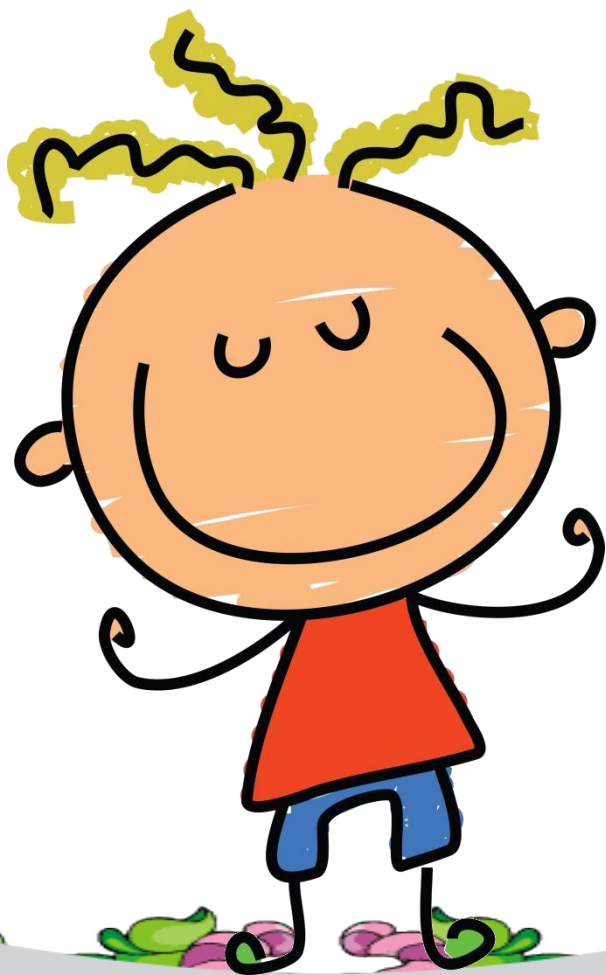


امتحان بدون استرس



واحد مشاوره
مبتکران

برای خیلی از شما پیش آمده که آزمون داشته باشید و فکر کنید که همه چیز را کامل بلد هستید و حوصله‌ی دوباره خواندن را نداشته باشید و یا خیالتان آنقدر راحت است که حس می‌کنید دیگر نیازی به درس خواندن ندارید.



خلاصه روز آزمون فرا می‌رسد، دفترچه‌ی سوالات را که جلوی‌تان می‌گذارند چند سوال اول احتمالا آسان است و سریع به پاسخ می‌رسید ولی هرچه جلوتر می‌روید انگار همه چیز نصفه نیمه یادتان می‌آید و نمی‌توانید از بین گزینه‌های شبیه به هم جواب درست را انتخاب کنید. بعضی از سوال‌ها کاملا برای‌تان غریبه است و هیچ چیز راجع به آن‌ها یادتان نمی‌آید و بعضی از آن‌ها آن قدر به نظرتان آشنا است که انگار همه‌ی گزینه‌ها درست‌اند. همش با خود می‌گویید: من که تا همین چند روز پیش همه را می‌دانستم، من که در مدرسه همه‌ی درس‌ها را عالی و خیلی خوب گرفتم، چرا الان همه چیز در ذهنم قاطی پاطی شده و نمی‌توانم به سوالات جواب دهم.

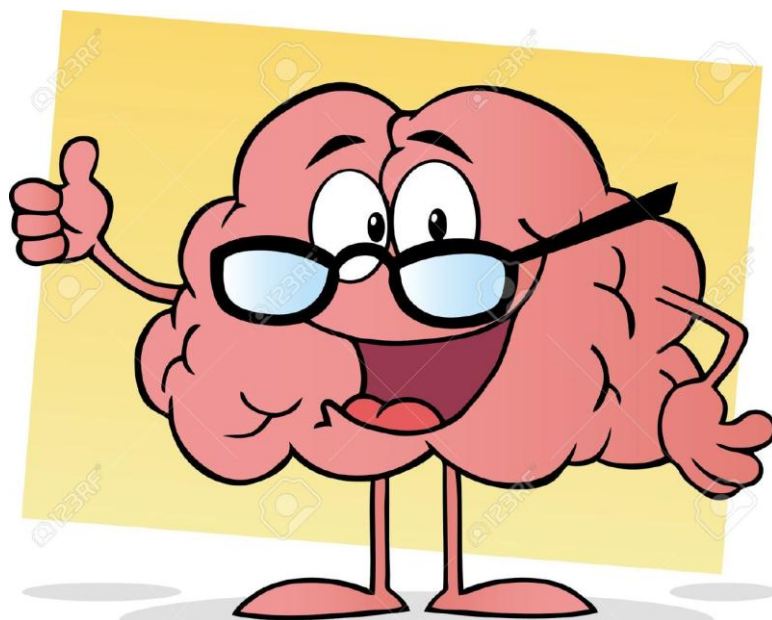


کلمه‌ها در ذهن‌تان وورجه وورجه می‌کنند اما نمی‌توانید ذهن‌تان را متمرکز کنید و آزمون‌تان را بدهید. لحظه به لحظه هم به پایان آزمون نزدیک‌تر می‌شوید در حالی که نیمی از پاسخ‌برگتان سفید است. در این زمان دانش‌آموزان دو دسته می‌شوند: آن‌هایی که نمره منفی را نادیده می‌گیرند و شروع می‌کنند تند تند پاسخ‌برگشان را پر می‌کنند و آن‌هایی که به حرف‌های مشاور خود گوش می‌دهند و سوالاتی که جوابش را نمی‌دانند پاسخ نمی‌دهند.

بعد از آزمون بیشتر دانش‌آموزان با خود می‌گویند: خیلی حیف شد، همه را بلد بودیم، همه‌ی درس- آزمون را خوانده بودیم اما نتیجه‌ای نگرفتیم.
به نظر شما علت چیست؟ حتما برای شما نیز مشابه این حالت اتفاق افتاده است



علت این است که اکثر دانش‌آموزان درس خواندن را در حد رفع تکلیف انجام می‌دهند. یعنی فقط یک دور مطالب را می‌خوانند و تمام می‌شود، دیگر هیچ‌گاه آن مطالب را دوره نمی‌کنند. هر چیزی را که برای بار اول می‌خوانید، می‌رود **روی** مغزمان و ممکن است هر لحظه از ذهنمان بپرد ولی وقتی برای بار دوم یا چندم آن را تکرار می‌کنیم می‌رود **توی** مغزمان و دیگر به این راحتی از ذهنمان خارج نمی‌شود.



برای امتحانات توصیفی مثل امتحانات مدرسه می توانید خیلی راحت با برنامه ریزی ترس از امتحان را از خود دور کنید.

- ✓ مثلا در طول سال درستان را بخوانید و نگذارید درس هایتان برای شب امتحان تلنبار شود.
- ✓ سعی کنید شب امتحان را فقط به مرور اختصاص دهید.
- ✓ امتحانات آخر ترم مثل همان امتحانات کلاسی است دلیلی ندارد نگران باشید.
- ✓ سعی کنید قبل از امتحان سوالات را حدس بزنید، مثلا اگر شما به جای معلمتان بودید چه سوال هایی طرح می کنید. با این روش می توانید سوالات امتحان را پیش گویی کنید.



در آخر این را به خاطر بسپارید: کسی که از خودش اطمینان دارد از هیچ امتحانی
نمی ترسد.



واحد مشاوره
مبتکران