

دبیران و مشاوران از دغدغه امتحان  
دانش آموزان می گویند

# چه خوش بی مهر بونی هر دوسر بی



گزارشگر: مهدیه مسیبی

پای امتحان و آزمون که به میان می آید، برخی دانش آموزان دچار اضطراب و استرس می شوند و دغدغه و نگرانی وجودشان را فرا می گیرد. گاهی این نگرانی اندک است و گاه تا مراحل بسیار بالا و خطرناک هم پیش می رود. حال سؤال اینجاست که دبیر، مشاور و حتی دوستان یا اعضای خانواده در چنین مواردی باید چه عکس العملی از خود نشان دهند؟ راهکارها و تدبیرها در این شرایط کدامند تا بتوان این نگرانی را به حداقل رساند یا آن را برطرف کرد؟

به بهانه همین موضوع میزگردی با حضور چند معلم، دبیر و مشاور از نقاط متفاوت کشور تشکیل دادیم تا در این باره از تجربه های آنان بیشتر بهره ببریم. پرسش هایی را با این عزیزان مطرح کردیم و پاسخ های آنان را نیز گرفتیم. آنچه پیش روی شماست حاصل این گفت و گو است. ابتدا با شرکت کنندگان در این جلسه بیشتر آشنا می شویم:

**رامین خوشنود**، هنرآموز ۳۵ ساله منطقه ۶ آموزش و پرورش تهران، مهندس عمران و هنرآموز معماری و ساختمان هنرستان ها و آموزشگاه های فنی شهر تهران



**احمد خالقی**، کارشناس و دبیر زبان انگلیسی و کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی «مدرسه رشد نو» و «مدرسه البرز» در کرج و شهر قدس، با ۲۰ سال سابقه تدریس زبان و ۱۰ سال سابقه مشاوره



**ریحانه زحمتکش**، معلم دانش آموزان ناینا و سرپرست آموزشی دانش آموزان دارای آسیب بینایی در مجتمع آموزشی استثنایی امید بندرعباس، با ۲۷ سال سابقه کار



**فاطمه تاقی**، دبیر جغرافیای دوره دوم متوسطه دبیرستان های شهرستان سمیرم استان اصفهان، با ۲۱ سال سابقه آموزشی از تدریس تا معاونت آموزشی



**امین پورفهمی**، کارشناس ارشد ریاضی با ۲۳ سال سابقه تدریس ریاضیات و شاعلی در «مدرسه شهید نیک نژاد» ناحیه ۴ کرج



**نجمه سادات قائم مقامی**

کارشناس ارشد مشاوره، شاغل در دبیرستان های دوره های اول و دوم متوسطه در استان اصفهان، شهرستان سمیرم



امتحانات دانش آموزان  
خصوصی دغدغه های  
پرستش و پاسخ در

## ● مهم‌ترین دغدغه‌های شما در فصل امتحانات دانش‌آموزان کلاس و مدرسه خودتان چیست؟

**خشنود:** می‌دانید که در هنرستان‌ها برخلاف دبیرستان‌ها درس‌ها به‌صورت عملی و مهارتی ارائه می‌شوند. کاری که به‌صورت عملی چندین بار تکرار شده باشد، استرسی ندارد و با در پایین‌ترین حد استرس قرار می‌گیرد. فقط دل‌مشغولی ما زمان لازم برای امتحان است که معمولاً در کارهای هفتگی بچه‌ها این زمان از قبل به‌طور متوسط سنجیده شده است و هنگام امتحان از زمان لازم آن استفاده می‌کنیم.

**خالقی:** مهم‌ترین دغدغه من یادآوری مطالب آموخته‌شده دانش‌آموزان در امتحان نیم‌سال است. مطالبی که یقین دارم دانش‌آموزان آموخته و بارها جواب داده‌اند، اما به خاطر عوامل متعددی به یاد نمی‌آورند. درباره مدرسه می‌توانم بگویم که باید بتواند شرایط برگزاری امتحان را طوری مدیریت کند که کوچک‌ترین استرسی به دانش‌آموزان وارد نشود.

