ڕێبەری خوێندکاری مۆم

خوێندن، تێگەیشتن و پێشکەوتنی بەردەوام

هەنگاوی بچووک، ئەنجامی بەردەوام

ئامانجێکی ڕوون دابنێ، تێگەیشتنی خۆت تاقی بکەرەوە و ڕاهێنان بەسەر ڕۆژەکاندا دابەش بکە. ئەم ڕێبەرە نموونەی کرداری بۆ خوێندن و پشتگیریی گشتی لە کاتی نیگەرانی تاقیکردنەوە پێشکەش دەکات.

ناوەڕۆک

سەرکەوتن بە ئامانجێکی ڕوون دەست پێ دەکات 2
لە یادەوە وەڵام بدە و پاشان پشکنین بکە 3
دووبارەکردنەوە بەسەر ڕۆژەکاندا دابەش بکە 4
نموونەی چارەسەرکراو بە کاری خۆت ببەستەوە 5
نیگەرانی تاقیکردنەوە بە هەنگاوە بچووکەکان بەڕێوە ببە 6
ژینگە و پشووی گونجاو ڕێک بخە 7
خۆت بە تاقیکردنەوەی نموونە ئامادە بکە 8
ئەنجامەکان بخوێنەوە و پلانی داهاتوو باشتر بکە 9

سەرکەوتن بە ئامانجێکی ڕوون دەست پێ دەکات

پێش ئەوەی کتێبەکەت بکەیتەوە، دیاری بکە لە کۆتایی ئەم دانیشتنەدا دەتەوێت چی بتوانیت بکەیت. «دەخوێنم» زۆر گشتییە؛ «دەتوانم هۆکاری دوو ڕووداو بەراورد بکەم و نموونەیەک بۆ هەریەک بنووسم» ڕێگای کارەکەت ڕوون دەکات. ئامانجەکە لەگەڵ ئەوەی مامۆستا داوای کردووە بگونجێنە، نەک تەنها لەگەڵ ئەو لاپەڕانەی خوێندنەوەیان ئاسانە. ئەگەر بابەتەکە گەورەیە، سێ بەشی بچووک لێ بکە و لە یەک بەشەوە دەست پێ بکە.

بۆ نموونە، خوێندکارێک دەیەوێت بابەتی ڕێژە لە بیرکاری بخوێنێت. لەبری خوێندنەوەی هەموو بەشەکە، ئەم ئامانجانە دەنووسێت: مانای ڕێژە بە زمانی خۆم دەڵێم، نموونەی کتێبەکە هەنگاو بە هەنگاو ڕوون دەکەمەوە، پاشان پرسیارێکی نوێ بەبێ سەیرکردنی وەڵام چارەسەر دەکەم. ئەم پارچەتیدەرە بزانێت چی تەواو بووە و چی ئێشتا پێویستی بە کار هەیە.

لە کاغەزێکی بچووکدا ئامانج، کاتی بەردەست و یەک پرسیاری سەرەکی بنووسە. ئەگەر تەنها بیست خولەکت هەیە، ئامانجێک هەڵبژێرە کە لەو کاتەدا بتوانیت تاقی بکەیتەوە.

کەمکردنەوەی قەبارەی کارەکە بە مانای کەمکردنەوەی بەهای خۆت نییە؛ بە مانای ڕێکخستنی هەنگاوێکی جێبەجێکراوە. لە کۆتاییدا بە بەڵگە بڵێ چی فێر بوویت، نەک تەنها چەند کاتت تەرخان کرد.

