





علائم

اضطراب

آزمون

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که با وجود اینکه مدت زیادی برای یکی از امتحاناتتان درس خوانده اید، زمانی که وارد سالن امتحان می شوید و برگه را جلوی شما قرار می دهند، ناگهان احساس کنید که ذهنتان خالی شده و هیچ چیزی به یاد نمی آورید؟ متوجه شوید که کف دست هایتان شروع به عرق کردن کرده است و دلشوره فراوان تمام وجودتان را بگیرد؟

اگر این علائم کلاسیک اضطراب برایتان آشنا به نظر می رسد، ممکن است نمراتتان به طور واقعی بیانگر توانایی های شما نباشد. زمان آن رسیده است که بیاموزید چگونه قبل و در طول یک امتحان پر استرس، اضطراب امتحان را مدیریت کنید؟

اگرچه این موضوع کاملاً طبیعی است که قبل از هر آزمونی کمی احساس عصبی بودن داشته باشیم، در برخی دانش آموزان این حس باعث ناتوانی در جلسه امتحان می شود. افکار به سرعت از ذهن عبور کرده و باعث ناتوانی در تمرکز

می شوند و این احساس باعث علائم فیزیکی مانند بالا رفتن ضربان قلب، سردرد یا حالت تهوع می شود. توجه داشته باشید که اضطراب امتحان اگر به خوبی کنترل نشود قدرت از بین بردن روزها تلاش و کار سخت داراست.

ممکن است دلایل اضطراب امتحان شامل ترس از شکست، کم بودن زمان آمادگی برای امتحان و یا تجربیات بد امتحانات گذشته باشد. اما بدانید که ما شما را تنها نمی گذاریم. در اینجا نکاتی را برایتان بیان میکنم که به شما کمک می کند در روزهای مانده به امتحان و نیز در طول امتحان، آرامش خود را حفظ کنید.



راهکار اول





آماده امتحان باشید

درست است . این موضوع بدیهی است . اما تکرار آن بی تاثیر نیست .

اگر اطمینان داشته باشید که کاملاً آماده هستید ، اعتماد به نفس بیشتری

برای حضور در جلسه امتحان خواهید داشت که همین موضوع تاثیر شگرفی

در کم کردن و غلبه بر اضطراب خواهد داشت .

راهکار دوم





شب‌ها به اندازه کافی بخوابید

تا دیر وقت بیدار ماندن و درس خواندن اصلاً استراتژی خوبی

نیست زیرا کم خوابی تاثیر بدی روی اعصابتان می‌گذارد.

استراحت کافی (۸ تا ۹ ساعت در شب امتحان) قطعاً مفیدتر از

درس خواندن تا نیمه‌های شب خواهد بود.

A top-down view of a desk with a smartphone, coffee, keyboard, pen, paper clips, and a flower. The smartphone screen displays the text "راهکار سوم" in a stylized, bold, black font with a yellow glow. The desk is white and features a white coffee cup with black coffee, a white keyboard, a black pen, a yellow stapler, a yellow paper clip, and a large yellow flower. The text "راهکار سوم" is centered on the smartphone screen.

راهکار
سوم



از مواد مغذی استفاده کنید

حتما در روز امتحان صبحانه ای سرشار از مواد مغذی بخورید.

سعی کنید به جای استفاده از مواد قندی که بطور لحظه ای قند خون را

بالا می برند از مواد غذایی استفاده کنید که در طول زمان انرژی آزاد می کنند.

راهکار
چهارم



زودتر در جلسه آزمون حاضر شوید

عجله کردن برای رسیدن به محل آزمون باعث افزایش اضطراب می شود.

سعی کنید شب قبل از امتحان هر وسیله ای را که نیاز دارید در کیف خود قرار دهید.

ساعتتان را کوک کنید که به موقع بیدار شوید و منزل را در زمان مناسب ترک کنید.

