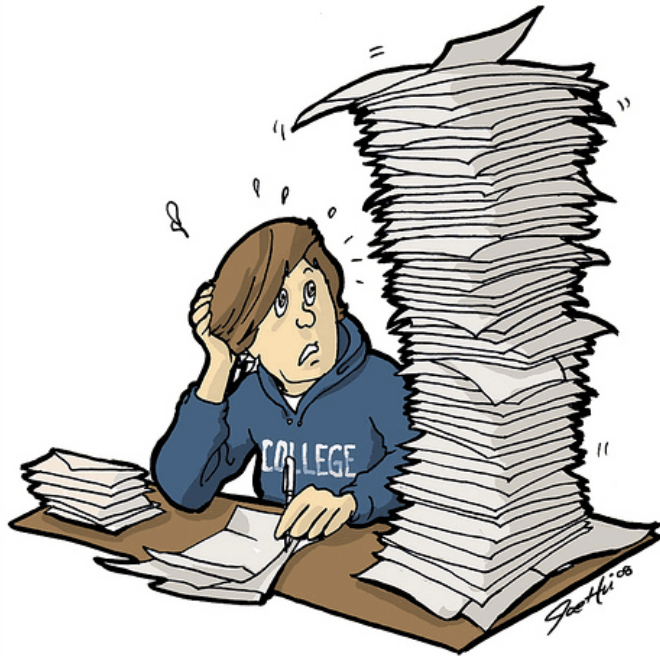


با **STRESS** خود چه کنم؟





با فرا رسیدن ایام امتحانات، دلهره دانش آموزان هم شروع می شود. اضطراب امتحان محدودیت سنی ندارد و در هر سن و سالی که باشید بازهم ممکن است دچار اضطراب و ترس از امتحان شوید. گاهی این اضطراب 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.



چند مورد از باورهایی که موجب افزایش اضطراب در دانش آموزان

می شود:



❖ اگر در امتحان قبول نشوم آبرویم پیش دوستان 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، سر

امتحان خواهند آمد.

❖ به طور حتم کمترین نمره کلاس نصیب من خواهد شد.



برای مقابله با استرس چه کنم؟

❖ 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.



- ❖ اگر افکار منفی به ذهنتان خطور کرد، با خود بگویید چه مدارکی برای درست بودن آنها وجود دارد؟(چه کسی گفته که من بدشانسم؟ چه کسی می تواند ثابت کند که سوالاتی که من بلد نیستم در امتحان خواهد آمد؟)
- ❖ بدترین حالتی که پیش خواهد آمد را در نظر بگیرید و به تبعات آن واقع بینانه بیندیشید.شاید اوضاع آن قدرها هم بد نباشد
- ❖ 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 این امر موجب کاهش اضطراب شما در زمان امتحان خواهد شد.



چند نکته برای کاهش اضطراب در زمان امتحان

- ❖ قبل از خروج از منزل وسایل مورد نیازتان را چک کنید.
- ❖ کمی زودتر از ساعت تعیین شده امتحان، در محل باشید.
- ❖ در صورت نیاز یک بطری کوچک آب و ساعت مچی به همراه داشته باشید.
- ❖ اگر نکات مهم درس، فرمول ها، تاریخ ها، نام های خاص و خلاصه برداری کرده اید، با خود همراه داشته باشید تا بتوانید پیش از امتحان نکات را مرور کنید.
- ❖ زمانی که آموزگار درباره نحوه چگونگی امتحان صحبت می کند، خوب گوش کنید.
- ❖ وقتی ورقه سوال ها را گرفتید، ابتدا نفس عمیقی بکشید و با خود بگویید که حتما از پس آن خواهید آمد.
- ❖ اگر نکته یی را متوجه نمی شوید، نگران نشوید و از آموزگار خود بخواهید تا آن را برایتان توضیح دهد.



- ❖ در صورتیکه پاسخ سوالی را نمی دانستید، نگران نشوید، به سراغ سوالات بعد بروید تا زمان را ازدست ندهید. پس از پاسخ به سوالات ساده تر، به آن سوال بازگردید و پاسخ بدهید. این کار به شما کمک می کند تا با حفظ آرامش بیشتر و کمتر شدن اضطراب قادر به پاسخ گویی به سوالات شوید
- ❖ اگر آن قدر عصبی و مضطرب هستید که احساس می کنید هیچ چیز را به خاطر نمی آورید، بهتر است یکی دو دقیقه کاملاً آرام بنشینید و به موضوعات آرامش بخش فکر کنید. پس از چند دقیقه که توانستید به حالت عادی برگردید، مطمئناً تمرکز و توجه بهتری برای پاسخگویی به سوالات خواهید داشت.
- ❖ یکی از راه حل های موثر برای مدیریت استرس صحبت کردن در مورد عامل استرس زاست. با افرادی که می دانید در این زمینه توانمند هستند و آینده شما برایشان مهم است صحبت کنید؛ مثل پدر و مادر، یکی از اعضای خانواده یا دوست خانوادگی، مشاور مدرسه و روانشناس.



چه زمانی نیاز به صحبت کردن با دیگران داریم:

❖ فشار روانی زیادی را احساس کنید و قادر به تحمل آن نباشید.

❖ آن قدر ناامید شده باشید که به ترک تحصیل، فرار از خانه یا آسیب رساندن به خود فکر کنید.

❖ احساس کنید بی حوصله، افسرده و گریان هستید و یا تصور کنید زندگی ارزش زیستن ندارد.

❖ اشتهای خود را از دست داده و به دشواری به خواب بروید.

❖ نگرانی ها، افکار و احساساتی دارید که بیان آن برای تان دشوار است، زیرا می پندارید که دیگران شما را درک نمی کنند و ممکن است فکر کنند دیوانه اید.

❖ بر اثر اضطراب زیاد تپش قلب گرفته و فعالیت های جسمانی شما مختل شود.



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.