**زحمتکش:** مهم‌ترین دغدغه معلم به‌خصوص در شرایط همه‌گیری کرونا این است که نمی‌تواند روند یادگیری واقعی دانش‌آموزان را تشخیص دهد و سنجش یادگیری آن‌ها دشوار است.

ما در ارزشیابی کیفی، برنامه امتحانی نمی‌دهیم. برای همین استرس بچه‌ها کم است. چرا که از لفظ امتحان استفاده نمی‌کنیم. به این منظور، ما روز قبل از آزمون بدون اینکه دانش‌آموزان متوجه آن شوند، به مرور درس مدنظر می‌پردازیم. بعد به دانش‌آموزان می‌گویم همین مباحث را برای کلاس فردا دوباره مرور کنند. نتیجه این شیوه کاهش سطح اضطراب و بار منفی ناشی از لفظ امتحان در دانش‌آموزان است. این کار به‌طور متناوب ماهانه همراه با ایجاد جو عاطفی دوسویه در طول سال تکرار می‌شود. در نتیجه دانش‌آموزان با آرامش خاطر درس‌های خود را مطالعه می‌کنند و به سطح یادگیری کامل می‌رسند.

**تاکي:** ما همه نیروی‌مان را صرف این موارد می‌کنیم: دقت‌کردن دانش‌آموزان، مرور درس‌ها و برگزاری کلاس رفع اشکال، تشویق بیانی دانش‌آموزان و بالا بردن اعتمادبه‌نفس آنان.

**قائم‌مقامی:** ضعف درسی و پایه‌ای برخی دانش‌آموزان، حتی در خواندن و نوشتن متن کتاب‌های درسی و درک‌نکردن مفاهیم جمله‌ها و عبارات‌ها (ضعف خواندن روی یادگیری درس‌ها تأثیر مستقیم و زیاد دارد) مهم‌ترین دغدغه ماست. چه‌بسا دانش‌آموزی که وقت زیادی برای مطالعه و مرور درس‌ها می‌گذارد، اما به دلیل ضعف خواندن، در پاسخگویی به سؤال‌ها بسیار مشکل دارد و نمی‌تواند پاسخ سؤال‌های امتحانی را به خوبی بنویسد یا در امتحانات شفاهی به راحتی پاسخگو نیست.

در مجموع، بی‌توجهی والدین، نداشتن برنامه‌ریزی و بی‌انگیزگی برخی دانش‌آموزان با استعداد و توانمند نگرانی زیادی برای من ایجاد می‌کند. حضور در کلاس‌ها و تدوین و ارائه برنامه‌ریزی درسی ماهانه به منظور آمادگی دانش‌آموزان برای امتحانات، به‌خصوص دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی، شناسایی دانش‌آموزان ضعیف و بدون پیشرفت و برگزاری جلسه‌های مشاوره با آنان و والدینشان، از جمله کارهای ضروری است که ما باید انجام بدهیم.

**پورفهمی:** مهم‌ترین دغدغه مادر سال‌های اخیر ایجاد انگیزه مناسب در دانش‌آموزان برای مطالعه کافی کتاب‌ها و محتوای درسی به منظور آمادگی شرکت در امتحانات بوده است. نوجوانان ما با توجه به شرایط عمومی جامعه نه تنها هیچ انگیزه‌ای ندارند، بلکه کلان‌نسبت به ادامه تحصیل سرخورده و ناامید شده‌اند.

