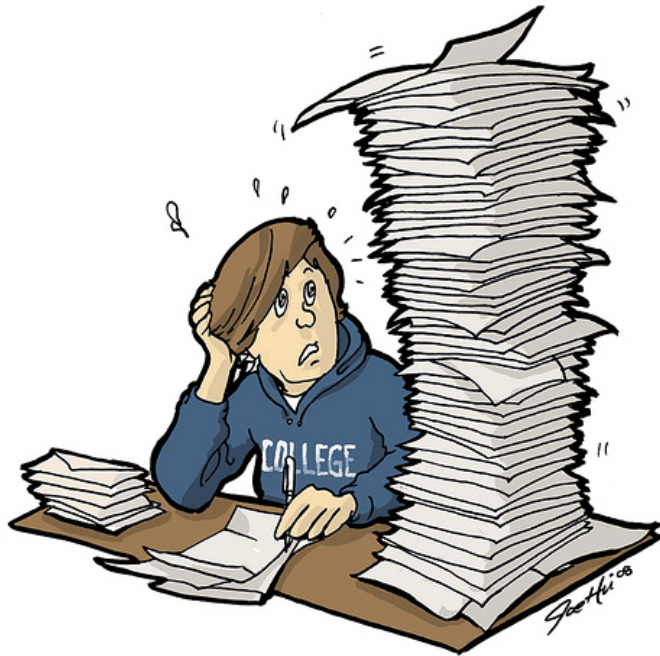


چگونه غول استرس را نابود کنیم؟





با فرا رسیدن ایام امتحانات، دلهره دانش آموزان هم شروع می شود. گاهی این اضطراب آنقدر زیاد است که می تواند مانع مطالعه مناسب قبل از امتحان شود و کارایی شما را در هنگام امتحان کاهش می دهد. اضطراب زیاد می تواند به حدی شما را آشفته کند که پاسخ سوالات ساده را هم از یاد ببرید.



چرا اضطراب می گیریم؟



❖ اگر در امتحان قبول نشوم آبرویم پیش دوستانم و معلم ها می رود.

❖ اگر نمره کم بیاورم، جواب پدر و مادرم را چه بدهم؟

❖ من در امتحان قبول نمی شوم و آینده ام خراب می شود.

❖ سر امتحان وقت کم میاورم.

❖ من یک بدشانس واقعی هستم و تمام سوالاتی که بلد نیستم، در امتحان

خواهند آمد.

❖ حتما کمترین نمره کلاس نصیب من خواهد شد.



چگونه غول استرس را نابود کنیم؟

❖ مثبت اندیش باشید و سعی کنید جنبه های مثبت را ببینید.

❖ از موفقیت خود قبل از انجام کار یک تصویر ذهنی بسازید. به طور

مثال تصور کنید در جلسه امتحان هستید و پاسخ تمام سوالات را

می دانید. یا خود را در حالی تصور کنید که از جلسه امتحان خارج

شدید و نمره کامل گرفته اید.

❖ با خود بگویید که حتما موفق خواهید شد.

❖ در زمان مطالعه، ساعات خود را یادداشت کنید. اگر استرس به

سراغتان آمد، با خود بگویید که من به اندازه کافی مطالعه کرده ام و

آماده ام.

❖ خود را معلم تصور کنید و سوالات را حدس بزنید.



❖ راه حل های احتمالی را بررسی کنید. چه راههایی برای حل مشکل وجود دارد؟ همه را یادداشت کنید.

❖ بهترین راه حل را انتخاب کنید. بهترین راه حل در زمان امتحان می تواند درس خواندن با استفاده از یک برنامه منظم و از پیش نوشته شده باشد. برنامه ریزی در بسیاری موارد به کاهش اضطراب شما کمک می کند.

❖ در طول سال تحصیلی با برنامه ریزی صحیح به مطالعه عمیق دروس و حل تمرینات به اندازه کافی بپردازید. هر چه درباره موضوعی بیشتر بدانید مهارت و اعتماد بیشتری نسبت به دانسته های خود پیدا می کنید و همین باعث کاهش اضطراب شما در زمان امتحان خواهد شد.



فراموش نکنید:

داشتن کمی اضطراب و دلهره چه در ایام امتحانات و چه در انجام هر کاری امری طبیعی و معقول است، چرا که موجب حرکت و انگیزه برای یادگیری و موفقیت می شود. اما اگر این نگرانی به حدی برسد که تاثیر منفی بر روند آموزش و مطالعه شما بگذارد و مانعی برای پیشرفت شما شود، غیرطبیعی و نامعقول است.

