

പരീക്ഷയ്ക്കു ഒരുങ്ങാം

സ്ഥാപനമായി പരീക്ഷയെ നേരിടാനും
മികച്ചവിജയം നേടാനും അറിയേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



ചോദ്യങ്ങൾ: ഷൗഹുബ്ബ, സംഗീത സൗമ്യ / ഫോട്ടോ: ശ്രീദീപ്തി ഫി. രാജ്



സന്ധ്യാനാണി എൽ.

ചൈൽഡ് ട്രൈനീംഗ് കൗൺസലർ,
കോൺസൊലേഷൻ കൗൺസിലിങ്ങ് സർവീസസ്
തിരുവനന്തപുരം, ചങ്ങനാശ്ശേരി

പരീക്ഷയ്ക്കുള്ള അവസാനവട്ട
ഒരുക്കങ്ങൾ നടത്താനുള്ള സ
മയമാണിത്. എന്നാൽ പലരും
ആദ്യപാഠം മുതൽ പഠിച്ചു തുടങ്ങു
ന്നത് ഇപ്പോഴായിരിക്കും. ചുരുങ്ങിയ
സമയം കൊണ്ട് ഇതെല്ലാം എങ്ങനെ
പഠിച്ചു തീർക്കും എന്ന ചിന്തയാണ്
മാനസികപിരിമുറയ്ക്കം ഉണ്ടാകാനുള്ള
പ്രധാന കാരണം. നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ
സമയത്തെ കുറിച്ചോർത്ത് വിലപിച്ചി
ട്ട് കാര്യമില്ല. ഉള്ള സമയം കൊണ്ട്
എത്ര നന്നായി പഠിക്കാൻ കഴി
യുമെന്നാണ് ഇനി ചിന്തിക്കേ
ണ്ടത്. അതിന് വ്യക്തമായൊ
രു പ്ലാനിങ് കൂടിയേ തീരൂ.

**പ്ലാൻ ചെയ്ത്
പഠിക്കാം**

ആദ്യം തന്നെ

ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കാം. ഓരോ വിഷയത്തിലും ഇനി പഠിച്ചു തീർക്കാനുള്ള പാഠങ്ങൾ പട്ടികയുടെ ആദ്യ ഭാഗത്ത് എഴുതാം. മറുഭാഗത്ത് റിവിഷൻ നടത്തേണ്ടവയും. പട്ടികയുടെ ആദ്യഭാഗം വലുതാണെങ്കിൽ ഈ അവസാന ഘട്ടത്തിൽ അതു മുഴുവൻ പഠിച്ചു തീർക്കാൻ സമയം തികയാതെ വരും. അതിനാൽ ഈ സമയത്ത് പഠിക്കാൻ ബാക്കിയുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ ചോദ്യങ്ങൾ വരാൻ ഏറ്റവും സാധ്യതയേറിയത് കണ്ടെത്തുക. ആ ഭാഗങ്ങൾ ആദ്യം തന്നെ വ്യക്തമായി പഠിക്കുക. ഈ സമയത്ത് റിവിഷൻ സഹായിക്കും വിധം ചെറിയ കുറിപ്പുകൾ ഉണ്ടാക്കണം. ഇതിന് ശേഷം പട്ടികയുടെ മറുഭാഗത്തുള്ള പാഠഭാഗങ്ങൾ റിവിഷൻ നടത്തുക. ഇനിയും സമയം ബാക്കിയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ താരതമ്യേന പ്രാധാന്യം കുറഞ്ഞതെന്ന് വിലയിരുത്തി വിട്ടുകളഞ്ഞ പാഠഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് പോകാവൂ. വിട്ടുകളഞ്ഞ പാഠഭാഗങ്ങളെ തന്നെ വീണ്ടും പ്രാധാന്യം അനുസരിച്ച് തിരിച്ച ശേഷം മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പട്ടിക തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അത് പഠിച്ചു തീർക്കാൻ വേണ്ടിവരുന്ന ഏകദേശസമയവും കണക്കാക്കിയാൽ കാര്യങ്ങൾ ഒന്നുകൂടി എളുപ്പമാകും.