## ● شما چگونه می‌توانید پی ببرید که شاگردانتان اضطراب امتحان دارند یا خیر، و راهکار شما در برخورد با فرد دچار چنین اضطرابی چیست؟

**خشنود:** شاگردی که اضطراب دارد، معمولاً کار عملی امتحان را ناقص انجام می‌دهد یا به‌طور کل خراب می‌کند. در درس‌های مهارتی ما فرصت آزمون مجدد را برای درس داریم که خودش از اضطراب دانش‌آموز می‌کاهد. چون می‌داند که هر وقت آمادگی کافی مجدد را داشته باشد، معلم اجازه شرکت در آزمون مجدد را به او خواهد داد. مگر دانش‌آموزی که دنبال درس نباشد و فراری از درس و مدرسه باشد.

**خالقی:** اینکه دانش‌آموز بیقرار است و یک سؤال واضح را چندین بار به بهانه‌های متفاوت می‌پرسد و سعی می‌کند از محیط اطراف خودش به هر نحوی به جواب برسد تا آرام بگیرد، نشانه اضطراب اوست. راهکار بنده این است که ابتدا به سؤال‌های آسان جواب بدهد که وقت کم نیاورد. احتمال دارد همان لحظه جواب در ذهنش نباشد، اما چند دقیقه بعد به یاد بیاورد. به دانش‌آموز می‌گویم هر چه که به ذهنش می‌رسد جواب بده. می‌توانی سؤال را برای من توضیح بدهی؟ شاید سؤال را خوب درک نکرده باشد، اما جواب را بداند.

**تاکي:** از صحبت‌های دانش‌آموزان و اگر امتحان حضوری باشد، از رفتار و حالات آن‌ها به اضطرابشان پی می‌برم. از نظر من راه‌حل بالا بردن اعتمادبه‌نفس در آن‌هاست.

**قائم‌مقامی:** آگاهی از وضعیت آنان از طریق ارتباط مستمر با دبیران، پیگیری میزان پیشرفت یا افت تحصیلی آنان، و همچنین انجام مشاوره و مصاحبه فردی با دانش‌آموزان جدیدالورود و شناسایی مشکلات رفتاری، روانی و تحصیلی آنان و برگزاری جلسه‌های مشاوره فردی و گروهی برای دانش‌آموزان دارای مشکل و یا ارجاع آن‌ها به هسته مشاوره، کارهایی هستند که ما برای کمک به دانش‌آموز دارای مشکل و مضطرب انجام می‌دهیم. هم‌زمان با شروع کلاس‌ها به دانش‌آموزان اعلام می‌کنم که هرگونه مشکل یا مسئله‌ای که از قبل داشته‌اند یا اکنون با آن درگیر شده‌اند، از قبیل ضعف درسی، اضطراب، مشکلات ارتباطی میان فردی یا خانوادگی و... را به بنده اطلاع دهند تا در طول نیم‌سال پیگیری‌های لازم را انجام دهم.

برای والدین دانش‌آموزان جلسه‌های مشاوره‌ای به‌صورت کلاسی برگزار می‌کنم و پس از آموزش یک میح، از آنان درخواست می‌کنم مشکلات فرزندشان را در هر زمینه‌ای، به‌خصوص تحصیلی و روانی، به بنده اعلام کنند و طی روزهای کاری خود در آن واحد آموزشی خدمات مشاوره‌ای به آنان ارائه می‌دهم. در صورتی که مشکلات دانش‌آموز متعدد و به روان‌پزشک یا درمان تخصصی‌تر نیاز داشته باشد، مانند ناخن جویدن و موکنند شدید، او را به هسته مشاوره ارجاع می‌دهم. پیگیری و بررسی نمره‌های آزمون‌های آغازین که دبیران از دانش‌آموزان خود در شروع سال تحصیلی

می‌گیرند، حضور مستمر در میان دانش‌آموزان در ساعات زنگ تفریح و یا حضور در مراسم صبحگاه، انتخاب همیار مشاوران هر کلاس و استفاده از همیاران در اطلاع‌رسانی مشکلات دانش‌آموزان از شیوه‌های دیگری است که به کار می‌گیریم.