هەنگاوێک بۆ جێبەجێکردن

لە ئەم بەشەدا چی تاقی دەکەمەوە؟ کەی؟ بە چ بەڵگەیەک ئەنجامەکە دەزانم؟

لە یادەوە وەڵام بدە و پاشان پشکنین بکە

خوێندنەوەی دووبارە هەستێکی ئاشنایی دروست دەکات، بەڵام ئاشنایی هەمیشە بە مانای توانای وەڵامدانەوە نییە. دوای خوێندنەوەی بەشێکی کورت، کتێبەکە دابخە و ئەوەی تێگەیشتوویت بنووسە یان بە دەنگی خۆت ڕوونی بکەرەوە. پاشان سەرچاوەکە بکەرەوە و هەڵەکان ڕاست بکەرەوە. ئامانج ئەوە نییە یەکەم جار هەموو شتێک بزانیت؛ ئامانج دۆزینەوەی ئەو شوێنانەیە کە پێویستیان بە ڕوونکردنەوە هەیە.
لە وانەی زماندا دەتوانیت وشەیەک ببینیت و ماناکەی لە یادەوە بنووسیت، پاشان بەو وشەیە ڕستەیەکی خۆت دروست بکەیت. لە زانستدا تەنها ناوی بەشەکان مەژمێرە؛ بپرسە هەر بەشێک چ کارێک دەکات و ئەگەر کار نەکات چی ڕوودەدات. لە مێژوودا ڕووداو، هۆکار و ئەنجام لێک جیا بکەرەوە. ئەم پرسیارانە تێگەیشتنەکەت دیار دەکەن، نەک تەنها توانای لەبەرکردنی دەق.
سێ نیشانە لە تەنیشت وەڵامەکان دابنێ: زانیم، بە یارمەتی زانیم، هێشتا نازانم. بەشی سێیەم سزا نییە؛ نەخشەی کاری داهاتووتە. تەنها پرسیارە ئاسانەکان هەڵمەبژێرە بۆ ئەوەی هەست بە سەرکەوتن بکەیت. پرسیارێکی مامناوەند کە بە هەوڵ و ڕاستکردنەوە فێری دەبیت، زۆرجار زانیارییەکی بەسوودتر لەسەر پێشکەوتنت دەدات. ئەگەر وەڵامەکەی کتێب ڕوون نییە، پرسیارەکەت بۆ مامۆستا بنووسە و لە داهێنانی وەڵامی بێ سەرچاوە خۆ بپارێزە.

هەنگاوێک بۆ چەپێچکردن

لە ئەم بەشەدا چی تاقی دەکەمەوە؟ کەی؟ بە چ بەڵگەیەک ئەنجامەکە دەزانم؟

دووبارەکردنەوە بەسەر ڕۆژەکاندا دابەش بکە

هەموو بابەتێک بۆ شەوی پێش تاقیکردنەوە مەهێڵەوە. ڕێکخستنێکی بچووک دروست بکە کە هەمان بابەت لە چەند ڕۆژی جیاوازدا دووبارە ببینیت. پێویست ناکات خشتەکە ئاڵۆز بێت؛ ڕۆژی یەکەم فێربوونی سەرەتایی، ڕۆژێکی دواتر وەڵامدانەوە لە یادەوە، و دووبارە ڕۆژێکی تر تاقیکردنەوەی پرسیارێکی نوێ. ماوەکان بەپێی نزیکی تاقیکردنەوە و ئەوەی چەند لە یاد ماوە دەگۆڕێن، بۆیە ژمارەیەکی جادویی بۆ هەمووان نییە.
نموونەیەکی هەفتانە ئەمەیە: شەممە وانەیەکی نوێ دەخوێنیت و سێ پرسیار لێی دەردەهێنیت. دووشەممە بەبێ کتێب وەڵامیان دەدەیتەوە و هەڵەکان ڕاست دەکەیتەوە. چوارشەممە پرسیارێک کە کەمێک جیاوازە تاقی دەکەیتەوە. پێنجشەممە ئەو بەشەی لاواز ماوە بە مامۆستا یان هاوڕێیەکی یارمەتیدەر ڕوون دەکەیتەوە. ئەگەر ڕۆژێک نەکرا، بەرنامەکە بە تەواوی فڕێ مەدە؛ لە نزیکترین کاتی گونجاودا بەردەوام بە.
لە خشتەکەتدا شوێنێکی بەتاڵ بهێڵە بۆ کاری چاوەڕواننەکراو. بەرنامەیەک کە هەر خولەکێکی پڕ کردووە لەگەڵ ژیانی ڕاستەقینە ناگونجێت. هەروەها بابەتی قورس و ئاسان بە شێوەیەک دابەش بکە کە هەموو قورسەکان بۆ کۆتایی ڕۆژ نەمێنن. هەفتەیەک دواتر بپرسە: کام کات کارا بوو، کام ئامانج گەورە بوو، و چ شتێک پێویستی بە گۆڕان هەیە؟