വേണ്ടത് സ്മാർട്ട് വർക്ക്

പരീക്ഷാക്കാലമായാൽ പുസ്തകത്തിനു മുന്നിൽ എപ്പോഴും ചടഞ്ഞു കൂടിയിരിക്കുന്ന ചിലരുണ്ട്. രക്ഷിതാക്കളെ പേടിച്ച് അറിയാതെ വെച്ച് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. ഇവർ എപ്പോഴും വായിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിലും ഒന്നിലും ശ്രദ്ധനിൽക്കുന്നുണ്ടാകില്ല. ഇത്തരം വായന കൊണ്ട് കാര്യമില്ല. ഹാർഡ് വർക്കല്ല സ്മാർട്ട് വർക്ക് ആവശ്യം. ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പാഠഭാഗങ്ങൾ എങ്ങനെ പഠിച്ചെടുക്കാമെന്നാണ് ചിന്തിക്കേണ്ടത്. വിജയത്തിന് കുറുക്കു വഴികളില്ലെങ്കിലും പഠനത്തിൽ എളുപ്പവഴികൾ ഉണ്ട്. കണക്കിലെ സമവാക്യങ്ങൾ ഓർമ്മയിൽ നിൽക്കാൻ രസകരമായ ചുരുക്കപ്പേരുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിലൂടെ കഴിയും. വലിയ പാഠഭാഗങ്ങളിലെ പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ ക്രമത്തിൽ നോട്ടിൽ കുറിച്ചിടുന്നത് അവ മനസ്സിൽ തങ്ങി നിൽക്കാൻ സഹായിക്കും. പഠിക്കാനിരിക്കുമ്പോൾ പാഠഭാഗങ്ങളിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കുക. മനസ്സ് പലവഴിക്ക് പോകുന്നുവെന്ന് തോന്നിയാൽ അല്പസമയം നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യം ചെയ്യുക. പഠിച്ച ശേഷം പുസ്തകം അടച്ചു വച്ച് വായിച്ച ഭാഗങ്ങൾ മനസ്സിൽ ഓർത്തെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഓർമ്മയിൽ വരുന്ന പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ നോട്ടിൽ കുറിച്ചിടുക.

പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ നിറയ്ക്കാം

പരീക്ഷകൾ ഒരു വിലയിരുത്തലാണ്. ഒരു വർഷം കൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി എന്നു തെളിയിക്കാനുള്ള ഒരു വേദി. ആരീതിയിലാണ് പരീക്ഷകളെ സമീപിക്കേണ്ടത്. പരീക്ഷയെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ സമീപിക്കുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും അതിന്റെ ഫലവും. ടെൻഷൻ തുടച്ചു നീക്കുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. പഠനത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും എന്നെക്കൊണ്ട്



പാഠഭാഗങ്ങളിലെ പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ നോട്ടിൽ കുറിച്ചിടുക. അവ എളുപ്പം മനസ്സിൽ തങ്ങി നിൽക്കാൻ സഹായിക്കും

ഇത് സാധിക്കുമോ, പ്രതീക്ഷിച്ച മാർക്ക് കിട്ടുമോ, വിജയിക്കുമോ തുടങ്ങി പല ആശങ്കകളും മനസ്സിൽ ഉടലെടുത്തേക്കാം. എന്നാൽ ഇങ്ങനെ സംശയിച്ച് വഴിയിൽ നിൽക്കാനുള്ള സമയമല്ല ഇത്. കഴിയും എന്ന് ഉറച്ചു വിശ്വസിച്ചു മുന്നോട്ടു പോകുക. ലഭിക്കുന്ന സമയം പൂർണ്ണമായും പഠിക്കാൻ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. പഠിച്ചത് മറക്കുമോ, തോൽക്കുമോ തുടങ്ങിയ നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ ഒഴിവാക്കുക. ദിവസത്തിൽ അല്പസമയം പ്രാർത്ഥന, ധ്യാനം അല്ലെങ്കിൽ യോഗ എന്നിവയ്ക്ക് നീക്കിവയ്ക്കുക.

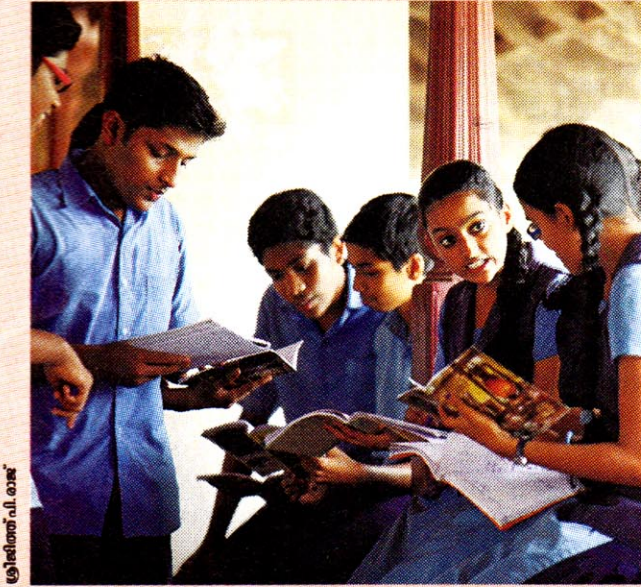
പഠിക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ മാനസികപിരിമുറുക്കം കൂട്ടുന്ന നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ വന്നാൽ അത് ഒരു കടലാസിൽ എഴുതി വയ്ക്കുക. തോൽക്കും എന്ന് മനസ്സു പറയുമ്പോൾ ഞാൻ കൂടുതൽ നന്നായി പഠിക്കും എന്ന ചിന്ത കൊണ്ട് അതിനെ വെട്ടി എഴുതുക. ടെൻഷൻ ഒഴിവാക്കാനും ആത്മവിശ്വാസം കൂട്ടാനും ഇതു സഹായിക്കും. ടെൻഷൻ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നുവെന്ന് തോന്നിയാൽ രക്ഷിതാക്കളോടോ ഏറ്റവും അടുത്ത അധ്യാപകരോടോ സുഹൃത്തുക്കളോടോ സ്കൂൾ കൗൺസിലറോടോ ഇക്കാര്യം പങ്കുവയ്ക്കുക.

