

آزمون سراسری پذیرش دانشگاه‌های کشور که با نام کنکور نیز شناخته می‌شود، آزمونی است که همه ساله برای پذیرش دانشگاه‌های کشور برگزار شده و نمره بدست آمده در آن در کنار سوابق تحصیلی منبای ورود به دانشگاه‌ها است. این آزمون همه ساله با چالش‌های متعددی همچون تأثیر آموزش مدارس در ارزشیابی، جلوگیری از تقلب و بسیاری دیگر از موارد همراه بوده است.

در شرایطی که همه دانش آموزان از فرصت‌های برابری برای آمادگی جهت شرکت در امتحانات نهایی و کنکور برخوردار نیستند، عدالت آموزشی همچنان با سیستم برگزاری کنکور دست نیافتنی است و اضطراب کنکور، ریشه بسیاری از مشکلات روحی و جسمی در فرد و اطرافیان است و اگر اقدام جدی برای کاهش و درمان آن انجام نشود، می‌تواند تأثیرات جبران ناپذیری باقی گذارد. دانش‌آموز در این مرحله در معرض ارزیابی بیرونی و درونی قرار دارد و توقعات زیاد از خودش از طرفی و نگاه جامعه و اطرافیان از طرف دیگر، اضطراب ناشی از کنکور را تشدید می‌کند. کاهش تمرکز هنگام مطالعه، کاهش یادگیری، کاهش انگیزه، پایین آمدن اعتماد به نفس، احتمال تصمیم‌گیری اشتباه در برنامه‌ریزی درسی و حتی انتخاب رشته بعد از کنکور و ... از مشکلات به وجود آمده در اثر اضطراب کنکور در دانش‌آموزان است.

در این راستا، ایسنا میزگردی را به منظور تحلیل ابعاد روان‌شناختی، مدیریتی و آموزشی کنکور با حضور کارشناسان حوزه آموزش و مشاوران تحصیلی برگزار کرد که در ادامه می‌خوانید.

احمد باصری، کارشناس مسئول مشاوره آموزش و پرورش خراسان رضوی با بیان اینکه مهم‌ترین نکته‌ای که استرس‌ها و بسیاری از جریان‌های روانی کنکور را تحت تأثیر قرار می‌دهد، عدم توجه به موضوع آن و صرفاً نتیجه‌گرا بودن است، گفت: اگر در حل مسئله، فرآیند محوری جایگزین نتیجه‌محوری شود، باعث کاهش بسیاری از تنش‌ها و اضطراب‌ها می‌شود؛ با این دیدگاه که به اجزای این فرآیند در تفکر سیستمی که شامل مهارت‌های مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، خودآنگیزگی و تاب‌آوری است، توجه کافی شود؛ زیرا در نگرش فرآیند محوری، اجزا با یکدیگر برهم کنش دارند و موجب تقویت عملکرد مناسب دانش‌آموز می‌شود. باصری با تأکید بر اینکه باید علاوه بر نتیجه به فرآیندهای رشد نیز توجه شود، عنوان کرد: اثر جریان فرآیند رشدی که دانش‌آموز طی می‌کند سبب رسیدن به نتیجه مطلوب می‌شود. نکته دومی که تکمیل‌کننده این جریان است با پاسخ به پرسش‌هایی نظیر اینکه آیا دانش‌آموز در مسیر پیش رو طراحی مشخصی دارد و آیا ایستگاه‌بندی‌ها را مشخص کرده است یا خیر، مشخص می‌شود.