**پورفهمی:** با توجه به مطلبی که بیان شد، رنگ و بوی این اضطراب در سال‌های اخیر تغییر کرده و این اضطراب بیشتر در اولیای دانش‌آموزان وجود دارد تا خود آن‌ها. با وجود این، درصدی از دانش‌آموزان، چه با بینش و دیدگاه خودشان چه به اصرار اولیا، به نحوی جدی درگیر برگزاری آزمون‌ها هستند. از طریق صحبت با دانش‌آموزان قبل از برگزاری آزمون، درباره نوع امتحان، تعداد سؤال‌ها، سخت یا آسان بودن آن‌ها، و پرسش‌های کلی درباره محتوای آزمون می‌توان این اضطراب را تشخیص داد. حتی بعضی از دانش‌آموزان پیش از برگزاری امتحان به دنبال یافتن راه چاره‌ای برای جبران نمره آن هستند؛ آزمونی که هنوز برگزار نشده است!

● **آزمون و امتحان بالاخره برای شاگردان همراه با استرس و نگرانی است؛ برای برخی کمتر و برای برخی بیشتر. اصولاً چرا این استرس و نگرانی ایجاد می‌شود؟**

**خشنود:** معمولاً استرس زمانی ایجاد می‌شود که دانش‌آموز در درس و عمل به مهارت کافی نرسیده باشد. این مطلب در انجام کارهای عملی قبلی یا آزمون‌های ارزشیابی در طول نیم‌سال مشخص می‌شود و دانش‌آموز می‌تواند به دنبال فراگیری و رفع آن باشد.

**خالقی:** شاید فشار اطرافیان، به‌خصوص والدین کنترل‌گر و کمال‌گرا، سبب بروز این نگرانی می‌شود؛ والدینی که انتظار دارند بچه‌ها آرزوهای آن‌ها را جامه عمل بپوشانند. آن‌ها به فرزندانشان این‌طور القا می‌کنند که اگر نمره کامل نگیرند، شایسته تقدیر نیستند و دیده نمی‌شوند.

**زحمتکش:** نرسیدن به یادگیری کامل، ناآگاهی از روش‌های درست مطالعه، مطالعه ناکافی، فشار روانی از جانب خانواده و مقایسه با همسالان دیگر، و در مواردی برخورد نادرست معلم (سرزنش آمیز) سبب کاهش اعتمادبه‌نفس در دانش‌آموز و به وجود آمدن اضطراب در او می‌شود.

**ناکی:** برخورد با شرایط و موقعیت جدید در هر جایی استرس دارد. جلسه امتحان هم یک موقعیت جدید است.

**قائم‌مقامی:** طبق آنچه که تاکنون بین دانش‌آموزان خودم دیده‌ام، عوامل خانوادگی، انتظارات نامعقول والدین از فرزندان و یا اعمال سرزنش و رفتارهای نادرست باعث به‌وجود آمدن استرس در آنان می‌شود. همچنین بی‌توجهی به شرایط جسمانی - شناختی دانش‌آموز، به‌کارگیری الگوهای تربیتی مستبدانه و خشن و کمال‌گرایی، بزرگ‌نمایی مشکلات رفتاری، اقتصادی و فرهنگی خانواده توسط دانش‌آموز که آن را مانع تمرکز حواس و فرصت‌های ترقی خود می‌داند، و الگوپردازی از دوستان و یا شخصی دیگر باعث بروز استرس و اضطراب در دانش‌آموز و نشان دادن علائم آن می‌شود. تعداد کمی از دانش‌آموزان نیز که بالاترین نمره کلاس را می‌خواهند، نگران هستند که دیگری هم مانند و یا بالاتر از آن‌ها نمره بگیرند.

