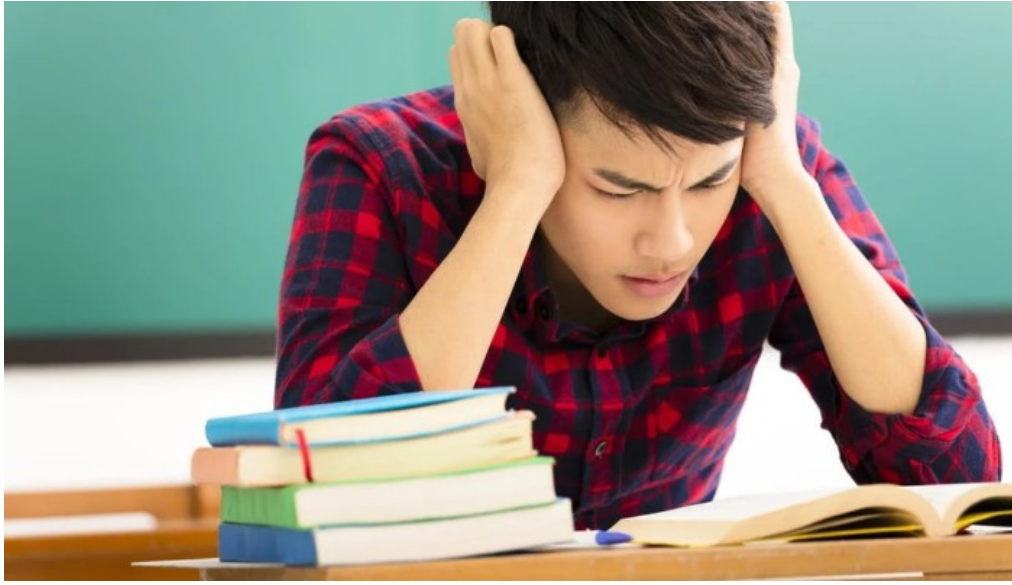


# كيف يمكنك التغلب على القلق من الامتحانات؟



الثلاثاء 28 مايو 2024 07:13 م

هناك العديد من الإستراتيجيات التي قد تقلل من القلق من الامتحانات وترفع من مستوى الأداء في يوم الامتحان، كما يقول الدكتور كرايج إن ساوشوك [1] ويكشف في مقال له بموقع "مايو كلينيك"، أن الشعور بقليل من العصبية قبل الامتحانات هو شعور طبيعي وقد يساعد في زيادة حدة العقل وتركيز الانتباه [2] لكن إذا ما سيطر عليك شعور القلق من الامتحانات، فقد تتداخل مشاعر القلق والشك في الذات مع أدائك في الإجابة على الامتحانات وتجعلك تعيسًا [3] ويرى ساوشوك أن القلق من الامتحانات يمكن أن يؤثر على أي طالب، سواء كنت طالبًا في المرحلة الابتدائية أو الثانوية أو طالبًا في الجامعة أو موظفًا يجب عليه خوض اختبار للتقدم في عمله أو الحصول على شهادة [4]

## إستراتيجيات تساعدك على تقليل القلق من الامتحانات

ويسوق بعضًا من الإستراتيجيات التي قد تساعد على تقليل القلق من الامتحانات، ومنها:

### تعلم كيفية الدراسة بشكل أكثر فاعلية

قد تقدم المدرسة تدريبات لتنمية المهارات الدراسية أو توفر مصادر أخرى قد تساعد على تعلم أساليب الدراسة وإستراتيجيات خوض الامتحانات [5] سوف تشعر بمزيد من الاسترخاء إذا درست بشكل منهجي ومارست المادة التي ستُختبر فيها [6]

### ادرس مبكرًا وفي أماكن مماثلة

من الأفضل بكثير أن تدرس قليلاً على مر الوقت بدلاً من تكديس كل ما تدرسه في وقت واحد [7] أيضًا، يمكن أن يساعدك قضاء وقت الدراسة في نفس الأماكن التي تمتحن بها أو في أماكن مشابهة على تذكر المعلومات التي تحتاجها في وقت الامتحان [8]

### ضع روتينًا ثابتًا قبل الامتحانات

تعرف على ما هو مناسب بالنسبة لك، واتبع الخطوات ذاتها في كل مرة تستعد فيها للامتحانات [9] سوف يعمل ذلك على تخفيف مستوى الضغط النفسي لديك ويساعد على ضمان استعدادك بشكل جيد [10]

### تحدث إلى مدرسك

تأكد من فهم ما ينطوي عليه كل امتحان ومعرفة كيفية الاستعداد له [11] بالإضافة إلى ذلك، دع أستاذك يعرف أنك تشعر بالقلق عند خوض الامتحانات [12] فقد يكون لدى أستاذك اقتراحات تساعدك في اجتياز هذا الأمر بنجاح [13]

### تعلم أساليب الاسترخاء

لمساعدتك على الحفاظ على الهدوء والثقة قبل وأثناء الامتحان مباشرة، قم بأداء أساليب الاسترخاء، مثل التنفس العميق أو إرخاء عضلاتك بالتدريج أو إغماض عينيك وتخيل نتائج إيجابية [14]

### لا تنس تناول الطعام والشراب

يحتاج الدماغ إلى الغذاء لأداء وظيفته. تناول طعامًا مناسبًا يوم الامتحان وتناول قدرًا كبيرًا من المياه. تجنب المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية التي قد تسبب ارتفاع سكر الدم ثم انخفاضه أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل مشروبات الطاقة أو القهوة، والتي قد تزيد من القلق.

## مارس بعض التمارين الرياضية

ممارسة التمارين الهوائية بانتظام وممارسة الرياضة عمومًا في يوم الامتحان قد تخفف التوتر.

## احصل على قسط وافر من النوم

يتعلق النوم بشكل مباشر بالأداء الأكاديمي. يحتاج الأشخاص في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقون خصوصًا إلى الحصول على قدر منتظم وثابت من النوم. ولكن البالغين أيضًا بحاجة إلى نوم هانئ أثناء الليل، من أجل أداء عملهم بشكل مثالي.

## لا تتجاهل صعوبات التعلم

قد يتسبب القلق من الامتحانات بعلاج الحالة المرضية الأساسية التي تتداخل مع القدرة على التعلم أو الانتباه أو التركيز — على سبيل المثال: اضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط (ADHD) أو عسر القراءة. وفي حالات عديدة، الطالب الذي تم تشخيصه بأنه يعاني من إحدى صعوبات التعلم يستحق المساعدة عند خوضه للامتحانات مثل إتاحة وقت إضافي له لاستكمال الامتحان أو أداء الامتحان في غرفة أقل تشويشًا أو قراءة الأسئلة له بصوت عالٍ.

## قم بزيارة استشاري متخصص، عند الضرورة

العلاج بالكلام (العلاج النفسي) تحت إشراف اختصاصي في الطب النفسي أو أي اختصاصي في الصحة العقلية قد يساعدك على التعامل مع المشاعر والأفكار والسلوكيات التي تسبب أو تفاقم القلق. اسأل إذا كان لدى مدرستك خدمات استشارية أو ما إذا كان صاحب العمل يقدم خدمات استشارية من خلال برنامج مساعدة الموظفين.