

همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر درجانی از نگرانی یا تنش را تجربه می‌کنیم. در واقع مقادیر کم نگرانی ما را برمی‌انگیزد و به ما کمک می‌کند. ولی نگرانی بیش از حد می‌تواند مشکل ایجاد کند مخصوصاً اگر در جریان آماده سازی و انجام امتحان ها مزاحمت ایجاد کند.

مقابله با اضطراب

اولین گام این است که بین دو نوع اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آماده سازی باشد آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید. اما اگر کاملاً آماده اید در صورتی که هنوز به شدت نگرانید، واکنش شما منطقی نیست.

آماده سازی

آماده سازی برای امتحان بهترین شیوه به حداقل رساندن اضطراب منطقی است. در این زمینه به نکات زیر توجه کنید:

- از تلبار کردن مطالب امتحان اجتناب کنید.
- کل مطالبی که در طول یک نیمسال به شما ارائه می‌شود را ترکیب کرده و به منظور تسلط بر مفاهیم کلیدی و اساسی درس به کار گیرید.
- در هنگام مطالعه از خود پرسید چه سوالی ممکن است از شما پرسیده شود، آنگاه سعی کنید با ادغام و یکپارچه ساختن تمامی افکار، مطالب کتاب و جزوه ها، به آن سوال پاسخ دهید.
- اگر وقت کافی برای مطالعه کل مطالب ارائه شده در نیمسال تحصیلی را ندارید، بخشی از آن را که می‌توانید بخوانید و روی آن کار کنید، انتخاب

کنید و بر آن بخش مسلط شوید.

تغییر دادن نگرش های خود

با تغییر دادن دیدگاه خود درباره امتحان، می‌توانید از مطالعه لذت ببرید و عملکرد شما نیز بهبود می‌یابد. زیاد از حد به نمره اهمیت ندهید. نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می‌تواند موفقیت آینده شما را پیش بینی کند. نکات زیر را در نظر بگیرید:

- به خودتان بگویید که یک امتحان تنها یک امتحان است. چیزهای دیگر هم در زندگی هست.
- بعد از امتحان به خود پاداش دهید.
- از تجسم احساس منفی بپرهیزید.
- شیوه‌هایی طرح ریزی کنید که کار شما را در نیمسال تحصیلی بعدی بهبود بخشد.
- به خاطر داشته باشید که منطقی‌ترین انتظارات این است که سعی کنید هر چه می‌دانید تا آنجا که می‌توانید نشان دهید.

نکات پایه را فراموش نکنید

بعضی دانش آموزان که برای امتحان خود را آماده می‌سازند نسبت به نیازهای زیستی، عاطفی و اجتماعی خود بی تفاوت هستند. به منظور کسب بهترین کارآمدی باید به خودتان به عنوان یک شخص کامل فکر کنید نه فقط یک امتحان دهنده. به خاطر داشته باشید که:

- عادت خوب غذایی و ورزش کردن را ادامه دهید.
- تفریحات و فعالیت های اجتماعی را قطع نکنید. همه اینها به سلامت جسمی و روانی شما کمک می‌کنند. اما به اندازه منطقی که به مطالعه شما آسیب نزند.

- وقتی مطالعه می‌کنید، آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید. هر گاه ممکن است تنوعی در کار ایجاد کنید و هر وقت نیاز است استراحت کنید.
- شب قبل از امتحان خوب بخوابید. وقتی بسیار خسته اید، کارآمدی خود را از دست می‌دهید.
- وقتی احساس می‌کنید به قدر کافی برای امتحان آماده اید، دست به فعالیت آرام بخش بزنید.

