

نصائح للتخلص من القلق والتوتر أثناء فترة المذاكرة والامتحانات



الأحد 4 يونيو 2023 01:32 م

مما لاشك فيه أن الشعور بالخوف والقلق الذي يتعرض له جميع الطلبة أثناء فترة الامتحانات أمور طبيعية يواجهها الجميع من الطلاب بجميع المراحل الدراسية، ويؤدي بهم ذلك إلى اضطرابات نفسية تتمثل في الخوف خلال المذاكرة نتيجة ضغط الأسرة عليهم، ولكن يمكنك التغلب على هذه الشعور المزمن باتباع عدة نصائح، وفقاً لما نشرته شبكة تايمز أوف أنديا خطوات للتغلب على الخوف والقلق أيام الامتحانات:

1. الثقة بالنفس والسعي لتحقيق أهداف مستقبلية وفقاً لخطة زمنية
 2. الاستعداد بالأكل قبل المذاكرة واختيار مكان هادئ للمذاكرة بعيداً عن الضوضاء
 3. التدريب على أسئلة صعبة والعمل على حلها
 4. الاسترخاء والتنفس بعمق
 5. تصور النجاح والتركيز على أنك ستقدم مادتك بنجاح وثقة عالية
 6. أن عقدة الخوف مرتبطة بطاقة سلبية حاول أن تكون ايجابياً، ابتعد عن كل مصادر الإحباط من حولك
 7. ممارسة رياضة التأمل و اليوجا
 8. الصداقة مع أقران متفوقين ومشجعين تعتبر أقوى معين على الأمان النفسي
- وأكدت الدراسة أن معظم اسباب الخوف وهم نصنعهم في عقولنا ونخاف منه، لا تنسى أن الخوف من الإلقاء هو شعور طبيعي ومن الممكن التغلب عليه بالتدريب والممارسة المستمرة عليه، ولا تجعله عائقاً يسيطر على إبداعك