

## مدرسه تا کنکور؛ چرا «تمرکز تدریجی» در کلاس درس، در برخورد با «تندباد تست‌زنی» بی‌اثر می‌شود؟

تفاوت تمرکز در دوران مدرسه و کنکور را بررسی می‌کنیم و راهکارهایی عملی برای افزایش تمرکز دانش‌آموزان در هر دو مرحله ارائه می‌دهیم.

به گزارش شبکه خبری تیزهوشان، تمرکز نقش محوری در مسیر تحصیلی یک دانش‌آموز ایفا می‌کند، اما میزان اثربخشی آن در مدرسه و کنکور به طور قابل توجهی متفاوت است.

در حالی که حفظ تمرکز در مدرسه اغلب شامل درک مباحث جدید درسی و انجام تکالیف است، کنکور به تلاش ذهنی مداوم، یادآوری سریع و حل مسئله نیاز دارد. درک این تفاوت‌ها و اجرای استراتژی‌های موثر در تقویت تمرکز می‌تواند عملکرد شما به عنوان یک دانش‌آموز افزایش دهد.

در این بررسی در مورد تفاوت تمرکز در دوران مدرسه و کنکور و راهکارهای تقویت تمرکز برای دانش‌آموزان صحبت می‌کنیم.

چرا تمرکز در دوران مدرسه متفاوت از دوران کنکور است؟

در دوران مدرسه، دانش‌آموزان با حجم زیادی از مطالب درسی از دروس مختلف مواجه هستند، اما این مطالب به صورت تدریجی و در طول سال تحصیلی آموزش داده می‌شوند.

دانش‌آموزان زمان کافی برای یادگیری هر درس دارند و امتحانات به صورت دوره‌ای برگزار خواهند شد؛ اما در دوران کنکور، تمرکز روی حجم انبوهی از مطالبی است که باید در مدت زمان کوتاه مرور و جمع‌بندی شوند. علاوه‌براین، فشار روانی کنکور به دلیل اهمیت بالای آن در تعیین آینده تحصیلی، بسیار بیشتر از مدرسه است.

آزمون‌های مدرسه معمولاً شامل سؤالات تشریحی، پاسخ کوتاه و گاهی تست هستند که ارزیابی آنها بیشتر بر پایه درک مفاهیم است، اما کنکور به طور کامل تستی بوده و نیازمند سرعت عمل و دقت بالاست.

در نتیجه، توانایی مدیریت استرس، زمان‌بندی مطالعه و استفاده از تکنیک‌های تست‌زنی در دوران کنکور بیشتر می‌شود. برای موفقیت در کنکور، دانش‌آموزان باید به عمق مفاهیم بروند و نکات کنکوری و تست‌زنی را به خوبی بیاموزند.

به همین دلیل، دانش‌آموزانی که به مطالعه سطحی در مدرسه عادت کرده‌اند، در دوران کنکور با چالش‌های بیشتری مواجه می‌شوند. این تغییر در رشد شناختی باعث می‌شود که نحوه تمرکز و یادگیری در کنکور با مدرسه متفاوت باشند.

چالش‌های رایج تمرکز در دوران مدرسه

تمرکز در دوران مدرسه با برخی چالش‌ها همراه است که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم:

حواس‌پرتی‌های محیطی (کلاس و خانه)

هم در محیط کلاس درس و هم در محیط خانه، دانش‌آموزان اغلب با عوامل حواس‌پرتی متعددی مواجه می‌شوند که مانع تمرکزشان می‌شوند. در کلاس‌های درس، سروصدای همسالان و حتی صداهای خارجی می‌تواند توجه را از درس منحرف کند. چیدمان خود کلاس درس، با فعالیت‌های بیرونی یا سایر عناصر بصری تحریک‌کننده که از پنجره‌ها قابل دیدن هستند نیز می‌توانند چالش‌هایی ایجاد کنند.

در خانه، عوامل حواس‌پرتی ممکن است از اعضای خانواده یا کارهای خانه ناشی شود. وجود تلویزیون، موسیقی یا سایر موارد می‌تواند تمرکز را بیش از هر زمان دیگری کاهش دهد. ایجاد یک فضای مطالعه ساختاریافته، آرام و اختصاصی می‌تواند این عوامل حواس‌پرتی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و به دانش‌آموزان کمک کند تا تمرکز خود را روی وظایف مدرسه حفظ کنند.

