

اضطر اب امتحان





- اضطراب امتحان حالتی است شایع در بین دانش آموزان که ترس و اضطراب آنها نسبت به امتحان
- موجب اختلال عملکرد آنها میشود و اینکه دانش آموزان نمی توانند از تمام توان علمی و دانش خویش در آزمون استفاده کنند .

علايم اضطراب امتحان

اختلال تمرکز و حواس پرتی

دست پاچگی

فراموشی

بی دقتی

لرزش دست ها و پاها

خط خطی کردن برگه ی آزمون

بی نظمی ذهنی

و در موارد شدیدتر گریه کردن و ترک جلسه ی امتحان



علل اضطراب چیست؟



- نداشتن اعتماد به نفس کافی
- عدم آمادگی لازم برای امتحان و یا نوع سوالات ویا تستها ویا عدم زمانگذاری مناسب
- عدم تسلط بر موضوع امتحان
- تجربه ی امتحانی مشابه
- اضطراب بالای والدین و یا سطح بالای توقع انها
- ترس از مقایسه شدن با همشاگردیها
- داشتن تشخیص ضعیف و منفعل
- توجه نکردن به توصیه های دبیران مشاوران و اولیا و ..



روشهای پیشگیری از اضطراب قبل از آزمون

حضور موثر در کلاس درس در طول سال تحصیلی جزوه نویسی یادداشت برداری و .

هدف گذاری و برنامه ریزی ویژه

رعایت اصول مطالعه صحیح

خود آزمونی و تحلیل دقیق آزمونها گرفته شده

- مطالعه ی درس هر روز در همان روز
- پیش خوانی درس فردا
- نظم پذیری و اجرای دقیق برنامه های دبیران و مشا واران
- جمع بندی در دوره مناسب قبل از آزمون

روش های پیشگیری از اضطراب امتحان هنگام آزمون

توقف جریان فکر و دور کردن ذهن از آزمون

زمزمه کردن آیات خدا و ذکر دعا

تصویر سازی یعنی بستن چشمها و تجسم موفقیت و صحنه های خوشایند ناشی از نتایج امتحان

استفاده از تکنیک های درست مدیریت زمان در آزمون

تنفس عمیق و نفس گیری در امتحان

پرهیز از نگاه کردن یکجا به تمامی سوالات

راه درمان اضطراب چیست؟

لَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

همان کسانی که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام
می‌گیرد. آنگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. (۲۸)

سوره مبارکه رعد - آیه ۲۸

و در آخر با توجه به شرایط پیش آمده و برگزاری آزمونهای آنلاین ابتدا سعی کنید بسته اینترنتی و شارژ گوشی را مهیا کنید اما این امکان وجود دارد که به هر دلیلی ارتباط قطع شود که در این صورت نگران نباشید و با آرامش کامل مشکل پیش آمده را به مسول مربوطه اطلاع دهید

روشهای پیشگیری از اضطراب پس از آزمون

- پرهیز از فکر کردن به نتیجه ی امتحان به خصوص در مواردی که دانش آموز در روزهای بعد امتحان دارد
- پرهیز از بحث در مورد سوالات با دوستان
- بی توجهی به احساس امکان اشتباهات احتمالی
- متمرکز کردن به امتحانهای بعدی

موفق و
پیروز باشید



انسان موفق کسی
است که خودش
برای بلند کردن
خودش قلمی
بردارد.