سال گذشته مادر یک دانش‌آموز پایه هفتم به بنده مراجعه کرد و اظهار داشت که دخترش بسیار استرسی است، به گونه‌ای که ناخن جویدن هم دارد. در اولین جلسه مشاوره که با دانش‌آموز صحبت کردم، آرامش، ظاهر مرتب، وضعیت جسمانی کاملاً سالم و اعتمادبه‌نفس خوب وی مرا به سمت ریشه مشکل سوق نداد. اما وقتی از او پرسیدم: آیا در دوستان و اطرافیان شما کسی هست که مشکل شما را داشته باشد؟ اظهار داشت که این رفتار را دخترعمه‌اش که چند سال از وی بزرگ‌تر است، داشته است. بعد از جلسه‌های مشاوره در طول سال و ارتباطی که با دانش‌آموز داشتم، مشکل استرس و ناخن جویدن وی کم شد. در امتحانات هم نمره‌های بسیار خوبی گرفت، به طوری که خودش هم رضایت داشت.

گاهی دانش‌آموز تنها در یک درس دچار استرس می‌شود و دلیلش را که می‌پرسم، درمی‌یابم که نگاه و برخورد دبیر نسبت به دانش‌آموزان در کلاس درس، یا نکته‌سنجی و سختگیری زیادش دانش‌آموز را دچار استرس می‌کند.

دانش‌آموزان معمولاً در دوره اول متوسطه برای کسب نمره‌های بالا، به منظور احراز اولویت الف و انتخاب رشته دلخواه خود، و در دوره دوم متوسطه به منظور قبولی کنکور و کسب نمرات بالا در امتحانات نهایی دوازدهم

دچار اضطراب می‌شوند. از سوی دیگر، انباشته کردن مطالب در طول نیم‌سال، نداشتن برنامه‌ریزی درسی منسجم و مدون، همکاری نکردن والدین در زمینه آموزشی و تحصیلی به دلیل کم‌سوادی، فقر فرهنگی و اقتصادی، یا دیگر مشکلات باعث ضعف درسی بچه‌ها از پایه‌های ابتدایی می‌شود که به دیگر دوره‌ها هم انتقال می‌یابد.

**پورفهمی:** این اضطراب و نگرانی را در دو منشأ متفاوت می‌توان بررسی کرد: یکی فشار مضاعف اولیا بر دانش‌آموزان برای کسب نمره‌های بالاتر، پیروزی در رقابت یا به امید آینده بهتر، و دیگری نداشتن مطالعه کافی و اصولی و نداشتن مهارت و تسلط لازم روی محتوای آزمون.

● **با توجه به سال‌ها تجربه‌ای که دارید، به نظر تان چگونه می‌توان این نگرانی را در کودکان کاهش داد و تا حد امکان آن را برطرف کرد؟ لطفاً راهکار ارائه کنید.**

**خشنود:** با ارزشیابی مکرر در طول سال تحصیلی و برگزاری امتحانات آزمایشی (کوئیز) هفتگی می‌توان این نگرانی را در دانش‌آموزان کاهش داد. چون دانش‌آموزی که هر هفته در امتحانات مستمر آزمایشی شرکت کرده است، دیگر عظمت و جلال امتحان برایش ناچیز می‌شود و از بین می‌رود. **خالقی:** بهترین راهکار این است که از دانش‌آموز به اندازه توانایی‌اش انتظار داشته باشیم. بابت کوچک‌ترین تلاش او را تشویق کنیم و از مقایسه او با دیگران به‌شدت بپرهیزیم. حتی دوقلوهای همسان هم استعدادها متفاوتی دارند. مثلاً شاید نمره ریاضی تو پایین باشد، اما نمره ادبیات تو عالی است و من به تو افتخار می‌کنم.

**زحمتکش:** به نظر من مهم‌ترین عامل تأثیرگذار، ایجاد جو آرام در کلاس و به‌وجود آوردن روحیه دوستی و همدلی دوسویه بین معلم و تک‌تک دانش‌آموزان است. در کنار آن استفاده از روش‌های متنوع و جذاب در ارزشیابی و استفاده کمتر از آزمون مداد و کاغذی می‌تواند مفید باشد.

