ماذا أقول قبل الامتحان — بطاقة الجمل

قل أقلّ، واستمع أكثر، وتكلّم عن الخطوة التالية لا عن العلامة.

اللحظة	بدل أن تقول	قل
ليلة الامتحان	«ذاكر ساعة أخرى.»	«ما ذاكرته يكفي الليلة. حان وقت النوم.»
ليلة الامتحان	«لا تقلق، الامتحان سهل.»	«من الطبيعي أن تتوتّر. ما أكثر ما يقلقك؟»
ليلة الامتحان	«ابن عمّك حصل على العلامة الكاملة.»	«أنت تعرف هذه الوحدة أكثر ممّا كنت تعرفها قبل أسبوع.»
حين ينزعج	نصائح متتابعة	«هل تريد مساعدتي، أم تريد أن تتكلّم فقط؟»
صباح الامتحان	«كل شيء يتوقّف على هذا الامتحان.»	«مهما كانت النتيجة، سنعرف ماذا نفعل بعدها.»
صباح الامتحان	«ركّز، وإيّاك أن تخطئ.»	«ابدأ بالسؤال الذي تعرفه، ثم عد إلى الأصعب.»
بعد الامتحان	«كم سؤالاً أخطأت؟»	«ما الذي جرى جيداً اليوم؟»
يوم النتيجة	«خيّبت أملي.»	«شكراً لأنك أريتني. ماذا ترى أنت فيها؟»
يوم النتيجة	«لماذا لم تحصل على أعلى؟»	«ليست نهاية العالم. لنضع معاً خطوة للامتحان القادم.»

متى تطلب المساعدة: إذا كان القلق أو انخفاض المزاج شديداً ومستمراً ويعطّل حياته اليومية (NHS). ابدأ بالمرشد التربوي في المدرسة أو بطبيب العائلة.

من مدوّنة string.education — String. اطبعه وانسخه وشاركه كما تشاء.