



## دع القلق وانجح 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 قراءة .
- 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 دائما 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 ؟



## كيف أتغلب على الامتحانات



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 اداءك لأي امتحان سابقا يزيل عن نفسك رهبة 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 .

