

امتحان و روشهای کنار آمدن با آن :

- از روش های درست مطالعه استفاده کنید.
- طرح سوالات احتمالی از مبحث مورد مطالعه بر تسلط بر دروس می افزاید.
- تلاش خود را صرف یادگیری نمایید، چرا که اگر هدف شما کسب نمره باشد مطالب درسی زودتر فراموش می شوند
- از وسواس در مطالعه پرهیزید. چرا که یکی از عوارض اضطراب، وسواس است. در چنین شرایطی فرد حتی پس از چندین بار مرور دروس، همچنان دچار شک و تردید است. سعی کنید مطالعه آن مبحث موقتاً کنار گذاشت و آن را به زمان دیگری موکول کنید. (یک ساعت بعد).
- در ایام قبل از امتحانات غیبت نکنید، چرا که در این مدت بیشتر درس ها دوره می شوند و اشکالات درسی برطرف می شود. مطالب این جلسات نقش مهمی در موفقیت شما دارند.
- برنامه های غیر درسی و وقت گیر را محدود کنید نگرش های خود را تغییر دهید.

- امتحان جزئی از فرآیند آموزش است و نمی توان آن را به طور کلی حذف کرد.
- وجود اضطراب را عملکرد طبیعی و موجب آمادگی برای امتحان بدانید.
- از مقایسه خود با دیگران پرهیزید و اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.
- از ادامه افکار منفی در مورد توانایی خود و نتایج احتمالی امتحان پرهیزید. در عوض به خدا توکل کنید و جملات مثبتی را مرور کنید. مانند: اگر امتحان سخت است برای همه سخت است، من مطالعه کردم پس موفق می شوم و..

اضطراب امتحان

اضطراب امتحان نوعی نگرانی و تشویش در موقعیت امتحان است که با تردید در مورد توانایی خود فرد مشخص می شود و غالباً با عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است . معمولاً همه این اضطراب را در حدمعقولی که موجب تلاش بیشتر می شود تجربه می کنند . اما برخی از دانش آموزان در می یابند که اضطراب به حدی در یادگیری و امتحانات آن ها دخالت دارد که به مانعی برای موفقیت آن ها تبدیل شده

است. اضطراب ناتوان کننده دلهره و تشویش شدیدی است که با درگیر کردن ذهن، موجب فراموشی های زودگذر و خطاهای ادراکی می شود و اثر منفی بر عملکرد می گذارد.

علائم اضطراب امتحان در صورتی که به حداقل چهار مورد از موارد زیر جواب مثبت دهید دچار اضطراب امتحان هستید - در جلسه امتحان دچار علائم ناراحتی جسمانی همچون تعریق کف دست، دردهای شکمی، سردرد، تنگی نفس و تنش عضلانی می شوم - هنگام شروع مطالعه برای امتحان دچار مشکل می شوم - هنگام مطالعه برای امتحان دچار حواس پرتی می شوم - بدون توجه به میزان تلاش برای امتحان همیشه انتظار عملکرد ضعیف در امتحان دارم - در حین امتحان درک سوالات برایم دشوار است - سازماندهی افکارم در زمان امتحان دشوار است - بیشتر اوقات برگه امتحانی ام سفید است - در جلسه امتحان به مسایل حاشیه ای فکر می کنم - در مقایسه با تکالیف کلاسی در امتحان نمره کمتری می گیرم - بعد از امتحان مطالبی را که سر جلسه به خاطر نمی آوردم، به یاد می آورم .

از عواملی که موجب بروز اضطراب امتحان می شوند ترس از شکست، کمالگرایی، رقابت، مقایسه کردن، اعتماد به نفس پایین، اطرافیان مضطرب یا سختگیر و روش غلط مطالعه است.

تهیه و تدوین:

مرکز مشاوره مجتمع آموزشی نمونه و بین الملل

توحید پسران دبی

فرزاد ویسی

راهکارهای کلی کاهش اضطراب امتحان:

قبل از هر چیز باید بین دو نوع اضطراب تمایز قایل شد. اگر اضطراب فرد نتیجه مستقیم عدم آمادگی است، واکنشی منطقی به حساب می آید. ولی اگر فرد با وجود مطالعه و آمادگی احساس نگرانی می کند، این اضطراب قابل بررسی است.

آماده سازی برای امتحان:

بهترین شیوه برای کاهش اضطراب امتحان آماده سازی است.

برنامه ریزی درسی مناسب از ابتدای سال تحصیلی از انباشته شدن مطالب برای شب امتحان و در نتیجه اضطراب می گاهد. چرا که مطالعه انفجاری (شب امتحانی) دروس موجب افزایش اضطراب می شود.

برای هر روز اهداف تحصیلی واقع بینانه ای تعیین کنید و هر کاری را سر وقت انجام دهید. اگر هم وقت کافی برای تمام مطالب ندارید به جای مطالعه سرسری تمام جزوه یا کتاب به مطالعه عمیقی بخش های مهمتر بپردازید.