این کارشناس مسئول مشاوره با تأکید بر نقش تراز در نتیجه کنکور، خاطرنشان کرد: میزان سختی و آسانی دروس باعث کسب درصد‌های مختلف می‌شود؛ به طور مثال اگر دانش‌آموزی، درسی را ۹۰ درصد و درس دیگری را ۵۰ درصد بزند، الزاماً به معنای این نیست که در درس اول خیلی خوب و در درس دوم ضعیف عمل کرده است؛ بلکه شاید در جامعه ۹۰ درصدی، اکثراً به درصد ۱۰۰ رسیده باشند ولی در جامعه ۵۰ درصدی، بسیاری از افراد، درصدی کمتری از همان دانش‌آموز کسب کرده باشند. بنابراین تراز بدست آمده در درس دوم بالاتر است و دانش‌آموزان باید در بحث تراز به این نکات توجه و همچنین نداشتن پاسخ ای نادرست از اهمیت بسیار بالایی در کسب تراز بالا برخوردار است. **نقش والدین و مشاورین در حمایت از دانش‌آموزان در مسیر کنکور** وی گفت: گامی والدین توقع دارند که زندگی و آرزوهای نژیبسته‌ی آنها را فرزندشان، محقق کنند که دیدگاهی غلط است و طبق نظریه‌ای در روانشناسی رشد، دانش‌آموز در چالش‌ها و سختی‌ها قوی و فرصت رشد او محیا می‌شود؛ به طورمثال در آزمون کنکور و امتحانات دیگر با مواجهه صحیح، فرصت رشد و کسب دستاوردهای جدید حاصل می‌شود. بنابراین دخالت و نادیده گرفتن سهم رشد فرزند توسط والدین در جریانی که دانش‌آموز باید آن را طی کند، اشتباه است؛ به طور مثال خرید کتاب‌های کمک درسی بسیار توسط خانواده، امکان انحراف فکری دانش‌آموز به موضوع اصلی را دارد. همچنین تشویق به شرکت در آزمون‌های آزمایشی مختلف و استفاده از معلمان خصوصی نیز ممکن است موجب سردرگمی و هزینه‌های گزاف و بی‌بوده شود. دانش‌آموز باید متناسب با موقعیت و نیاز خود عمل کند.

باصری با اشاره به اهمیت نقش مشاوران در مسیر کنکور، عنوان کرد: والدین با کمک گرفتن از مشاوران تحصیلی که در سیستم آموزش و پرورش حضور دارند، طی کردن مسیر را برای فرزندان خود تسهیل می‌کنند. این حمایت، از مداخله‌های غیراصولی که باعث بازدارندگی رشد طبیعی فرزندان‌شان در مسیر کنکور می‌شود، جلوگیری می‌کند.

پیامدهای عدم علاقه به رشته تحصیلی

وی ادامه داد: با دنبال کردن استعداد و علایق، افراد در زمان کمتری به استقلال تحصیلی، شغلی و اقتصادی می‌رسند؛ در نتیجه باید در شناخت استعداد تلاش و متناسب با آن، انتخاب رشته شود؛ به طور مثال دانش‌آموزی به رشته روانشناسی علاقه‌مند بوده و در این زمینه مستعد است، قطعاً او با توجه به علاقه‌ای که دارد می‌تواند مسیر رشد سریع‌تری را طی کند.

این کارشناس مسئول مشاوره با تأکید بر اینکه استعداد و علاقه در آینده فرد بسیار اثر گذار است، اضافه کرد: پاسخ عمیق‌تر به این سوال این است که اگر شخصی بتواند استعدادهایش را شناسایی و اندازه‌های آن را در بُعد هنر، ریاضی و هوش‌های ۱۰گانه گاردنر مشخص و بررسی کند و تطبیق یک استعداد با شغل آینده‌اش به رابطه بین استعدادهای در کنار یکدیگر دقت کند، فردی موفق‌تر خواهد شد. **تغییر نگرش از نتیجه‌گرایی به فرآیندمحوری در کنکور** وی افزود: در حالت اول، رشته فرد توسعه یافته اما در حالت دوم همه جریان‌ها در خدمت رشد انسان حاضر می‌شود. در حالت دوم به ترکیب و رابطه استفاده‌ها دقت شده و در صد کاهش نقایح خود برمی‌آیی و در نتیجه جامعه‌ای بالنده و شکوفا خواهیم داشت. در این حالت، اثر و معناداری فرد در جامعه موجب رضایت‌مندی او می‌شود. بنابراین در این راستا، دیدگاه ترکیب استعداد و نقش بایدن جایگزین زاویه دید استعداد و شغل شود. باصری تصریح کرد: در حدود ۲۰ سال گذشته، رشته‌های مهندسی طرفداران زیادی داشت و اکنون جامعه به سمت رشته‌های دیگری حرکت می‌کند و این موضوع در درازمدت نتایج مطلوبی نخواهد داشت. باید به رفتارها در طول زمان توجه خاص شود؛ به همین جهت از مشاوران کنکور خواهشمندم که جریانات را در طول زمان تفسیر کنند تا دانش‌آموزان فقط از جنبه‌های اقتصادی و کسب جایگاه اجتماعی به رشته خود نیندیشند بلکه هدف اصلی از ورود افراد به رشته‌های گوناگون با توجه به خدمت به خود و جامعه باشد، درغیراین صورت محکوم به شکست در این مسیر می‌شوند. **محدودیت‌های استفاده از تلفن همراه در دوران کنکور**

