كيفية التعامل مع قلق الإمتحانات

◄- ابدأ المراجعة مبكراً:

هذا سيعطيك فرصة أكبر لاستيعاب المعلومات.

- راجع المواد بشكل يومي ولو لمدة قصيرة:

هذا سيساعدك على التدرج وصولاً إلى الدراسة المركّزة والطويلة قبل الإمتحانات الرئيسية.

- إقرأ الدرس قبل الحصة:

هذا سيساعدك على فهم النقاط، المصطلحات والمفاهيم التي يراها المدرس مهمة، ويساعدك على استيعابها بشكل أسهل.

- راجع مذكرات الدرس بعد الحصة مباشرة:

هذا سيساعدك على تحديد المعلومات التي لم تستوعبها خلال الحصة وقبل أن تنسى أنت وباقي الطلبة مجريات الحصة. عندما تراجع الدرس مباشرة، سيكون لديك الوقت لتصحيح معلوماتك مع باقي الطلبة.

- راجع مع مجموعة من زملائك:

هذا سيساعدك على تغطية نقاط مهمة ربما لم تكن قد أوليتها اهتماماً عند دراستك لوحدك.

- قم بمراجعة شاملة للمادة مبكراً:

حتى يتسنى لك الوقت لمراجعة المحاضر أثناء ساعات دوامه والاستفسار عن النقاط التي لم تستوعبها خلال المذاكرة.

- قسم واجباتك الدراسية إلى أجزاء عديدة:

هذا يمكنك السيطرة عليها خصوصاً عند المراجعة الشاملة قبيل الإمتحان. لاحظ أن المذاكرة لمدة ثلاث ساعات صباحاً وثلاث ساعات أخرى مساءً أفضل من المذاكرة ست ساعات متواصلة. ولاحظ أيضاً أن المذاكرة وعقلك متعب هي مضيعة للوقت. ذاكر المواد الصعبة عندما يكون عقلك في أوج نشاطه. ►