استفاده زیاد از موبایل و شبکه‌های اجتماعی

تلفن‌های همراه و پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره مردم تبدیل شده‌اند، اما استفاده بیش از حد از آنها می‌تواند به طور قابل توجهی تمرکز را مختل کند. نوتیفیکیشن‌ها، پیام‌ها و تمایل مداوم به بررسی آخرین پست‌ها و استوری‌ها، روند مطالعه را مختل می‌کند. حتی در حالت سکوت، وجود تلفن همراه در اتاق می‌تواند باعث وسوسه شود.

شبکه‌های اجتماعی با طومار بی‌پایان محتوای خود، توانایی تمرکز روی وظایف تحصیلی را کاهش می‌دهند. برای مقابله با این موضوع، تعیین

زمان‌های خاص برای مطالعه بدون تلفن همراه می‌تواند مؤثر باشد. ایجاد نظم و انضباط شخصی در مدیریت زمان باعث می‌شود هم درس بخوانید و هم اینکه از اینستاگرام‌گردی لذت ببرید.

عدم آشنایی با تکنیک‌های مطالعه مؤثر

دانش‌آموزانی که با روش‌های مطالعه ساختاریافته آشنا نیستند، اغلب تمرکز طولانی مدت را دشوار می‌دانند. بدون استراتژی‌های واضح مانند مدیریت زمان، یادداشت‌برداری و تعیین هدف، دانش‌آموزان ممکن است دچار سردرگمی شوند و این موضوع منجر به پراکنده شدن ذهنشان شود. مطالعه بدون برنامه می‌تواند باعث شود وظایف درسی سخت به نظر برسند و این موضوع انگیزه را کاهش می‌دهد.

چالش‌های تمرکز در دوران کنکور

تمرکز در دوران کنکور نیز با برخی چالش‌ها همراه است که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم:

اضطراب و استرس امتحان

یکی از رایج‌ترین چالش‌های تمرکز در طول کنکور، اضطراب و استرس است. فشار برای عملکرد خوب در این آزمون می‌تواند باعث شود دانش‌آموزان علائم جسمی مانند ضربان قلب سریع، تعریق یا لرزش را تجربه کنند. این موارد مانع از توانایی تمرکز آنها می‌شود. از نظر ذهنی، اضطراب ممکن است منجر به آشفته شدن افکار، فراموشی یا مشکل در درک سوالات شود.

ترس از شکست یا برآورده نشدن انتظارات، این احساسات را تشدید می‌کند و تمرکز را تقریباً غیرممکن می‌سازد.

تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، ذهن آگاهی و جملات تاکیدی مثبت می‌توانند استرس را کاهش دهند. علاوه‌براین، آزمون‌های آزمایشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با محیط آزمون آشنا شوند و اضطراب خود را کاهش دهند. داشتن خواب کافی و تغذیه مناسب نیز باعث افزایش تمرکز در کنکور و کاهش استرس کمک می‌کنند.

فشار خانواده و مقایسه با دیگران

بسیاری از دانش‌آموزان برای موفقیت در کنکور، فشار قابل توجهی از سوی خانواده‌های خود تجربه می‌کنند که اغلب با مقایسه با همسالان یا خواهر و برادرها تشدید می‌شود. چنین فشاری می‌تواند منجر به شک به خود، ناامیدی و ترس بیش از حد از ناامید کردن عزیزانش شود. وقتی دانش‌آموزان این انتظارات را درون خود تقویت می‌کنند، توانایی آنها برای تمرکز کاهش می‌یابد، زیرا دائماً نگران برآورده نشدن انتظارات هستند.

وسواس فکری در مطالعه و مرور

وسواس فکری در طول درس خواندن و مرور، یکی دیگر از موانع اصلی حفظ تمرکز است. دانش‌آموزان ممکن است احساس کنند که مجبورند بارها و بارها موضوعات مشابه را بخوانند، زیرا می‌ترسند که مطالب را به خوبی یاد نگرفته باشند. این چرخه تفکر بیش از حد، مانع از پیشرفت آنها می‌شود و زمان ارزشمند مطالعه را هدر می‌دهد.

چنین رفتار تکراری ناشی از کمال‌گرایی و عدم اعتماد به نفس است و اغلب دانش‌آموزان را از نظر ذهنی خسته می‌کند. تقسیم وظایف به بخش‌های قابل مدیریت، تعیین اهداف خاص برای درس خواندن و تمرین تکنیک‌های اعتمادبه‌نفس می‌توانند تمایل به تفکر بیش از حد را کاهش دهد. مرور کردن مداوم دروس نیز به حداقل رساندن وسواس و ترویج عادات مطالعه مؤثر و هدفمند کمک می‌کند.

