

نشرة تربوية بعنوان التغلب على قلق الاختبار:

المصدر دليل التدخلات التربوية

قلق الاختبار: حالة نفسية تصيب الطالب أثناء أداء الاختبار؛ بسبب خوفه من الرسوب، أو حصوله على نتيجة غير مرضية، وقد تعود - كذلك - للصورة الذهنية التي رسمها لتوقعات الآخرين عنه، وتؤثر هذه الحالة على العمليات العقلية، كالانتباه، والتركيز، والتذكر، والتفكير.

خطوات التغلب على قلق الاختبار:

• تعلم الطرق الصحيحة للمذاكرة.

حيث إن اتباع الطرق الصحيحة للمذاكرة يساعد على الشعور بالراحة والاسترخاء.

• أخذ وقت كاف في المذاكرة.

إذ من الأفضل المذاكرة من بداية العام الدراسي، واتباع طريقة المذاكرة على فترات، بدلا من تكديس الطالب كل ما يدرسه في وقت واحد قبيل الاختبارات.

• المذاكرة في أماكن مماثلة لأماكن الاختبار.

فقد تساعد المذاكرة في أماكن أداء الاختبار، أو في أماكن مشابهة لها الطالب على تذكر المعلومات التي يحتاجها أثناء أداء الاختبار.

• الالتزام بروتين ثابت.

قد يساعد اتباع نفس الخطوات الطالب على تخفيف مستوى الضغط النفسي لديه في كل مرة يستعد فيها للاختبار.

• التحدث إلى المعلم.

تحدث الطالب إلى المعلم وإخباره بما يشعر به من قلق عند أداء الاختبار، ربما يساعده في اجتياز القلق وأداء الاختبار أداءً جيدا.

• تعلم أساليب الاسترخاء •

للحفاظ على الهدوء والثقة قبل الاختبار وأثنائه، وذلك من خلال ممارسة الطالب بعض أساليب الاسترخاء، مثل: التنفس العميق، أو الاسترخاء العضلي، أو إغماض العين وتخيل نتائج إيجابية.

• تناول الأطعمة والمشروبات الصحية •

حيث يحتاج الدماغ إلى الغذاء لأداء وظيفته أداءً جيداً، مثل: تناول المياه بكميات كبيرة، وتجنب المشروبات السكرية، مثل لمشروبات الغازية التي قد تسبب ارتفاع سكر الدم، وكذلك تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل: مشروبات الطاقة، أو القهوة، والتي قد تزيد من القلق.

• ممارسة بعض التمارين الرياضية •

إذ قد تؤدي ممارسة التمارين الهوائية بانتظام، وممارسة الرياضة على نحو عام في يوم الاختبار إلى تخفيف التوتر.

• الحصول على قدر وافر من النوم •

يحتاج الأشخاص في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقون على نحو خاص إلى الحصول على قدر منتظم وثابت من النوم؛ لأجل أداء الاختبار أداءً مثالياً.

• زيارة الموجه الطلابي أو مختص نفسي •

قد تساعد زيارة الطالب الموجه الطلابي، أو المختص النفسي - عند الحاجة - على التعامل مع المشاعر، والأفكار، والسلوكيات التي تسبب القلق، أو تفاقمه.

• الحضور مبكراً للمدرسة •