ഉയർന്ന മാർക്കു നേടാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ എന്നെ ഒന്നിനു കൊള്ളില്ല എന്നു ചിന്തിക്കുന്ന കുട്ടികളുണ്ട്. ഞാൻ ജയിച്ചില്ലെങ്കിൽ വീട്ടുകാർക്ക് എന്നോടുള്ള പരിഗണനയെല്ലാം നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവരുണ്ട്. പരീക്ഷയെ നന്നായി നേരിടാൻ ആദ്യം സ്വന്തം കഴിവിൽ വിശ്വസിക്കണം. എന്റെ പരമാവധി ഞാൻ നേടും, അതിനായി പരിശ്രമിക്കും എന്ന മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കണം. പാഠഭാഗങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അതേക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് മാനസികപിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാക്കിയതു കൊണ്ട് കാര്യമില്ല. സുഹൃത്തുക്കളോടോ അധ്യാപകരോടോ ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക. നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം കെടുത്തുന്ന തരത്തിൽ സംസാരിക്കുന്ന സുഹൃത്തുക്കളെ ഒഴിവാക്കുക.

എഴുത്തിലാണ് കാര്യം

പേപ്പറിൽ എന്ത് എഴുതിയിരിക്കുന്നു എന്നതു മാത്രമാണ് ഉത്തര പേപ്പർ നോക്കുന്ന അധ്യാപകർ വിലയിരുത്തുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഉത്തരം വ്യക്തമായി എഴുതി ഫലിപ്പിക്കാൻ

രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കാൻ



ശ്രീമതി പി. രാജ്

- കുട്ടിയുടെ കഴിവിനെ അഭിനന്ദിക്കാൻ രക്ഷിതാക്കൾ പലപ്പോഴും പിശുക്കു കാണിക്കാറുണ്ട്. അഭിനന്ദിച്ചാൽ അവർ ഉഴപ്പുമോ അഹങ്കരിക്കുമോ എന്നൊക്കെയാണ് രക്ഷിതാക്കളുടെ പേടി. ഇത് ശരിയല്ല. നിങ്ങളുടെ ചെറിയ പ്രോത്സാഹനം പോലും അവർക്ക് വലിയ ആത്മവിശ്വാസം നൽകും. നേട്ടങ്ങളിൽ രക്ഷിതാക്കൾ കൂടെ നിൽക്കും എന്ന ചിന്ത അവരെ കൂടുതൽ നന്നായി പഠിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. അതിനാൽ കുട്ടിയുടെ ചെറിയ നേട്ടങ്ങളെ പോലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ മടിക്കേണ്ട.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ മറ്റൊരാളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തരുത്. ഇത് അവരിൽ ദേഷ്യവും നിരാശയും

സൃഷ്ടിക്കും. ആത്മവിശ്വാസം തകരാൻ ഇടയാക്കും.

