

به نام خدا

دانش آموز عزیز با توجه به نزدیک شدن امتحانات نکاتی برای آمادگی شما و چگونگی مقابله با اضطراب در زیر آمده است که با به کارگیری آن ها روحیه بهتری خواهید داشت و بهتر درس میخوانید

آمادگی امتحانات

۱. برای امتحان آماده شوید

در فرصتی مناسب قبل از امتحان مرور دروس را آغاز کنید ، صبر کردن تا روزهای آخر برای مرور عامل مهمی در ایجاد تنش است . مقدار معینی از فشار مفید است و به عملکرد بهتر کمک می کند. ولی ، باید بین افکار خود . درس خواندن و استراحت بین آن تعادل را حفظ کنید که این با مفهوم بی خیالی کاملا متفاوت است.

۲. فضایتان را سازمان دهید

افرادی که برای امتحان آماده می شوند، باید وقتشان را سازمان دهند اما سازمان دادن فضا نیز در آماده شدن برای امتحان کمک کننده است. جایی که قصد دارید در آن مطالعه کنید، بیندیشید. ببینید ، فضای مطالعه تان را از فضای استراحت و آرامش، جدا کنید. محلی برای مطالعه درست کنید؛ جایی که کتابها، جزوه ها و کاغذ و قلمتان آنجا باشد. تمام وسایل مزاحم از جمله، عکسها، تلویزیون و مانند آن را از محل مطالعه دور کنید و آنها را در محل استراحتتان قرار دهید. همچنین، وسایل مطالعه را از فضای استراحت دور کنید، عادت کنید در فضای مطالعه، درس بخوانید و این فضا را با پایان گرفتن مطالعه ترک کنید.

۳. یادگیری فعال داشته باشید

سعی کنید به روشی فعال مطالعه کنید: به خواندن سرسری اکتفا نکنید، بلکه فهرستی از نکات کلیدی تهیه کنید. نوشتن یادداشت‌های چند صد صفحه‌ای وقت‌گیر است و روش موثری برای مرور نیست. همین‌طور که پیش می‌روید، حافظه خود را امتحان کنید و سوال و جواب‌هایی از مطالب یاد گرفته شده، تنظیم کنید. استفاده از روش‌های کمی یاد سپاری برای برخی افراد سودمند است؛ مثل حفظ کردن واژه‌ای تداعی‌کننده که با مجموعه‌ای از اطلاعات مربوط می‌شود؛ یا ساختن واژه‌های تداعی‌کننده، با استفاده از حروف اول، نکات کلیدی و اسامی با مصور کردن اطلاعات.

۴. تمرین کنید

نمونه سوال‌های آزمون‌های قبلی را دوباره پاسخ دهید و زمانی برای تمرین تعیین کنید اشتباه شما در شروع کار مهم نیست - در حقیقت، هم اکنون، وقت آن است که اشتباه کنید! چنین تمرین‌هایی شما را با چارچوب امتحانات و نوع سوالاتی که ممکن است در امتحان مطرح شود آشنا می‌سازد. همچنین شما را در طراحی و سازماندهی پاسخها در شرایطی که به لحاظ زمانی محدود هستید، کمک خواهد کرد. درست نیست که اولین تمرین خود را وقتی انجام دهید که در حال برگزاری یک امتحان واقعی هستند.

مقابله با اضطراب امتحان

- ۱) بیشتر به موفقیت بیندیشید نه ترس از شکست
ترس از شکست و قبول نشدن اضطراب امتحان را افزایش می دهد
- ۲) اجتناب از توجه بیش از حد به اضطراب امتحان
هر اندازه که اضطراب امتحان را بیشتر در معرض توجه قرار دهید دلهره و نگرانی آن بیشتر خواهد شد بهتر است به تجارب موفقیت آمیز قبلی خود توجه کنید
- ۳) ایجاد شایستگی برای غلبه بر امتحان
باید در شما این احساس ایجاد شود که می توان بر امتحان مسلط شد و برای این منظور می توان موقعیت هایی مشابه امتحان واقعی ایجاد کرد تا اضطراب آنان در اثر تجربه موقعیت مشابه امتحان کاهش یابد
- ۴) واقع بین باشید
برخی افراد انتظارات خیلی بالا از خود دارند که آن ها را نگران و مضطرب می کند، پس از خود انتظار صد در صد و ایده آل نداشته باشید
- ۵) استفاده از تکنیک آرام سازی
به صورت عمیق نفس بکشید، همانطوری که در حالت تنفس عمیق هستید، عبارات با جملات آرام بخش را برای خود تکرار کنید.
- ۶) اضطراب را از شرایط امتحان دور کنید.
شب قبل از امتحان یک امتحان تمرینی برگزار کنید. در یک اتاق آرام، پشت میز شبیه میزهای کلاسی و با زمان محدود بنشینید. این کار می تواند در شما اضطراب، ایجاد کند، اما برای آرامش در روز امتحان مفید است

۷) افکار منفی را متوقف کنید
وقتی ذهن شما به جستجوی افکار منفی است بهترین کار
جایگزین کردن فکر منفی با یک تصور لذت بخش، مثلا به
یاد آوردن یک خاطره خوشایند
۸) به مشاور مراجعه کنید
صحبت کردن در مورد افکار و احساسات خود خصوصا در
زمان امتحانات با مشاور می تواند بسیار کمک کننده باشد

احمدی
مشاور دبستان