**پورفهمی:** در مورد منشأ اول این اضطراب که ریشه در خانواده دارد می‌توان گفت که آگاهی اولیا از هدف‌های کتاب‌های درسی و دوره‌های تحصیلی و همچنین روش‌های مؤثر

مطالعه (به منظور پیگیری مطالعه دانش آموز در منزل) به کاهش این اضطراب کمک خواهد کرد. در مورد منشأ دوم هم تأکید بر نمره‌های مستمر دانش آموزان به جای نمره‌های پایانی از سوی دبیر و مدرسه از یک طرف و همچنین توجه به ویژگی‌های شخصیتی و قابلیت‌های فردی هر دانش آموز از سوی دیگر، در رفع این اضطراب بسیار مؤثر خواهد بود. (هر چند که با افزایش بیش از اندازه تعداد دانش آموزان در کلاس‌ها مجالی برای توجه به تفاوت‌های فردی باقی نمی‌ماند.)

«دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی» باید به طراحی و به کارگیری محتوایی که به دور از بحث بارش اطلاعات و در پی افزایش مهارت‌های تحصیلی دانش آموزان باشد، توجه کند.

آنچه که در مدرسه‌های ما مشهود است، وجود رقابتی ناسالم بین دانش آموزان است که سبب بی‌انگیزگی عده‌ای از آن‌ها و اضطراب عده‌ای دیگر شده است. قطعاً تغییر در روال برگزاری آزمون‌ها و همچنین حذف کنکور در کاهش این مشکل مؤثر خواهد بود.

### ● این نگرانی در امتحان‌های حضوری بیشتر است یا در آزمون‌های غیر حضوری که در دوران کرونا آن را تجربه کردید و چرا؟

**خشنود:** این اضطراب در امتحانات غیر حضوری بیشتر است، چون دانش آموز قادر به دیدن عکس‌العمل معلم و دانش آموزان دیگر نیست تا سریع اشکال کار خود را رفع کند.

**خالقی:** در حضوری بیشتر است، چون شرایط آزمون متفاوت است و دانش آموز مجال کمتری برای تقلب کردن دارد. در امتحان حضوری گاهی اتفاقات جلسه ممکن است استرس را تشدید کند؛ مثلاً برخورد تند مراقب یا شرایط فیزیکی نامناسب آزمون.

**زحمتکش:** به نظر من به این دلایل در آزمون‌های مجازی اضطراب بیشتر است:

- حضور فیزیکی نداشتن معلم که سبب می‌شود دانش آموزان در مباحث و مفاهیمی که نیاز به درک و فهم انتزاعی دارند، به یادگیری کاملی در مقایسه با آموزش حضوری در مدرسه نرسند.

- انتقال اضطراب و فشار روانی ناشی از سرزنش‌ها و مقایسه کردن‌ها از جانب والدین که سبب نگرانی، دلهره و بی‌انگیزگی

دانش آموزان می‌شود.

۳. ضعف اینترنت در مناطق روستایی.

۴. نداشتن بسته اینترنتی به لحاظ شرایط اقتصادی.

و...

**قائم‌مقامی:** به نظر بنده، زمانی که مدرسه به صورت حضوری برگزار می‌شود، استرس برای کسانی که بسیار منظم، درسخوان، کمال‌گرا و رقابت‌جو هستند، بسیار زیاد است. در زمان امتحان مجازی هم این استرس را کم‌و‌بیش دارند و طبق گفته خودشان نگران قطع اینترنت، اختلال در کار گوشی، کم‌آوردن وقت امتحان، فضای ناآرام منزل هستند که باعث عدم نداشتن تمرکز و ایجاد استرس در آنان می‌شود.

از طرف دیگر، دانش آموزان درسخوان نگران‌اند که برخی از بچه‌ها برای امتحان از دیگران کمک بگیرند و سطح نمره‌هایشان به آنان برسد، یا حتی بالاتر برود و به ضرر آنان تمام شود.