راهکارهای تقویت تمرکز در مدرسه

بعد از اینکه چالش‌های مربوط به عدم تمرکز در مدرسه را درک کردید، اکنون به سراغ روش‌های تقویت تمرکز در مدرسه می‌رویم:

بازی‌های افزایش تمرکز برای کودکان و نوجوانان

گنجاندن بازی‌های افزایش تمرکز در برنامه روزانه دانش‌آموز می‌تواند به طور قابل توجهی تمرکز و مهارت‌های شناختی را افزایش دهد. پازل‌ها، بازی‌های حافظه و فعالیت‌های حل مسئله، مغز را برای پردازش کارآمدتر اطلاعات آموزش می‌دهند. بازی‌های دیگر مانند شطرنج نیز تفکر استراتژیک و توجه به جزئیات را تشویق می‌کنند. بازی‌های گروهی همچنین در همکاری و ارتباط مؤثر هستند و ذهن را باز می‌کنند.

مدیریت زمان و برنامه‌ریزی روزانه

مدیریت زمان و برنامه‌ریزی روزانه مؤثر برای حفظ تمرکز در مدرسه ضروری است. برنامه را ایجاد کنید که زمان‌های مشخصی را برای کلاس‌ها، تکالیف و استراحت‌ها شامل شود. وظایف را بر اساس اهمیت و مهلت‌ها اولویت‌بندی کنید تا استرس را کاهش داده و تمرکز خود را افزایش دهید. تکالیف زیاد را به مراحل کوچک‌تر و قابل مدیریت تقسیم کنید و اهداف کوتاه‌مدت داشته باشید.

## تمرین‌های تنفسی و ذهن‌آگاهی

تمرینات تنفسی و ذهن‌آگاهی در مدرسه می‌تواند تمرکز را تا حد زیادی افزایش دهد. با تکنیک‌های ساده تنفس عمیق برای آرام کردن ذهن و کاهش استرس شروع کنید. تمریناتی مانند تنفس جعبه‌ای (دم، نگه داشتن هوا، بازدم و نگه داشتن هوا) به بهبود وضوح ذهنی کمک می‌کند. جلسات مراقبه ذهن‌آگاهی را با تمرکز بر لحظه حال برای به حداقل رساندن حواس‌پرتی‌ها انجام دهید.

راهکارهای افزایش تمرکز در کنکور

بعد از اینکه چالش‌های مربوط به عدم تمرکز در کنکور را درک کردید، اکنون به سراغ روش‌های افزایش تمرکز در امتحان می‌رویم:

### تکنیک پومودورو

تکنیک پومودورو با تقسیم زمان به فواصل زمانی، معمولاً ۲۵ دقیقه کار متمرکز و به دنبال آن ۵ دقیقه استراحت، تمرکز را در طول جلسات مطالعه افزایش می‌دهد. این روش از خستگی ذهنی جلوگیری می‌کند، تمرکز را افزایش می‌دهد و بهره‌وری را حفظ می‌کند. پس از چهار پومودورو، برای تجدید قوا استراحت طولانی‌تری داشته باشید.

### مرور فعال و یادداشت‌برداری

مرور مطالب و یادداشت‌برداری کردن از نکات مهم، حفظ و تمرکز را بهبود می‌بخشد. به جای خواندن غیرفعال، اطلاعات را به زبان خودتان در جایی یادداشت کنید. به طور منظم یادداشت‌ها را مرور کنید تا یادگیری خود را بهبود دهید. این موضوع باعث می‌شود در طول جلسه کنکور بتوانید اطلاعات را راحت‌تر به خاطر بیاورید.

### تغذیه و خواب منظم

تغذیه مناسب و خواب کافی برای تمرکز بسیار مهم هستند. خوردن غذاهای مغذی مانند غلات کامل، میوه‌ها و پروتئین‌ها، ذهن شما را برای جلسات مطالعه متمرکز تغذیه می‌کند. ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب را برای بهبود تثبیت حافظه، عملکرد شناختی و وضوح ذهنی در نظر بگیرید. این کار توانایی شما را برای عملکرد در طول کنکور افزایش می‌دهد.

### نرم‌افزارها یا اپلیکیشن‌های افزایش تمرکز

اپلیکیشن‌ها و نرم‌افزارهای مختلفی می‌توانند به بهبود تمرکز کمک کنند. ابزارهایی مانند Forest، Focus@Will یا Cold Turkey حواس‌پرتی‌ها را مسدود کرده و کار عمیق را تشویق می‌کنند. علاوه بر این، اپلیکیشن‌هایی برای ردیابی زمان، مدیریت وظایف و ذهن‌آگاهی، مانند Todoist یا Headspace می‌توانند تمرکز و بهره‌وری را افزایش دهند.