الاستعداد للإمتحان بعيداً عن التوتر والقلق

◄في كلّ مؤسسة تعليمية هناك مُرشدون تربويون يساعدونك على التعامل مع قلق الامتحانات. هؤلاء عون ثمين لك في دراستك.

قبل الامتحان:

1- كُن جاهزاً وادرس المواد بشكل كامل.

2- ممارسة الحركات الرياضية تساعد على شحذ الذهن.

3- خُذ قسطاً كافياً من النوم قبل يوم الامتحان.

4- واجه الامتحان بثقة تامة واعتبره فرصة لعرض ما درسته، استخدم وقت الإمتحان بدقة.

5- لاتذهب إلى الامتحان ومعدتك خاوية: تناول بعض الفاكهة والخضروات الطازجة فهي تخفف الضغط والتوتر.

6- خُذ معك بعض المرطبات أو بعض القطع المنعشة لتُساعدك على نسيان القلق. ابتعد عن الأطعمة الدسمة والثقيلة التي تثير التوتر.

7- اسمح لنفسك وقتاً كافياً حتى تذهب إلى الامتحان مبكراً ومن غير عجلة.

8- استرخ قُبيل الإمتحان.

9- لاتحاول أن تُراجع كُل شيئ في اللحظات الأخيرة قبل الإمتحان.

خلال الامتحان:

- اقرأ الأسئلة والتعليمات بدقة.

- وزع الوقت المخصص للامتحان حسب طبيعة الأسئلة.

- اجلس بشكل مريح.

- إذا واجهت سؤالاً صعباً، انتقل الى سؤال آخر.

- إذا كنت تتقدم لامتحان تحريري (مقالي) وواجهت سؤالاً صعباً، اختر أحد الأسئلة الأخرى وابدأ الكتابة. ذلك قد يُعيد إلى ذاكرتك مانسيته.

- لاتقلق عندما ترى الطلبة الآخرين يسلمون أوراقهم، فليس هناك جائزة لمن ينتهي أولاً.

ملاحظات:

- لا تتردد في الاستعانة بالمركز الإرشادي في مدرستك إذا احتجت إلى مساعدة.

- إذا كنت تعلم أنك مصاب بقلق الامتحان أخبر المدرسين بذلك قبل الامتحان بوقت كافٍ. ربما هنالك طرق أو خيارات أخرى لتقييم معرفتك وأداؤك. ►