وی با اشاره به عنصر تبیین در مؤلفه‌های تربیت، خاطرنشان کرد: تأکید بر عدم استفاده از تلفن همراه در زمان کنکور باید به طور واضح مشخص شود. پاسخ به این سوال با راه حل‌هایی قابل کنترل است؛ اگر این موضوع به صورت جریان تربیتی و طبیعی پیش نرود باید از کانال‌هایی برای تحمیل یا تلقین به فرد استفاده شود. در برخی مواقع استفاده از تحمیل یا تلقین توسط مشاور یا والدین ایرادی ندارد؛ اما جایگزین این روش‌ها به عنوان یک فرآیند یابرد کل، غلط است. دانش‌آموز باید انتخاب‌گری و کنترل را بیاموزد که به منزله قرارگیری در موقعیت رشد است.

این کارشناس مسئول مشاوره بیان کرد: دانش‌آموزان و والدین در مواجهه با موضوعاتی این‌چنینی و تبلیغات دقت کنند که تنها با کمک‌کننده بودن این عناصر در راستای دستیابی به اهداف، توجه خود را به آن معطوف کنند؛ در غیر این صورت توجه به این مسائل باعث امکان تخریب شخصیت، نادیده گرفتن خود و وابستگی به مشاور و کمک‌های مختلف می‌شود. خودمدیریتی؛ مهم‌ترین مدیریت

باصری اظهار کرد: ازبین مهارت‌های دهگانه، تأکید فراوانی بر دو مهارت خودآگاهی و حل مسئله می‌شود؛ به این معنا که درموقعیتی که دانش‌آموز دسترسی به منابع مختلف ندارد، بتواند مشکل خود را مدیریت و حل کند که این مهم، ناشی از خودآگاهی است. با کسب و تلاش در جهت تقویت این دو مهارت مهم، فرد برای خود ارزش قائل شده و وقتش را بیهوده هدر نمی‌دهد. وی عنوان کرد: در تفکر سیستمی ابزار ی به نام «کوه یخ» مطرح می‌شود که به معنای پیدا و آشکار بودن هر آنچه در سطح آب، مانند رویدادها است و تنها ۱۰ درصد جریان‌ها را در بر می‌گیرد که گرایش اکثر دانش‌آموزان تجربی به رشته‌های خاص، مثالی برای این موضوع است. در حالی که جریان‌ها فقط به رویدادها معطوف نیست، در این مثال نمی‌توان گفت دانش‌آموزان فقط به علت قبولی در یک رشته خاص به بعضی دروس مانند زیست، فیزیک و شیمی اهمیت می‌دهند و بسیاری از دروس به حاشیه رفته‌اند بلکه در واقع روندی باعث ایجاد این جریان شده است. این روندها ناشی از ساختارهایی در شورای عالی آموزش و پرورش بوده که به ایجاد این رویدادها منجر شده و نکته حائز اهمیت عدم توجه دستگاه‌های مربوطه به صورت واکنشی و رویدادی به این مهم است.

باصری عنوان کرد: نکته کلیدی در عمیق‌ترین لایه کوه یخ پنهان بوده که شامل چگونگی مدل‌های ذهنی افراد درگیر در این سیستم است. اگر این مدل‌های ذهنی اصلاح نشود، حتی با تغییر ساختارهایی مثل نظام ۳-۶-۶ و تبدیل ساختار کمی به کیفی، همچنان به رویدادی جدید دست نخواهیم یافت. طرز تفکر مسئولان داخل سیستم، دانش‌آموزان و والدین در کنار یکدیگر، مدل‌های ذهنی این جامعه را شکل می‌دهد. متأسفانه سیستم ما به سمتی رفته که انگیزه‌های رفتاری بیرونی، کنترل‌گر

تشویق دانش‌آموزان توسط خانواده و شرکت در جلسات مشاوره یکی از موثرترین راه‌های کمک به آن‌ها و اثربخشی بیش‌تر برنامه‌های مشاورین است. اگر خانواده از ابتدا حامی دانش‌آموز بوده و به دنبال آرزوی‌های خود برای فرزندشان نباشند، درصد موفقیت فرد بیشتر خواهد شد. گفت‌وگو موثر، شنیدن دغدغه‌ها و مشکلات دانش‌آموزان توسط پدر و مادر باعث پررنگ شدن نقش خانواده در این مسیر می‌شود.