**پورفهمی:** در آزمون‌های حضوری این موضوع بیشتر به چشم می‌خورد، چون در آزمون‌های غیر حضوری امکان دسترسی به محتوای کتاب و همچنین روش‌های متفاوتی که دانش آموزان برای پاسخگویی به آزمون در پیش می‌گیرند، قطعاً از این اضطراب می‌کاهد.

● **تدبیرهای معلم در شیوه امتحان گرفتن چقدر می‌تواند در این زمینه مفید و مؤثر باشد؟ (در هر دو حالت آزمون حضوری و مجازی) لطفاً مثال بزنید. چه بهتر اگر تجربه خودتان باشد.**

**خشنود:** همان‌طور که گفته شد، با آزمون‌های مکرر کلاسی می‌توان در هر دو روش دانش آموزان را برای یک امتحان خوب و بدون استرس آماده کرد؛ به خصوص زمانی که آزمون‌های کلاسی بدون نمره و فقط به صورت توصیفی فرد را ارزیابی کنند. در این‌گونه موارد دانش آموز خودش را در امتحانات پیدا می‌کند و در امتحان نهایی به جبران ضعف‌های گذشته خود می‌پردازد.

**زحمتکش:** به نظر من زمان آن رسیده است که کمی از روش آزمون سنتی دور شویم و از روش‌ها و فنون ارزشیابی خلاق و جذاب،

چه به صورت فردی و چه به صورت گروهی، استفاده کنیم. به عنوان تجربه شخصی که در زمان شیوع ویروس کرونا و در ارزیابی برخط داشتیم، اولین اصل مدنظر باید این باشد که معلم مانند یک مشاور عمل کند. اول ایجاد یک ارتباط اولیه همراه با انرژی مثبت با مخاطب، سپس ارزیابی در قالب تشویق.

### قائم‌مقامی:

● رابطه دوستانه و تعامل عاطفی بیشتری با دانش آموزان برقرار کند و همچنین ارتباط بیشتری با اولیا بگیرد.

● کادر مدرسه، مشاور و اولیا را از وضعیت دانش‌آموزانی که هیچ‌گونه پیشرفتی نداشته‌اند، یا افت تحصیلی دارند مطلع سازد تا تصمیمی اساسی برای آنان گرفته شود.

● قبل از امتحان، نمونه سؤال‌های امتحانی خود و دبیران دیگر را در کلاس به دانش آموزان ارائه دهد و نمره بخواهد.

● شیوه طراحی و انواع نمونه سؤال‌های خود و بودجه‌بندی فصل‌ها و بخش‌های کتاب درسی را به طور کامل برای دانش آموزان تشریح کند.

● یک یا دو جلسه قبل از امتحان را به رفع اشکال و مرور درس‌ها اختصاص دهد.

● در جلسه امتحان هرگونه ابهامی را در سؤال‌ها برای دانش آموزان شرح دهد تا راهنمایی شوند، نه اینکه به صورت فردی به برخی دانش آموزان توجه خاص داشته باشد که این خود عاملی استرس‌زا برای دانش‌آموزانی خواهد شد که با هم رقابت می‌کنند.

● در جلسه امتحان تهدید و سرزنش نکند.

● برای پاسخ به سؤال‌ها در جلسه امتحان زمان کافی در نظر بگیرد.

**پورفهمی:** توجه به هدف‌های اصلی کتاب درسی در تدریس هر فصل و آزمون‌ها سبب بهبود عملکرد دانش‌آموزان در امتحانات مستمر و در نتیجه افزایش انگیزه و کاهش اضطراب آن‌ها در امتحانات پایانی می‌شود.

● از حضور شما بزرگواران برای شرکت در این نشست و میزگرد صمیمانه سپاسگزاریم و امید داریم که این تبادل تجربه بتواند مفید و مؤثر باشد