هەنگاوێک بۆ چێبەجێکردن

لە ئەم بەشەدا چی تاقی دەکەمەوە؟ کەی؟ بە چ بەڵگەیەک ئەنجامەکە دەزانم؟

نموونەی چارەسەرکراو بە کاری خۆت ببەستەوە

کاتێک ڕێگای چارەسەرکردنێکی نوێ فێر دەبیت، نموونەیەکی چارەسەرکراو بە وردی ببینە. تەنها هەنگاوەکان کۆپی مەکە؛ لە تەنیشت هەر هەنگاوێک بنووسە بۆچی ئەو کارە کراوە. ئەگەر یاسایەک بەکار هاتووە، ناوی یاساکە و مەرجی بەکارەێنانی دیاری بکە. پاشان نموونەکە دابخە و پرسیارێکی هاوشێوە بە خۆت چارەسەر بکە. ئەگەر گیرت خوارد، تەنها هەنگاوی پێویست ببینە و دووبارە خۆت بەردەوام بە.

بۆ نموونە، لە پرسیارێکی بیرکاری کە سەبارەت بە نرخی دوو کاڵایە، سەرەتا دیاری بکە چی دراوە و چی داواکراوە. یەکەکان بپشکنە؛ دینار، سانتیمەتر یان کاتژمێر لە یەک مەگرە. دوای دۆزینەوەی وەڵام، بپرسە ئایا ئەنجامەکە لە ڕووی ژیانەوە معقولە؟ ئەگەر نرخی یەک پارچە لە کۆی هەموو پارچەکان زیاتر دەرچوو، هەنگاوەکانت دووبارە بپشکنە. ئەم پشکنینە بەشێکە لە فێربوون، نەک کارێکی زیادە.

هەمان ڕێگا بۆ نووسینیش بەسوودە. دەقێکی باش بخوێنەوە و ببینە پێشەکی چۆن پرسیارەکە دەناسێنێت، ناوەڕۆک چۆن بەڵگە دەهێنێت و کۆتایی چۆن ئەنجام دەردەخات. پاشان بابەتێکی جیاواز بە دەنگ و نموونەی خۆت بنووسە. ڕێکخستنی نموونە فێر ببە، بەڵام دەقەکە بە ناوی خۆت مەدەرەوە. کاری ڕاستگۆیانە ئەوەیە سەرچاوە دیاری بکەیت و تێگەیشتنی خۆت پیشان بدەیت.

هەنگاوێک بۆ جێبەجێکردن

لە ئەم بەشەدا چی تاقی دەکەمەوە؟ کەی؟ بە چ بەڵگەیەک ئەنجامەکە دەزانم؟

نیگەرانی تاقیکردنەوە بە هەنگاوە بچووکەکان بەڕێوە ببە

پێش تاقیکردنەوە هەندێ نیگەرانی باوە، بەڵام پێویست نییە بە تەنها هەڵیبگریت. ئەگەر بیرەکەت دەڵێت «هەموو شتێک لەبیر دەکەم»، ئەو بیرە وەک پێشبینییەک بناسە، نەک وەک ڕاستییەکی سەلمێنراو. لە خۆت بپرسە ئێستا چ هەنگاوێکی بچووک لە دەستم دێت؟ لەوانەیە تاقیکردنەوەی سێ پرسیار، ڕێکخستنی جانتا یان داواکردنی ڕوونکردنەوە بێت. بەرنامەکە دەبێت یارمەتیت بدات، نەک ببێتە هۆکاری سەرزەنشتکردنی خۆت. دوو ستوون بنووسە: ئەوەی دەتوانم کاری لەسەر بکەم و ئەوەی ئێستا لە دەستمدا نییە. بۆ ستوونی یەکەم کارێکی دیاریکراو بنووسە، وەک پشکنینی کاتی تاقیکردنەوە. بۆ ستوونی دووەم، لەبری دووبارەکردنەوەی نیگەرانی، سەرنجت بگەڕێنەوە بۆ کاری بەردەست. ئەمە بەڵێنی لابردنی هەموو ترسێک نییە، بەڵام ڕێگایەکە بۆ جیاکردنەوەی کار لە خەیاڵی بێ کۆتایی. لەگەڵ کەسێکی متمانەپێکراو قسە بکە و بە دیاری بڵێ پێویستت بە چییە: گوێگرتن، ڕوونکردنەوەی بابەت، یان یارمەتی بۆ قسەکردن لەگەڵ قوتابخانە. ئەگەر نیگەرانی بەردەوامە، خەوتن و خواردن و ژیانی ڕۆژانەت تێک دەدات، یان قوتابخانەچوون زۆر سەخت دەکات، داوای پشتگیریی پیشەیی بکە. ئەم ڕێبەرە شوێنی هەڵسەنگاندنی پسپۆڕ ناگرێتەوە.