در سوالات چند گزینه ای ابتدا گزینه های غلط را کنار بگذارید، سپس بین گزینه های باقیمانده انتخاب کنید.

— مراقب کلماتی چون تنها، همیشه، اکثراً در سوالات باشید.

— در طول امتحان تمام توجه شما به کار خودتان باشد نه نتیجه و عملکرد دیگران.

- با شتاب امتحان ندهید.

— اگر به نظر می رسد نمی توانید کل سوالات را پاسخ دهید بر بخش هایی که پاسخ آن ها را خوب می دانید تمرکز کنید.

((گاهی باز هم اضطراب ادامه می یابد... با وجود رعایت تمام موارد بالا باز اضطراب ادامه یافته و مانع دریافت نتیجه خوب می شود.))

در این شرایط

- از مراقب سوالاتی بپرسید ..
- اگر امکانش هست کمی آب بنوشید.
- چیزی بخورید.
- یا از سرویس بهداشتی استفاده کنید.

- تفکر به نتیجه امتحان و اضطراب را به تعویق بیندازید و بر فرآیند فعلی آزمون توجه کنید.
- عضلات بدن را شل و سفت کنید،
- نفس عمیقی بکشید
- سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید.
- پس از امتحان - زمانی که امتحان تمام شد، موقتاً آن را فراموش کنید.
- تا وقتی نتیجه اعلام نشده کاری از شما ساخته نیست. پس از اعلام نتایج آن را تحلیل کنید و ببینید تا چه حد توانستاید عملکرد بهتری داشته باشید.
- سعی نکنید بر اشتباهات متمرکز شوید.
- بلافاصله خود را برای امتحان بعد آماده نکنید و برای چند دقیقه هم که شده به فعالیتی آرام بخش بپردازید.



تهیه و تدوین:

مرکز مشاوره مجتمع آموزشی نمونه و بین الملل

توحید پسران دبی

فرزاد ویسی

در اینجا به نکاتی که دانش آموزان باید در روزهای پیش از امتحان، روز آزمون و پس از آن رعایت کنند اشاره می شود.

در روزهای پیش از امتحان :

- برای ایجاد تنوع و رفع خستگی مدتی را صرف تفریح کنید.
- فعالیت اجتماعی را قطع نکنید .
- در جایی مطالعه کنید که قادر به تمرکز باشید.
- برای تمرکز بیشتر می توانید خلاصه برداری کنید و یا به صورت گروهی با دوستان درس بخوانید
- در حین مطالعه آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید و از افراط یا سهل انگاری پرهیزید
- وسواسی در مطالعه از عوامل اضطراب امتحان، اهمال کاری و نرسیدن به برنامه درسی است
- در ایام امتحانات به تغذیه، خواب و ورزش خود اهمیت ویژه بدهید.
- در روز امتحان - ...شب قبل از امتحان فعالیت فکری یا جسمی شدید نداشته باشید.
- شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید..

- مطالعه تا نیمه های شب بازدهی یادگیری را کاهش می دهد و عملکرد روز بعد را مختل می کند.
- در روز امتحان غذای سبکی میل کنید و از مصرف چای غلیظ یا قهوه خودداری کنید.
- زیاده روی در مصرف کافئین موجب احساسهایی همچون دلشوره، اضطراب و منگی می شود.
- افکار مزاحم را ادامه ندهید.
- قبل از ترک منزل به قصد امتحان از روش های آرامسازی استفاده کنید .
- کمی زودتر در محل امتحان حضور داشته باشید.
- اما در این فاصله از همکلاسیهایی که موجب اضطراب بیشتر شما می شوند دوری کنید.
- زودتر حاضر شدن نباید در حدی باشد که موجب افزایش اضطراب شود.
- مرور توأم با عجله مطالب قبل از امتحان تسلط بر کل مفاهیم را زایل می کند.
- در هنگام دریافت برگه امتحانی - در زمان شروع امتحان- تجربه قدری تنش و اضطراب طبیعی است.

- پس از دریافت برگه آزمون چند لحظه صبر کنید، چند نفس عمیق بکشید و شروع به خواندن سوالات کنید. ابتدا کل سوالات امتحانی را مرور کنید و بعد دوباره هر سوال را بخوانید.
- زمان را به بهترین شکل سازماندهی کنید و ابتدا سوالات آسان را پاسخ دهید.
- برای سوالات تشریحی طرح کلی داشته باشید. این عمل موجب می شود از تکرار و پرفشانی جملات کاسته شود.
- در سوالات کوتاه فقط به آنچه خواسته شده پاسخ دهید.
- اگر اصطلاح خاصی را فراموش کردید آن چه مدنظر هست را با عبارت خود بنویسید.

تهیه و تدوین:

مرکز مشاوره مجتمع آموزشی نمونه و بین الملل

توحید پسران دبی

فرزاد ویسی