

راهکارهای کاهش اضطراب و استرس امتحان

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

علائم اضطراب :

عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن، احساس خستگی، سرگیجه، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، بی حالی، تنگی نفس، تعریق، لرزش، بیخوابی، دلهره، سردرد، بی اشتهائی و دلشوره می باشد.

*روشهای پیشگیری از استرس و اضطراب

دانش آموزان نباید یادگیری 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 یادگیری دروس به صورت فشرده اجتناب کنند.

*چند راهکار جهت بهبود اضطراب

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

*ایجاد آمادگی قبل از امتحانات

در ساعات معینی درس بخوانید چند ساعت متوالی درس خواندن خسته کننده است و سبب کاهش یادگیری می گردد بعد از پایان هر ساعت به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

*سعی نمائید اوقات خود را به زمان کار و زمان مطالعه تقسیم کرده و مطابق برنامه تنظیم شده پیش بروید.

*سرعت مطالعه خود را کاهش داده و مطالب را چندین بار بخوانید.

*سبك یادگیری خود را پیدا کنید.

*تمرکز فکر ، ورزشهایی که موجب تقویت روح می شوند انواع ورزشهای بدنی پرداختن به فعالیتهای هنری در ایجاد آرامش و اعتماد موثر است.

* خلاصه نویسی را تمرین کنید خلاصه کردن مطالب بهترین روش یادگیری است با این روش شما صرفاً متوجه نکات مهم درس می شوید.

* شب قبل از امتحان استراحت کافی داشته باشید و قبل از شروع امتحان در حوزه حضور داشته باشید.

با آرزوی موفقیت