد ساعات الدوام والزم نفسك بالتقيد بهذه الساعات ، خذ استراحة لمدة ربع الى نصف ساعة بعد كل ساعتين دراسة .

▶ راجع نفسك كل يوم اذا انجزت برنامجك وما وضعته لنفسك لإنجازه وحفظه او حله .

▶ كن حريص على تسجيل الملاحظات والمفاتيح للإجابات ، واي صعوبات او اسئلة تشعر انك لم تفهمها لتسال عنها معلم/ة المبحث من خلال وسائل التواصل المتاحة .

▶ حافظ على النوم بما لا يقل عن ثماني ساعات يوميا .

- ▶ حافظ على تناول الاطعمة والعصائر الطبيعية.
- ▶ اياك من تناول أي ادوية او منبهات من تلقاء نفسك فهي لن تفيدك بل بالعكس ستعمل على ارهاق الصحة النفسية والجسدية والعقلية .
- ▶ لا تستمتع للإشاعات, دائما تلقى المعلومة من مصدرها الصحيح ، أي شيء يتعلق بالامتحان دائما تابعوا صفحة الكلية .
- ▶ حافظ على هدؤك أعصابك بعيدا عن التوتر والعصبية والصراخ .

► وحافظ على علاقة ايجابية بشوشة
مع الاهل .

► عبروا عما تفكرون به مع الاهل
وتحدثوا عن مخاوفكم وما يقلقكم
مع الاهل .

► في اوقات الاستراحة استمعوا
للموسيقى المحببة لديكم .

▶ إذا شعرت أنك مشتت قف فوراً وخذ
نفس بهدوء من الأنف لمدة ثمانية
ثواني واحبس هذا النفس لمدة ست
ثواني واخرجه من الأنف على مدار
ثمانية ثواني وكرر عملية التنفس بنفس
الطريقة أربع مرات بعدها ستشعر
بالراحة والهدوء والعودة للدراسة .

نتمنى لكم النجاح والتوفيق