



دع القلق ونجح في الامتحان

ثلاثون نصيحة للطلبة الجدد لغرض
التخلص من القلق اثناء الامتحانات

اعداد :

أ.د . أياد سعدي حميد

أ.م.د. سوسن حميد فيصل

الست : ليلي قيس صالح

قلق الامتحان :-

هو شعور بالتوتر والانشغال او الضعف وعدم الراحة قبل أو اثناء وبعد الامتحان ويمكن ان يعرف أيضا على أنه (خوفاً مرضياً يدفع الطالب الى الشعور بالتوتر والخوف والضيق والاضطرابات المرتبط بالامتحان .

أسباب قلق الامتحان :

- 1- عدم الألفة بين الطالب والامتحان كون الامتحان مجهول لدى الطالب .
- 2- التفكير السلبي لدى الطالب حيث يعتقد بأنه سوف يفشل في ذلك الامتحان .
- 3- عدم الاستعداد الكافي عند الطالب .
- 4- (نمط حياة الطالب) فكلما كان الطالب اقل اهتماماً بنفسه وجسده وقدرته على تحمل ظروف الحياة كلما كان اكثر عرضه لقلق الامتحان .
- 5- التفكير غير المنطقي والتوقعات الشخصية العالية لدى الطالب



نصائح للتغلب من قلق الامتحان :-

لتجنب قلق الامتحان عليك عزيزي الطالب اتباع نصائح التالية:

- 1- الاستعانة بالله والتوكل عليه .
- 2- نظم جميع امورك الحياتية.
- 3- الحرص على عدم الغياب وحضور المحاضرات والمختبرات .
- 4- المذاكره قبل الامتحان بوقت كافي .
- 5- الحرص على اختيار زملاء .
- 6- توزيع فقرات المذاكرة في جدول منظم
- 7- تحديد مكان مناسب للمذاكرة .
- 8- اخذ قسط كافي من النوم المبكر للاستيقاظ لصلاة الفجر والمذاكرة من بعدها
- 9- عند المذاكرة ابدأ بقراءة العناوين ثم قراءة الموضوع اجمالاً ثم تفصيلاً .
- 10- قراءة محتوى المادة تعريفية للمرة الأولى وللمرة الثانية قراءة تفصيلية ثم قم بتلخيص كل ما قراءه .
- 11- لا تكثر لتحويلات الاخرين للامتحان .
- 12- اهتم بغذائك وتناول الغذاء الصحي المناسب .
- 13- عدم اجهاد الذهن بكثرة الموضوعات الدراسية .
- 14- الاهتمام بالنظافة الشخصية
- 15- لتكن اكثر مقاومه للشعور بالكسل والرغبة في النوم .
- 16- الابتعاد عن تناول المهدئات والمنشطات فهي تؤثر سلباً على صحة الطالب .
- 17- ابداء دائماً بالسؤال السهل ثم الصعب .
- 18- عدم مبالغة اسرتك في التوقعات والنتائج من أبنائهم الطلبة اقنع اسرتك.
- 19- تخلص من الأفكار السلبية وزرع مكانها أفكار ايجابية تدفعك للنجاح .



كيف أتخلص من الخوف وقلق الامتحان ؟



٢٠- لا تحاول ابدا حل الأسئلة بعد الامتحان وركز تفكيرك حول الامتحان اللاحق.

٢١- عدم تهويل قيمه الامتحان وعدم اعتباره مرحله مصيرية
٢٢- عدم الخوف والارتباك من وقوف المراقب بالقرب منك أثناء الامتحان .

٢٣- عدم التوتر بسبب اهتمام والديك المفرط بنتيجته الامتحان .

٢٤- عدم مراجعة المادة مرات عديدة خصوصاً قبل نصف ساعة من الامتحان .

٢٥- تذكر بأن الله لا يضيع تعبك وجهدك واجتهادك .

٢٦- درب نفسك على استرجاع الأفكار من عقلك وعلى استخدامها وعلم نفسك كيف تربط الأفكار بعضها بعض وكيف تربط بينها وبين النظريات والقواعد التي تعلمتها .

٢٧- درب نفسك على حل الأسئلة التي وردت في الامتحانات السابقة لان ادائك لأي امتحان سابقا يزيل عن نفسك رهبه الامتحان ويقلل من توترك ويزيد من ثقتك بنفسك .

٢٨- درب نفسك على التخطيط للإجابة وضع اطار فكري لها سلفاً قبل البدء لها .

٢٩- حسن أسلوب للأعداد للامتحان وزيادة الثقة بالنفس ان تلخص محاضراتك وكل قراءتك بالموضوع في صفحات .

٣٠- وأخيرا تذكر ان تتحلى بالصبر والشجاعة والصحة العالية والثقة بالنفس والتفاؤل بالنجاح عند مذاكرة محاضرتك .