سوابق تحصیلی و آزمون‌های آزمایشی ملت‌خواه تأکید کرد: در حال حاضر ۶۰ درصد مسیر کنکور را سوابق تحصیلی به خود اختصاص داده است و ۴۰ درصد باقی مانده را داوطلب در آزمون سراسری کسب می‌کند. این نکته به اهمیت مسیر تحصیلی دانش‌آموزان در سال‌های منتهی اشاره دارد. نکته مهم بعدی توجه به آزمون‌های آزمایشی است. یکی از دلایل شکست بچه‌ها عدم شرکت در این آزمون‌ها می‌باشد. وی افزود: برخی از والدین معتقدند اگر دانش‌آموز موفق به کسب نتیجه مناسب در مدرسه شود، دیگر نیازی به شرکت آزمون‌ها ندارد؛ ولی این تفکر نادرستی است. بنابراین وضعیت دانش‌آموز با شرکت در آزمون‌ها و تحلیل‌های تخصصی در جامعه آماری بزرگ مشخص می‌شود. تمامی آزمون‌ها دارای نقاط ضعف و قوتی بوده و شرکت در هر کدام از آنها تفاوت آنچنانی ندارد؛ اما بهترین مدل، آزمون سنجنش به دلیل قیمت متعادل، جامعه آماری بالا و تراز بندی‌های درست است. شرکت در کلاس‌های متعدد، یکی دیگر از دلایل شکست برآورد شده است. برنامه‌ریزی و مرور مطالب کمک بیشتری به دانش‌آموز خواهد کرد. از رموز موفقیت در کنکور، تکنیک صحیح مطالعه است

این روانشناس و مشاور تحصیلی با تأکید بر اهمیت انتخاب روش صحیح مطالعه، خاطر نشان کرد: برنامه‌ریزی، یادداشت برداری و میانگین گرفتن ساعت مطالعه از راه‌های موفقیت در این زمینه است که میانگین مطالعه

تغییر نگرش از نتیجه‌گرایی به فرآیندمحوری در کنکور؛

یکی از اشتباهات خانواده شرط‌گذاری برای فرزندشان است



برای هر دانش‌آموز متفاوت است. برای علاقه‌مند کردن بچه‌ها به درس ابتدا باید به تقویت حافظه و افزایش علم و آگاهی آنها توجه شود و همچنین تقویت فن بیان و کنترل اضطراب از موارد دیگر افزایش کیفیت مطالعه است. ملت‌خواه افزود: برای افزایش انگیزه در مطالعه برای هر فرد روش‌های منحصر به فردی از سوی مشاورین پیشنهاد می‌شود. از روش‌های مطالعه می‌توان به مرور شفاهی، نوشتنی، از حفظ گفتن و یا روش‌های خلاقانه مثل آهنگین کردن مطالب اشاره کرد. در مشاوره تحصیلی، راهکارهایی برای رفع نوسانی خواندن و فشرده سازی وجود دارد.

وی در بیان اهمیت خواب کافی و استراحت بین مطالعه دروس، عنوان کرد: دانش‌آموزان باید هدف‌های کوتاه مدت خود را هم مشخص کنند. اینکه برای چه هدفی مطالعه می‌کنند در برنامه‌ریزی آنان تأثیرگذار است. در نهایت باید به این نکته توجه داشت که رشد به صورت تدریجی شکل می‌گیرد.

روش‌های مطالعه دروس

این روانشناس گفت: برای دروس عمومی و حفظی باید از مرور و تکرار استفاده کرد تا از فراموشی مطالب جلوگیری شود. یکی از اشتباهات دانش‌آموزان انباشته کردن دروس به دوران عید است که موجب اتمام وقت آنها می‌شود؛ به همین دلیل توصیه می‌کنیم از پایه دهم برنامه‌ریزی کنند تا برای جمع بندی با مشکل مواجه نشوند. یکی از روش‌های مطالعه استفاده از تکنیک فاینمن بوده که در این تکنیک ابتدا یک مفهوم را برای یادگیری انتخاب کرده و سپس آن را برای خودمان با شخص دیگری آموزش می‌دهیم.