راهکار پنجم





دید ذهنی مثبتی داشته باشید

با استفاده از جملاتی دلگرم کننده ای

همچون "من میتوانم این امتحان را با موفقیت به پایان برسانم"

یا "من به سختی کار کرده ام و موفقیت حق من است"

روحیه خود را بالا ببرید و افکار ناامید کننده را از خود دور کنید.

راهکار

ششم



سوالات را با دقت بخوانید

- گاهی به دلیل اضطرابی که دارید، بدون اینکه مفهوم سوالات را به خوبی متوجه شوید شروع به پاسخگویی می کنید و وقتی جوابی که بدست آورده اید را در گزینه ها نمی بینید، بیشتر مشوش می شوید.
- سعی کنید سوالات را بخوبی بخوانید تا متوجه شوید که چه اطلاعاتی را به شما داده و چه اطلاعاتی را از شما می خواهد.
- سریع دست به کار نشوید. ابتدا کمی فکر کنید و استراتژی خود را برای بدست آوردن پاسخ مشخص کنید سپس دست به قلم شوید.

راهکار هفته





از سوال اول شروع کنید

برخی دانش آموزان ابتدا شروع به نگاه کردن به تمامی سوالات می کنند که این امر باعث می شود با برخی سوالات مشکل برخورد کنند و حتی هنگام پاسخگویی به سوالات ساده تر، به فکر پاسخ آن سوالات سخت باشند که این خود عاملی می شود که حتی تمرکز لازم را برای پاسخگویی به سوالات ساده تر از دست بدهند. سعی کنید از اولین سوال اقدام به پاسخگویی کنید. اگر هم احساس کردید برخی سوالات سخت هستند، جای آن را خالی بگذارید و به سراغ سوالات آسانتر بروید. پاسخگویی به سوالات آسان تر باعث میشود روحیه شما برای پاسخگویی به سوالات سخت تر بالا برود و ذهنتان باز شود.

A top-down view of a desk with a smartphone, keyboard, coffee, pen, paper clips, and a flower. The smartphone screen displays the Persian text 'راهکار هشتم' (Solution 8) in a stylized, bold, black font with a yellow glow. The desk is white and features a white coffee cup with dark coffee, a white keyboard, a black pen, a yellow stapler, a yellow flower, and several yellow paper clips.

راهکار هشتم



به اینکه سایر دانش آموزان در حال انجام چه کاری هستند توجه نکنید

آیا همه دانش آموزان به سرعت در حال پاسخگویی به سوالات هستند؟

اصلا اهمیتی ندارد.

حواستان به کار خودتان باشد و توجهی به اینکه دیگران در حال انجام

چه کاری هستند نباشد.

راهکار

نهم



حواستان به زمان باشد

زمانی که ناگهان متوجه می شوید که چیزی به پایان امتحان نمانده و شما هنوز به تعداد زیادی از سوالات پاسخ نداده اید، حس بسیار بدی به شما دست می دهد که باعث میشود حتی نتوانید از زمان باقی مانده به خوبی بهره ببرید. حتما سعی کنید قبل از آزمون اصلی در آزمونهای شبیه سازی شده شرکت کنید تا مدیریت زمان را یاد بگیرید و زمان لازم برای پاسخگویی به سوالات هر درس را بطور تقریبی متوجه شوید.

راهکار

دهم



به آرامی نفس عمیق بکشید و روی افکار مثبت تمرکز کنید

با نفس عمیق کشیدن می توانید تپش قلب خود را کنترل نمایید و تا

حدودی از افکار آزار دهنده رهایی یابید. این تکنیکها را در خانه

تمرین کنید. تمرکز روی تنفس و افکار مثبت به لحاظ بیولوژیکی

می تواند احساس اضطرابتان را کمتر کند.

به یاد داشته باشید که داشتن اندکی اضطراب برای هر آزمون

بسیار عادی است و حتی روانشناسان و روانپزشکان هم اگر بخواهند

در آزمونی شرکت کنند، کمی اضطراب خواهند داشت. هدف از

ارائه این اطلاعات، کنترل آن دسته از استرس هایی است که مخرب

بوده و مانع عملکرد صحیح مغز می شوند.