هەنگاوێک بۆ چەسپاندن

لە ئەم بەشەدا چی تاقی دەکەمەوە؟ کەی؟ بە چ بەڵگەیەک ئەنجامەکە دەزانم؟

ژینگە و پشووی گونجاو ڕێک بخە

شوێنی خوێندنت پێویست ناکات گران یان تەواو بێت. گرنگە ئامرازە پێویستەکانت نزیک بن و بتوانیت بە ئاسوودەیی دەقەکە ببینیت. پێش دەستپێکردن کتێب، قەڵەم و کاغەزەکان ئامادە بکە و ئاگادارکردنەوە ناپێویستەکانی مۆبایل داخە. ئەگەر مۆبایل بۆ وانە پێویستە، سەرچاوەی پێویست بکەرەوە و ئەو پەنجەرانەی سەرنجت دەبەن داخە. لە ماڵێکی هاوبەشدا کاتێکی ڕێککەوتوو بۆ بێدەنگی دابنێ، بەڵام چاوەڕوانی بێدەنگی تەواو لە هەموو کاتێکدا مەکە.
پشووی کورت و گۆڕینی چالاکی لە بەرنامەکەتدا هەبێت. هەستە، جەستەت بجوڵێنە و شوێنی دانیشتن بگۆڕە. ئەگەر پشووت تەنها گۆڕینی کتێب بۆ سکرۆڵکردنی بێ کۆتایی بێت، لەوانەیە گەڕانەوە بۆ کار سەختتر بێت. بۆ پشووت کۆتاییەکی ڕوون دابنێ، وەک خواردنەوەی ئاو و گەڕانێکی کورت لە ماڵ. کات و درێژی پشووت بەپێی توانای خۆت و جۆری کارەکە تاقی بکەرەوە.
لە شەوی پێش تاقیکردنەوەدا تەنها بۆ زیادکردنی کاتی خوێندن خەوتن لابەر مەدە.
ئامادەکارییەکان زوو تەواو بکە و ڕێکخستنی ئاسایی خەوتنت بپارێزە. بەرنامەی بەردەوام زۆر بەسوودترە لە هەوڵێکی زۆر قورس کە ڕۆژی دواتر توانای کارکردنت کەم دەکات. ئەگەر ئەرکی ماڵ یان کار کاتت دەگرێت، بەرنامەکەت بە واقیعی بنووسە و داوای یارمەتییەکی دیاریکراو بکە.

هەنگاوێک بۆ چێژەبێچێرکردن

لە ئەم بەشەدا چی تاقی دەکەمەوە؟ کەی؟ بە چ بەڵگەیەک ئەنجامەکە دەزانم؟

خۆت بە تاقیکردنەوەی نموونە ئامادە بکە

پرسیاری ساڵانی پێشوو یان نموونەی پەسەندکراوی مامۆستا بەکار بهێنە، بەڵام لەسەر ئەوە مەبەستە کە هەمان پرسیار دووبارە دێتەوە. ئامانج ناسینی شێوازی داواکاری و ڕاهێنان لەسەر وەڵامدانەوەیە. سەرەتا بەبێ فشار فێری شێوازەکە ببە، پاشان بەشێکی کورت بە کاتی دیاریکراو تاقی بکەرەوە. دوای کۆتایی، هەڵەکان بە پێی هۆکار جیا بکەرەوە: کەمی زانیاری، تێنەگەیشتن لە پرسیار، هەڵەی هەژمار، یان کەمی کات.

بۆ هەر هەڵەیەک چارەسەرێکی پەیوەندیدار هەڵبژێرە. ئەگەر پرسیارەکەت هەڵە خوێندووەتەوە، وشەی داواکاری وەک بەراورد بکە یان ڕوون بکەرەوە دیاری بکە. ئەگەر زانیاری کەم بووە، ئەو بەشە دووبارە بخوێنەوە و پرسیارێکی نوێ لێی دروست بکە. ئەگەر کات کەم بووە، پێش نووسین پلانی کورتی وەڵامەکە بنووسە. تەنها ژمارەی هەڵەکان تۆمار مەکە؛ بزانە هەر هەڵەیەک چ پەیامێک بۆ ڕاهێنانی داهاتووت هەیە.