وی درباره دو تکنیک مطالعه اکتیو ریکال و پومودورو، عنوان کرد: تکنیک اکتیو ریکال به این صورت است که دانش‌آموز درس را کامل می‌خواند، چشمانش را می‌بندد و سعی می‌کند هر چیزی را خواننده به یاد بیاورد. سپس آن مطالب را چندین بار تکرار می‌کند تا کاملاً حفظ شود. در تکنیک پومودورو نیز دانش‌آموز ۲۵ دقیقه درس می‌خواند و پنج دقیقه استراحت می‌کند و همین روش را چهار بار تکرار می‌کند. برای مطالعه امتحانات ترم نیم‌ما از روش «فوری» یعنی از صبح تا ظهر و از ظهر تا شب استفاده می‌کنیم. ساده‌ترین روش هم گرفتن امتحان توسط دانش‌آموز از خودش است تا زمان تصحیح نمونه مشکلات خود شود. توصیه‌های تست زنی و راه حل‌هایی برای کنترل استرس

ملت‌خواه با اشاره به تأثیر زیاد استرس بر فعالیت‌های فرد، خاطرنشان کرد: بعضی اضطراب‌ها ناشی از نبود اعتماد به نفس و مقایسه کردن در دانش‌آموزان است و اگر اضطراب جنبه بالینی داشته باشد به روانشناس بالینی ارجاع داده می‌شود. این افراد با علانی مانند افزایش ضربان قلب، عرق کف دست و... تشخیص داده می‌شوند. اگر دانش‌آموز استرس جزئی و با عدم تمرکز داشته باشد؛ از تکنیک‌های تقویت تمرکز مانند تصویری‌سازی برای او استفاده می‌شود. نکته مهم دیگر تصمیم‌گیری و توافقی بر سر استفاده از فضای مجازی و تلفن همراه است که دانش‌آموزان باید ملزم به رعایت قوانین مشاور خود در این زمینه باشند.



تغییر نگرش از نتیجه‌گرایی به فرآیندمحوری در کنکور

در ادامه امید قلی‌پور برنامه‌ریز تحصیلی در حوزه کنکور، عنوان کرد: یکی از نکات رایج، عدم توجه به تمرین و مطالعه تشریحی نسبت به تست‌زنی است. در حالی که توجه کافی به مطالعه و تمرین تشریحی، نکات مهم را در ذهن آن‌ها تثبیت و تست زدن را آسان‌تر می‌کند و این اولین شرط یادگیری صحیح است.

وی افزود: منابع تست‌زنی به سه سطح آسان، متوسط و دشوار تقسیم می‌شود؛ نکته مهم در منابع تست‌زنی، در سطوح بالا و کمی دشوار، عدم استفاده از چندین منبع برای یک درس است؛ چراکه این روش باعث سردرگمی دانش‌آموز می‌شود.

این برنامه‌ریز تحصیلی با معرفی استرازی بازگشت، اظهار کرد: هنر آزمون دان به این معناست که هر دانش‌آموز برنامه‌ای مشخص برای برخی از تصمیمات مورد نیاز در پاسخ به سوالات قبل از آزمون داشته باشد که این کار «استراتژی بازگشت» نام دارد. یکی از مشکلات رایج میان دانش‌آموزان، عدم دقت به هنر حقالق تست‌زنی است؛ دانش‌آموز تلاش می‌کند که سوالی را بی پاسخ گذارد و این باعث بالا رفتن تعداد جواب‌های نادرست، کاهش درصد و تراز و ناامیدی می‌شود؛ به همین منظور مشاورین به حداقل پاسخگویی اما حداکثر جواب درست توصیه می‌کنند. قلی‌پور بیان کرد: تفاوت آزمون تشریحی و تستی در این مورد است که در سوالات تشریحی ما به دنبال سوال با نمره بالا هستیم، اما در تستی چون همه سوالات درصد مساوی دارند با روش کمترین تعداد اما بیشترین پاسخ، درست پیش می‌رویم. این هدف گذاری و دید باز در آزمون باعث می‌شود دانش‌آموز نتیجه بهتری بگیرد.

وی با تأکید به اینکه مدیریت زمان یکی از هنرهای آزمون دان است، مطرح کرد: در تست زنی با مشاهده هر سوال بلافاصله سه حالت را در ذهن بررسی می‌کنیم که شامل؛ این سوال را در مدت زمان مناسب می‌توانم پاسخ دهم، می‌توانم پاسخ دهم اما زمانبر است و نمی‌توانم جواب بدهم؛ تقسیم‌بندی می‌شود که مزیت این روش بررسی کامل تست‌ها است و در نتیجه کاهش تعداد پاسخ‌های نادرست و استرس دانش‌آموز می‌شود. در این روش میزان تسلط به درس، علاقه فرد و همچنین تراز آن درس در تصمیم‌گیری می‌تواند تأثیرگذار باشد.

