

نصائح نفسية لطلاب الثانوية العامة للتخلص من الشعور بالفشل أثناء الامتحانات



الخميس 15 يونيو 2023 02:42 م

توتر امتحانات الثانوية العامة هو شعور طبيعي يلزم الطلاب خلال فترة الامتحانات نتيجة الخوف من الفشل أو الخوف من عدم القدرة على استحضار المعلومة أثناء الامتحان، لذلك يجب التعامل مع هذا الشعور بموضوعية وعقلانية حتى لا يزيد هذا التوتر عن الحد الطبيعي ويتحول إلى رهاب يصعب التعامل معه خلال فترة الامتحانات، لذا يستعرض " اليوم السابع" خلال السطور التالية نصائح هامة لتقليل الشعور بالفشل الناتج عن التوتر وكثرة التفكير، وفقاً لما أشار إليه دكتور عبد العزيز آدم اختصاصي علم النفس

نصائح لتقليل الشعور بالفشل الناتج عن التوتر والأفكار السلبية:

النوم الجيد

احرص على النوم الجيد ليلة الامتحان وعدم اجهاد عقلك بالمراجعة طوال الليل لأن هذا لن يجعل العقل في كامل تركيزه أثناء الامتحان

تجنب تناول المهدئات والمنومات

من الخطورة تناول أي مهدئات أو أقراص منومة في حال عدم القدرة على النوم وبدلاً من ذلك يجب ممارسة تمارين استرخاء لعمل تهدئة للعقل مع تجنب التفكير المفطر تناول المهدئات سيقوم بتخدير العقل ولن يستطيع معه استرجاع المعلومات أثناء الإمتحان بالسرعة المطلوبة

الغذاء الجيد

تناول الغذاء الصحي كالخضروات والفاكهة الطبيعية والمكسرات والأسماك الدهنية الغنية بأوميغا3 التي تقوي الذاكرة، تساعد على سرعة الاستيعاب واستدعاء المعلومة اثناء الامتحان بشكل دقيق

ممارسة الرياضة

ممارسة رياضة بسيطة أثناء اليوم السابق للامتحان لمدة وجيزة سيعمل على تفريغ الطاقات السلبية وسيساعد على الاسترخاء لاحقاً والنوم المنتظم ما يؤدي إلى الحصول على أفضل اداء أثناء الامتحان

عمل محاكاة

المحاكاة للامتحان يكسر حاجز الخوف من الامتحان وذلك يكون من خلال حل بعض الامتحانات السابقة وكأنك في لجنة الامتحان مع عمل توقيت للإجابة مماثل لتوقيت الامتحان الحقيقي

الجانب الروحاني

اليقين في أن الله لن يضيع جهدك طوال العام مع ذكر بعض الادعية بيقين، سيساعدك على الدخول للامتحان بصدر رحب وفي أفضل الحالات النفسية مما يؤدي إلى الحصول على أفضل أداء طبياً للجهد المبذول طوال العام وهذه ليست دعوة للتوكل وإنما هو توكل على الله بيقين في النجاح بعد الأخذ بأسبابه من خلال الجهد الذي تم بذله طوال العام