هەفتەی کۆتایی لیستێکی بچووک بۆ ڕۆژی تاقیکردنەوە ئامادە بکە: کات، شوێن، ئامرازە ڕێگەپێدراوەکان و شێوازی گەیشتن. زانیارییەکان لە قوتابخانە وەربگرە، نەک تەنها لە گفتوگۆی هاوڕێیان. ئەگەر پێویستییەکی تایبەتی فێربوون یان دەستڕاگەیشتنت هەیە، زوو لەگەڵ قوتابخانە قسە بکە تا پشتگیریی گونجاو پێش کاتی تاقیکردنەوە ڕوون بێت.

هەنگاوێک بۆ چێجەبێچرکرکدن

لە ئێمە بەشەدا چی تاقی دەکەمەوە؟ کەی؟ بە چ بەڵگەیەک ئەنجامەکە دەزانم؟

ئەنجامەکان بخوێنەوە و پلانی داهاتوو باشتر بکە

دوای تاقیکردنەوە هەموو کاتت بە بەراوردکردنی وەڵام لەگەڵ خەڵک بەسەر مەبە، بە تایبەت ئەگەر تاقیکردنەوەیەکی ترت لە پێشە. سێ تێبینیی کورت بنووسە: چی باش چوو، چی فێرم کرد، و بۆ جارێکی تر چی دەگۆڕم. پاشان پشووی‌ەک بدە و بگەڕێوە بۆ کاری داهاتوو. وەڵامی هاوڕێت بە تەنها بەڵگەی ڕاستی یان هەڵەی وەڵامی تۆ نییە؛ ڕێنماییی مامۆستا و پێوەری نمرەدان بنەما بن.

کاتێک نمرە و تێبینی وەردەگریت، لەبری «من باش نیم» بپرسە «کام توانام پێویستی بە کار هەیە؟» لەوانەیە زانیاریت باش بێت بەڵام نموونەت کەم بێت، یان بیرۆکەت ڕوون بێت بەڵام ڕێکخستنی وەڵامەکەت پێویستی بە باشترکردن هەبێت. یەک گۆڕان هەڵبژێرە و بۆ دوو هەفتە تاقی بکەرەوە. گۆڕینی هەموو شتێک لە یەک کاتدا پشکنینی ئەوەی چی یارمەتیدەر بووە سەخت دەکات.

پێشکەوتن تەنها بە نمرە ناپێورێت. توانای پرسیارکردن، ڕاستکردنەوەی هەڵە، داواکردنی یارمەتی و تەواوکردنی کاری خۆتیش بەشێکن لە فێربوون. پێشکەوتنی خۆت لەگەڵ دەستپێکی خۆت بەراورد بکە، نەک لەگەڵ ژیانی نادیاری کەسێکی تر. ئەگەر ڕێگایەک کار ناکات، ئەمە هۆکارێکە بۆ پێداچوونەوە و پشتگیری، نەک بەڵگەی ئەوەی تۆ توانای فێربوونت نییە. بەرنامەیەکی باش جێگای هەڵە و دەستپێکردنەوەی تێدایە.

هەنگاوێک بۆ جێبەجێکردن

لە ئەم بەشەدا چی تاقی دەکەمەوە؟ کەی؟ بە چ بەڵگەیەک ئەنجامەکە دەزانم؟

سەرچاوە و خوێندنەوەی زیاتر

Institute of Education Sciences - Organizing Instruction and Study to Improve Student Learning

https://ies.ed.gov/ncee/wwc/PracticeGuide/1

NHS - Help your child beat exam stress

https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/help-your-child-beat-exam-stress/

NHS - Anxiety in children

https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/anxiety-in-children/

HSE - Work routine and breaks

https://www.hse.gov.uk/msd/dse/work-routine.htm

تێبینی

ئەم کتێبۆچکەیە ڕێنماییەکی کردارییە بۆ ڕێکخستنی خوێندن. پلانی خۆت بە پێی وانەکانت، کات و ئەو شێوازەی یارمەتیت دەدات بگۆڕە. هەر هەفتە جارێک ئەنجامەکانت پێداچوونەوە بکە و هەنگاوێکی بچووک بۆ باشترکردن دیاری بکە.