وی افزود: تست آموزشی نیز یکی دیگر از راه‌های رسیدن به نتیجه مطلوب است؛ ما به دانش‌آموزان توصیه می‌کنیم از بهمن ماه به بعد حتماً تعداد ثابت و مشخصی تست را در هفته بزنند؛ انجام تست سرعتی یا مهارتی نیز موثر واقع می‌شود. در این روش ابتدا زمان پاسخگویی به یک تست محاسبه و سپس آن را با ترمین و تکرار مدیریت می‌کنند.

بایدها و نبایدهای والدین

این برنامه‌ریز تحصیلی با اشاره به نقش مهم خانواده در مسیر کنکور، تأکید کرد: نکته اول حضور فعال اولیا و پای کار بودن آن‌ها در جلسات مشاوره و مدارس است. همچنین تأمین آرامش از مواردی است که بر روی تمرکز دانش‌آموز نقش بسزایی دارد. یکی از اشتباهات خانواده هدیه دادن مجاب به درس خواندن می‌کنند که این باعث تغییر در هدف دانش‌آموز می‌شود.

وی افزود: نظارت نامحسوس نیز از مهم‌ترین وظایف پدر و مادر است. البته اعمال قانون از وظایف مشاور در این زمینه است که متأسفانه اکثر خانواده‌ها اقدام به کنترل‌گری دانش‌آموز می‌کنند و این رفتار به مرور باعث تفکر از دست دادن حامی توسط دانش‌آموز می‌شود که باعث گرایش به شخص ثالثی می‌شود؛ ضمن اینکه ممکن است مداخله خانواده غیرتخصصی بوده و این مسئله سبب سردرگمی بیش‌تر دانش‌آموز شود. تنها راه پیشگیری از این موارد، اعتماد کردن والدین و دانش‌آموزان به مشاوران است.

قلی‌پور گفت: سال‌های پیش رقابت در کنکور بین دانش‌آموزان بود اما امروز شاهد رقابت بین ادارات استان‌ها، نواحی و مدارس هستیم. امروز رقابت مدارس بر سر معدل نهایی دانش‌آموزان شده و این مقایسه‌های نادرست باعث تنش بین مدارس، نواحی، استان‌ها و حتی دانش‌آموزان می‌شود. به طور کلی باید بگوییم دیگر فرآیندی وجود ندارد و همه چیز نتیجه‌گرایی شده است. به عبارتی می‌توان گفت که شاید تئوری برگزاری کنکور خوب باشد اما به‌درستی اجرا نشده است.

علاقه فرد؛ اولویت انتخاب رشته

وی افزود: در موارد بسیاری برای انتخاب رشته، دانش‌آموزان به علت تمایلات خانواده به سمت علاقه خود نمی‌روند. از همین رو ما از مفهوم «ترجیح» به جای علاقه استفاده می‌کنیم و به مسائلی مانند فاصله دانشگاه از شهر محل سکونت، هزینه‌ها، شرایط خوابگاه و... را می‌سنجیم و به دانش‌آموز کمک می‌کنیم که علاقه تصمصیم‌گیری کند.

این برنامه‌ریز تحصیلی تصریح کرد: اعتماد دانش‌آموزان به مدرسه و علم معلمان از دیگر نکات حائز اهمیت است. دانش‌آموزان گاهی با شرکت در کلاس‌های خارج از مدرسه، آزمون‌های آزمایشی زیاد از حد و استفاده از دبیران خصوصی موجب اتمام وقت خود می‌شوند و این در حالی است که دانش‌آموزان نباید دچار کمال‌گرایی شده و منتظر ایجاد شرایطی کاملاً مناسب برای شروع به تست‌زنی و مطالعه شوند. ما اصطلاحی داریم تحت این عنوان که (تو قطار را راه بینداز و برایش ریل بگذار تا بقیه مسیر ادامه پیدا کند)؛ نکته مهم دیگر توجه به انتخاب صحیح مشاور است که اگر با دقت و به‌درستی انجام شود در تمامی این مسیر می‌تواند راهگشا باشد.