

اضطراب و استرس امتحان

اضطراب امتحان نوعی فود اشتغالی ذهنی است که فود کم انگاری و تردید در مورد توانائیهای فرد را به همراه دارد و اغلب باعث ارزیابی منفی و عدم تمرکز فواس و واکنشهای جسمانی نامطلوب می شود.

استرس و فشار روانی در زمان امتحان مسئله ای است که مربوط به سن فاصی نیست. در هر دوره ای از زندگی گذراندن امتحان می تواند موجب بروز استرس شود. استرس به فودی فود نه مثبت است نه منفی و در فقیقت پاسخ طبیعی بدن در بحث ها، بدل ها، تهدیدها و تمریک ها است.

شبهای امتحانات فرا رسیده است و اضطراب آن روزها گریبان گیر همه ی دانش آموزان کشور است . اما این استرس چگونه کاهش پیدا می کند ؟

عدم موفقیت در یک آزمون به معنای شکست در همه امتحانات نیست و قبل از مقصر دانستن دیگران تلاش کنید به نقاط ضعف فود پی برده و در جهت رفع مشکل اقدام کنید.

علائم اضطراب

عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن، احساس فستگی، سر گیجه، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، بی حالی، تنگی نفس، تعریق، لرزش، بیخوابی، دلهره، سردرد، بی اشتها و دلشوره می باشد.

روشهای پیشگیری از استرس و اضطراب

دانش آموزان نباید یاد گیری تمام مفاهیم درسی را به شب امتحان موکول کنند بلکه باید سعی کنند هر درسی در زمان خود و در فرصت مناسب مطالعه کنند تا در شبهای امتحان با خیالی آسوده فقط به مرور درسها بپردازند از یاد گیری دروس به صورت فشرده اجتناب کنند.

چند راهکار جهت بهبود اضطراب

هم صحبتی با شخص مورد اعتماد (مشاور) روشهای ایجاد تمرکز ،استراحت در یک اتاق تاریک ، حمام گرفتن طولانی ، ورزشهای تنفس عمیق ، مساسیت زدایی و آرام سازی.

ایجاد آمادگی قبل از امتحانات

• در ساعات معینی درس بخوانید چند ساعت متوالی درس خواندن فسته کننده است

و سبب کاهش یادگیری می گردد بعد از پایان هر ساعت به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه

استراحت کنید.

• سعی نمائید اوقات فود را به زمان کار و زمان مطالعه تقسیم کرده و مطابق

برنامه تنظیم شده پیش بروید.

• سرعت مطالعه فود را کاهش داده و مطالب را چندین بار بخوانید

• سبک یادگیری فود را پیدا کنید.

• دعا و نیایش ، تمرکز فکر ، ورزشهایی که موجب تقویت روح می شوند انواع

ورزشهای بدنی پرداختن به فعالیتهای هنری در ایجاد آرامش و اعتماد موثر است.

• فاصله نویسی را تمرین کنید فاصله کردن مطالب بهترین روش یادگیری است با

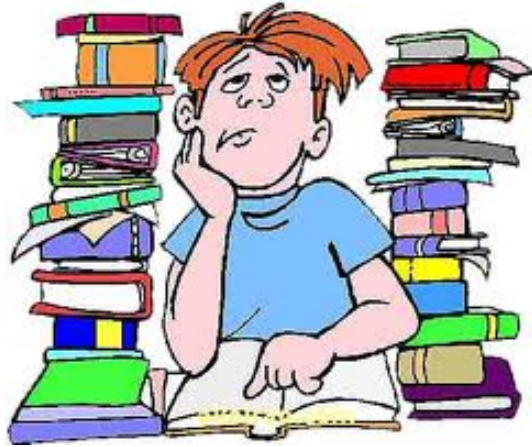
این روش شما صرفاً متوجه نکات مهم درس می شوید.

• قبل از امتحان لازم است بدانید که از چه وسایلی و کتابهایی مجازید در جلسه

امتحان استفاده کنید بنابراین آنها را از پیش آماده نمائید.

• شب قبل از امتحان استراحت کافی داشته باشید و قبل از شروع امتحان در موزه

حضور داشته باشید.



روشهای کاهش استرس در هنگام حضور در آزمون

- به محض دریافت برگه امتحانی دستور العمل ها و راهنماها را به دقت بخوانید و کاملاً به آنها عمل کنید.
- پس از دریافت برگه امتحانی سئوالات را به طور اجمالی مرور کنید با توجه به زمان و ارزش هر سوال برای هر یک از سئوالات زمانی را اختصاص دهید و پیش از آنکه به سئوالات پاسخ دهید به مفهوم آن خوب توجه کنید.
- در جلسه امتحان اگر استرس داشتید چشم ها را ببندید و چندین بار نفس عمیق بکشید ابتدا قدری مکث و فکر کنید تا از این طریق به منظور استاد پی ببرید که او براستی از شما چه می فواید.

• هیچ گاه بروی برگه فم نشوید این کار باعث فشار به روی قفسه سینه و فستگی می گردد.

• کوشش کنید به تمامی پرسشها پاسخ دهید همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.

• در تمویل برگه امتحانی عجله نکنید و در پایان یکبار پاسخ ها و پرسشها را بفوانید.

• پس از هر آزمون دیگر به آن فکر نکنید و سعی کنید فوتتان را برای امتحان بعدی آماده کنید.