- പരീക്ഷാക്കാലമായാൽ കുട്ടികൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് എല്ലാം പൂർണ്ണമായി വിലക്കേണ്ടതില്ല. പഠനത്തിന്റെ ഇടവേളകളിൽ അല്പനേരം ഗെയിം കളിക്കാനും ടി.വി. കാണാനുമെല്ലാം അനുവദിക്കാം. മനസ്സ് ശാന്തമാകാനും വീണ്ടും പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാനും ഇത്തരം ഇടവേളകൾ ആവശ്യമാണ്.
- കുട്ടികളിൽ അമിതപ്രതീക്ഷ അടിച്ചേൽപ്പിക്കരുത്. എത്തിപ്പെടാൻ പറ്റാത്തൊരു ലക്ഷ്യം നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുവെന്ന് അറിഞ്ഞാൽ അത് കുട്ടിയുടെ മാനസികസമ്മർദ്ദം കൂട്ടും. പഠിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും പരമാവധി നല്ല പ്രകടനം കാഴ്ച വെക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും മാത്രമെ ചെയ്യാവൂ.
- സ്റ്റഡി ലീവ് സമയത്ത് പല രക്ഷിതാക്കളും ലീവെടുത്ത് വീട്ടിലിരുന്ന് കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കാറുണ്ട്. കുട്ടിക്ക് പഠിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമെ ഇങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടതുള്ളൂ.
- പരീക്ഷക്കാലത്ത് കുട്ടികൾക്കു ഇഷ്ടപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളെല്ലാം വിലക്കുക, മുറിയിൽ പൂട്ടിയിടുക, പഠിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് എപ്പോഴും നിരീക്ഷിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യരുത്. വീട്ടിൽ സാധാരണ പോലെ തന്നെ അവരോടു പെരുമാറുക. പരീക്ഷ അടുക്കാറായതിനാൽ കൂടുതൽ സമയം പഠനത്തിനു വേണ്ടി ചെലവഴിക്കണമെന്ന് പറയാം.
- ചെറിയ തോതിലുള്ള മാനസികപിരിമുറക്കം എല്ലാവരിലും സാധാരണമാണെങ്കിലും പരിധി വിടുന്നുവെന്ന് തോന്നിയാൽ അതേക്കുറിച്ചു കുട്ടികളോട് സംസാരിക്കാം. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു കൗൺസലറുടെ സഹായം തേടാം. വഴക്കു പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ പഠിച്ചതെല്ലാം വെറുതെയൊക്കും. അധ്യാപകർക്ക് വായിക്കാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ കൃത്യമായ ഉത്തരം നൽകുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. കയ്യക്ഷരം മോശമാണെങ്കിൽ പോലും വരികൾക്കിടയിൽ കൃത്യമായ അകലം പാലിക്കാനും വായിക്കാൻ കഴിയുന്നത്ര വലുപ്പത്തിൽ എഴുതാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. പരീക്ഷാദിവസം കൃത്യസമയത്തിനും മുൻപ് ഹാളിലെത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. പരീക്ഷയ്ക്ക് ആവശ്യമായതെല്ലാം തലേന്നു രാത്രി തന്നെ ബാഗിൽ എടുത്തു വയ്ക്കുക. പരീക്ഷയ്ക്കെത്തുമ്പോൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് കൂട്ടുകാരുമായി ചർച്ച ചെയ്യാൻ

യ്യുന്നത് മാനസിക പിരിമുറക്കം കൂട്ടാം. പരീക്ഷയ്ക്കെത്തിയാൽ കഴിയുന്നതും ഒറ്റയ്ക്കിരുന്ന് പഠിച്ച ഭാഗങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കുക. മനസ്സ് ശാന്തമായിരിക്കട്ടെ. ചോദ്യപേപ്പർ കിട്ടിയാലുടൻ വാരിവെഴിച്ച് എഴുതി തുടങ്ങരുത്. ചോദ്യങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും വ്യക്തമായി വായിക്കുക. എത്രയെണ്ണത്തിന് ഉത്തരം നൽകേണ്ടതാണെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. ശേഷം വ്യക്തമായി ഉത്തരം അറിയാവുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ എഴുതി പൂർത്തിയാക്കാം. ചില ചോദ്യങ്ങളുടെ ഒന്നോ രണ്ടോ പോയിന്റുകൾ നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമായിരിക്കും. മുഴുവൻ അറിയില്ലെന്നു കരുതി അവ വിട്ടുകളയരുത്. നിങ്ങൾക്ക് അറിയാ

നിടത്തോളം എഴുതുക. ശേഷിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാൻ എത്ര സമയം വേണമെന്ന് ഏകദേശ ധാരണ ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതിനനുസൃതമായി ഉത്തരം എഴുതുന്നതിന്റെ വേഗം കൂട്ടണം. പരീക്ഷാസമയം പൂർണ്ണമായും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. എഴുതിയ ഉത്തരങ്ങൾ വീണ്ടും വായിച്ചു നോക്കുക, എഴുതിയതെല്ലാം ശരിയാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. പരീക്ഷ പൂർത്തിയാക്കി ഹാൾ വിട്ടിറങ്ങിയാൽ മറ്റു കുട്ടികളുമായി ഉത്തരങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്ത് സമയം പാഴാക്കരുത്. ഇനിയുള്ള സമയം അടുത്ത ദിനത്തിലെ പരീക്ഷയ്ക്കു തയ്യാറെടുക്കാനുള്ളതാണ്.