

التعامل مع العصبية وقلق الامتحانات

يصاب الكثير من الطلاب بالخوف عند اقتراب الامتحان. يمكن أن يكون هذا مثلاً اختباراً صفياً في المدرسة، أو على سبيل المثال، قد يكون اختبار رخصة القيادة في وقت لاحق. يصبح الأطفال أو الشباب متوترين للغاية ويخشون أنهم نسوا ما تعلموه أو أنهم حفظوا شيئاً خاطئاً. الاستعداد الجيد يمكن أن يساعد في تخفيف بعض التوتر.

فيما يلي بعض النصائح من الطلاب:
"أحياناً أشعر بالتوتر قبل أو أثناء الاختبار أو الامتحان
أو حتى أشعر بالخوف قليلاً. ثم أهدئ نفسي بـ..."

- ... أضع يدي على بطني، وأخذ عدة أنفاس عميقة وأشعر بأنفاسي.
- ... أشجع نفسي بأنني أستطيع أن أفعل كل شيء.
- ... لا أحاول مراجعة ما تعلمته مع أصدقائي؛ وإلا فإنني سأشعر بالتوتر أو عدم الثقة أو الذعر.
- ... أشرب بعض الماء.
- ... أتمدد وأتمطط، وأشعر بالاتصال بالأرض.
- ... أصنع بعض الوجوه أو أبتسم أو أتناه.
- ... أتذكر قدراتي ونقاط قوتي.
- ... أفكر في لحظة، أو موقف كنت فيه مرتاحاً.
- ... أقول لنفسي: "إنه رهبة المسرح وهو أمر طبيعي تماماً." يظهر جسدي استعداداً للداء."
- ... أخذ معي تميمة حظ (مثل لعبة صغيرة محبوبة). وهذا يمنحني شعوراً بالأمان.
- ... أمص قطعة من السكر و"أغذي الدماغ" بها.

تحدثوا إلى طفلكم وطمئنوه أنه إذا لم تكن النتيجة جيدة، فلن ينتهي العالم وهناك دائماً حل آخر لتحقيق أهدافه. ادعموه!