

برای اینکه در روزهای امتحان آرامش بیشتری داشته باشیم . بهتر است نکات زیر را بدانیم

* زمانت رو ذخیره کن و بیشتر درس بخون

* اولین قدم این هست که برنامه‌ریزی داشته باشی: اگر میخوای بیشتر و بهتر درس بخونی، بدون برنامه‌ریزی دقیق همیشه

* منتظر ساعت و روز رند نباش: نگو صبر میکنم سر ساعت، یا از شنبه شروع کنم. همین الان کتابتو بردار و شروع کن به درس خوندن

* استفاده از موبایل رو محدود کن : برای خودت ساعت مشخص کن و فقط در همان زمان از گوشی موبایل استفاده کن

* زمان استراحت برای خودت مشخص کن: استراحت کافی کمک میکنه بهتر و بیشتر درس بخونی. پس بعد از هر باکس مطالعه، یک زمان محدود استراحت در نظر بگیر تا با انرژی بیشتری برگردی سراغ درس خوندن



... اضطراب امتحان چیست

نشانه های اضطراب سازنده

* دانش آموز علاوه بر نشان دادن حساسیت مناسب به درس، روند زندگی معمولی خویش را ادامه می دهد. مثل: خوردن، خوابیدن و حرف زدن با خانواده

* دانش آموز هنگام مطالعه نوعی از هیجان مثبت دارد

* بیشترین وقت خود را برای خواندن درس صرف می کند نه همه وقت خویش را

* با آرامش و اطمینان بیشتری مطالعه می کند

* عوامل محیطی تاثیر کمتری بر او دارند

* آنچه را که مطالعه می کند به راحتی می تواند در ذهنش نگه دارد و یا به حافظه بسپارد

نشانه های اضطراب مشکل آفرین

* بدون اطمینان درس می خواند

* در موقع خواندن درس، به نتیجه امتحان بیشتر فکر می کند تا به یادگیری

* مشغولیت ذهنی بخش وسیعی از ذهن و سیستم روانی اش را در برمی گیرد و موجب می شود درباره موفقیت و عدم موفقیت خود، مطالبی را بر زبان آورد

* احساس دلشوره و تشویش مداوم دارد

* افکار و نگرش منفی دارد

* اضطراب با نشانه های روان تنی مثل درد در ناحیه معده، شکم و حالت تهوع همراه است

* اختلال در خوردن مثل پرخوری یا کم خوری

* اختلال در خواب، پر خوابی یا کم خوابی یا کرختی روزانه

* نداشتن تمایل برای خواندن کتاب و گاهی تلاش مضاعف برای بیشتر خواندن درس ها

* لجبازی و بهانه گیری های مختلف می کند

* گریه های طولانی و بی علت دارد

گردآورنده : مرضیه زینلی

تأیید کننده : سیده سمانه توحیدی

