

چک لیست مدیریت استرس و اضطراب امتحانات

1. زمان خود را بودجه بندی کنید: مطمئن شوید که زمان کافی برای مطالعه دارید تا به خوبی برای آزمون آماده شوید برای این کار بهتر است حتما جدول برنامه ریزی مطالعه داشته باشید اگر ندارید همین الان یک جدول هفتگی و روزانه تهیه کنید.
2. از معلم بخواهید که حوزه هایی را که در آزمون بر آنها تأکید می شود را مشخص کند.
3. نکاتی که در طول سال معلم به شما گفته مهم است و زیر آن را خط کشیده اید، ابتدا مطالعه کنید و سپس برگه های امتحانات قبلی را چک کرده و سئوالات درست را مرور و سئوالاتی که پاسخ اشتباه داده اید به دقت بخوانید و یاد بگیرید.
4. حتماً نیم ساعت قبل از امتحان در محل حضور داشته باشید و اگر معلم خود شما ممتحن هم هست، زودتر در کلاس حاضر شوید و با او گفتگو کنید. دیدن معلم و گفتگو با او اغلب موجب کاهش استرس شما می شود (البته دقت کنید اگر معلم شما این قابلیت را دارد از این فرصت استفاده کنید در غیر اینصورت فقط سکوت و تمرکز به مطالبی که قبلاً خوانده اید کفایت می کند).
5. مطالبی از تست های قدیمی، نمونه سئوالات، مطالب مروری، کتاب درسی، یادداشت های کلاس... که ممکن است در آزمون باشد را مرور کنید.
6. قبل از امتحان غذا بخورید، داشتن غذا در معده به شما انرژی می دهد و به تمرکز شما کمک می کند، اما از غذاهای سنگین که می توانند شما را بی حال کنند اجتناب کنید.
7. حتما شب قبل از امتحان خواب کافی داشته باشید. حتی اگر همه ی کتاب را مرور نکرده اید یادتان باشد با کم خوابی همان چیزهایی هم که بلد هستید را به یاد نخواهید آورد.
8. ایده ها/اطلاعات/فرمول های اصلی را در برگه ای قرار دهید که می تواند به سرعت، بارها و بارها مرور شود، این کار حفظ مفاهیم کلیدی را که در آزمون قرار خواهند گرفت، آسان تر می کند. (برای مطالب کلیدی و فرمول ها فلش کارت درست کنید)
9. روز قبل از امتحان، زنگ گوشی خود را برای بیداری، خوردن صبحانه یا ناهار، خروج از منزل و همه ی کارهای لازم قبل از امتحان تنظیم کنید و یک زنگ پشتیبان هم بگذارید.
10. قبل از ورود به جلسه امتحان به دستشویی بروید، که در طول امتحان این مساله نگرانان نکنند.
11. یک بطری آب حتما همراهتان داشته باشید که قبل و ضمن امتحان برای کاهش استرس از آن استفاده کنید.
12. از روش تنفس 4.7.8 (تنفس از بینی با 4 شماره ، نگه داشتن با 7 شماره و خروج از بین لبها با 8 شماره) برای کاهش استرس و رساندن اکسیژن به مغزتان استفاده کنید با این تکنیک اکثر مطالبی را که خوانده اید را به خوبی به یاد می آورید)
13. ابتدا به سئوالات آسان پاسخ دهید. این به شما اعتماد به نفس و انگیزه ای برای پشت سر گذاشتن بقیه آزمون را می دهد.
14. اگر سئوالی را بلد نبودید و افکار منفی یا خاطرات خاصی به ذهن شما هجوم آورد با آن مبارزه نکنید. آن فکر را گوشه ای چک نویس خود بنویسید و به ذهنتان بگویید: (بعدا بهت فکر می کنم من باید جواب این سئوال رو پیدا کنم) و دوباره به سئوال برگردید و برای هر سئوال 1 تا 3 دقیقه وقت بگذارید.
15. در پایان به خودتان افتخار کنید که هر آنچه بلد بودید را نوشتید.
16. اگر پس از پایان امتحان از تلاشتان راضی نبودید همان لحظه تصمیم بگیرید برای امتحان بعدی، برنامه ریزی درست تر و تلاش بیشتری کنید.

موفق باشید

www.farzandefarda.com