روز امتحان

برای این که روز امتحان بتوانید بهترین کارایی را داشته باشید باید:

- صبحانه سبک و مناسب بخورید و اگر به آسانی مضطرب می‌شوید از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ پرهیز کنید. حتی کسانی که قهوه را خوب تحمل می‌کنند اگر روز امتحان در مصرف آن زیاده روی کنند ممکن است احساس سبکی سر، دلهره و دلشوره کنند.
- کاری کنید که ساعتی قبل از امتحان احساس آرامش کنید. مرور توأم با عجله مطالب درسی در آخرین دقائق شروع امتحان، تسلط شما بر کل مفاهیم درسی را زایل می‌کند و به آن آسیب می‌زند.
- سعی کنید به موقع در محل امتحان حاضر شوید.
- از همکلاسی‌هایی که اضطراب ایجاد می‌کنند و سکون و ثبات شما را برهم می‌زنند، پرهیز کنید.
- اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می‌شود، با خواندن مجله، روزنامه یا برد های مدرسه یا ... (به جز مطالب درسی) توجه خود را از امتحان منحرف کنید.

اضطراب امتحان

دهید، بر سوالاتی متمرکز شوید که پاسخ آن را به خوبی می دانید و در بارم نمرات، نمره بیشتری دارند. اگر وقت اضافی دارید و مضطرب نیستید، پاسخ های خود را مجدد واریسی کنید.

اگر اضطراب ادامه یابد

گاهی ممکن است اضطراب ادامه یابد و مانع بکار گرفتن تمام توان خود برای امتحان شود. در این هنگام لازم است با شیوه های زیر توجه خود را از اضطراب منحرف کنید:

- از مراقب یا معلم سوالی بپرسید.
- اگر اجازه دارید چیزی بنوشید
- عضلات کل بدن خود را سفت و شل کنید، دوباره نفس عمیقی بکشید و سعی کنید نگرش مثبت خود را حفظ کنید.



هسته مشاوره اداره آموزش و پرورش گراش
تهیه و تنظیم: محسن جعفری نژاد (کارشناس مشاوره)



بعد از امتحان

چه خوب از عهده امتحان برآید یا بر نیایید، حتما پاداشی را که به خود وعده داده اید برای خود بگیرید و از آن لذت ببرید. سعی نکنید روی اشتباهاتی که مرتکب شده اید، مکث کنید. پس از آنکه استراحت کردید، مجددا شرایط مطالعه را بررسی و خود را برای امتحان بعدی آماده کنید.

موفق باشید.

به محض دریافت برگه امتحان ...

پیش از پاسخ دادن به سوالات امتحانی لحظه ای صبر کنید و نکات زیر را رعایت کنید:

- ابتدا کل سوالات امتحانی را مرور کنید، سپس دوباره هر سوال را بخوانید. سعی کنید به امتحان به عنوان فرصتی نگاه کنید تا به معلم نشان دهید چه می دانید. آن گاه زمان را به نحو مناسب سازماندهی کنید. آسان ترین سوالات را ابتدا پاسخ دهید.
- برای سوالات تشریحی، طرح کلی داشته باشید، سپس پاسخ خود را با جمله کوتاهی آغاز کنید. این عمل باعث می شود از درهم و برهمی و تکرار مطالب که تصحیح کننده را عصبی می کند، جلوگیری شود. برای سوالات کوتاه، فقط به آنچه که خواسته شده پاسخ دهید و تنها به نکته اصلی اشاره کنید. اگر بخشی از پاسخ به خاطرتان نمی آید، آنچه را که می دانید، تا آنجا که می توانید نشان دهید. اگر اصطلاح دقیقی از خاطر شما رفته آنچه را که می دانید با عبارات خود بنویسید.
- برای سوالات چند گزینه ای، ابتدا تمام گزینه ها را بخوانید، سپس گزینه های آشکارا اشتباه را کنار بگذارید. اگر در مورد گزینه های باقیمانده هنوز مردد هستید، به اولین برداشت خود تکیه کنید آن گاه سریع علامت بزنید. مراقب واژه های گمراه کننده ای مثل: تنها، همیشه، اکثرا و ... در سوالات باشید.
- با شتاب امتحان ندهید. ساعت مچی به همراه داشته باشید و سرعت پاسخگویی خود را واریسی کنید. اگر به نظر می آید نمی توانید کل سوالات امتحان را پاسخ