

کاهش استرس در روز و هفته های پایانی



در حافظه کوتاه مدت شما ماندگار خواهد شد و تنها موجب تشدید استرس و اضطراب شما می شود، بنابراین مطالعه دانش آموزان کنکوری باید ۲۴ ساعت قبل از آزمون به اتمام برسد. داوطلبانی که از داروهای ضد استرس و تمرکز استفاده می کنند تا روز کنکور داروهای خود را قطع نکنند تا اضطراب و استرس آنها تشدید نشود. همچنین توصیه می شود که شما از صحبت کردن و همنشینی با افرادی که اضطراب تان را تشدید می کند، پرهیز کنید.

برگزاری آزمون مراجعه کنید و محل آزمون را ببینید تا تصورات غلط و نادرست شما از پدیده کنکور از بین برود. توصیه می کنم دانش آموز عزیز نیم ساعت قبل از زمان برگزاری کنکور در محل آزمون حاضر شوید، چراکه بر اساس پژوهش انجام شده ۵۰ درصد استرس ها از دیر رسیدن در سر جلسه امتحان نشأت می گیرد. بنابراین اگر شما زودتر از زمان مقرر در محل آزمون حاضر شوید، استرس ها و تصوراتی که از کنکور داشته اید کاهش می یابد.

"خواندن دعا" و "گوش دادن به موسیقی" را یکی دیگر از راه های کاهش اضطراب کنکور در دانش آموزان است. دعا خواندن و گوش دادن به موسیقی آرام موجب بهبود تفکر دانش آموزان و کاهش علائم جسمی اضطراب در شما خواهد شد. نقش مؤثر خانواده ها در کاهش اضطراب دانش آموزان بسیار زیاد است. بر اساس یک پژوهش انجام شده حدود ۳۳ درصد اضطراب دانش آموزان از خانواده آن ها به خصوص مادران منتقل می شود. خانواده ها در روزهای نزدیک به کنکور به خصوص روز آزمون اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت کنکور را در نظر نگیرند فقط به دنبال برگزاری یک آزمون خوب برای دانش آموزان باشند و مدام رتبه و رشته مورد نظر را به دانش آموزان یادآوری نکنند.

دانش آموزان عزیز در سر جلسه امتحان حتماً پاسخ دادن به سوالات سخت را به وقت اضافه موکول کنید و سعی کنید آزمون خود را با پاسخ دادن به سوالات آسان شروع کنید. چراکه این شیوه علاوه بر کاهش اضطراب و استرس شما، عملکردتان را نیز بهبود می بخشد. نکاتی درسی که شب قبل یا صبح آزمون خوانده شود

بدون شک موفقیت در هر آزمونی به خصوص در آزمون هایی نظیر کنکور که از آن بزرگترین ماراتن زندگی هر فرد یاد می شود، استرس و اضطراب، دلشوره و فشار روانی زیادی را به دانش آموزان و خانواده های آنان وارد می کند. قطعاً اگر این استرس و فشار روانی به درستی مدیریت و کنترل نشود، علاوه بر عوارض جبران ناپذیر جسمی دانش آموزان، عملکرد آنها را در روز امتحان نیز مختل خواهد کرد، بنابراین راهکارهایی وجود دارد که شما دانش آموزان و اولیای عزیز می توانید با به کارگیری این راهکارها میزان استرس و اضطراب را به حداقل برسانید.

مهمترین عارضه هر آزمون به خصوص کنکور، اضطراب است. اضطراب امتحان، به خصوص کنکور که نقش تعیین کننده ای در سرنوشت دانش آموزان دارد، موضوع مهمی است، زیرا بیشتر افراد قبل از آزمون درگیر آن هستند. اگرچه مقدار کم استرس خوب است، اما اگر همین استرس از سطح خاصی بالاتر برود سیستم تفکر، تمرکز، رفتار و عملکرد دانش آموزان را دچار اختلال می کند. تپش قلب، لرزش دست، خشکی دهان، تکرر ادرار، کم خوابی و پرخاشگری از جمله علائم جسمانی و تخریب کننده ناشی از اضطراب و استرس کنکور هستند که جزو اضطراب های بد محسوب می شوند. بنابراین دانش آموزان گرمی در صورت داشتن این علائم باید با مشاوره روان پزشکی، داروهای ضد اضطراب و آرام بخش مصرف کنید، چراکه رفع نشدن این علائم، عملکرد شما را در سر جلسه دچار اختلال خواهد کرد.

یکی دیگر از راه های عملی کاهش اضطراب و استرس کنکور در شما دانش آموز عزیز این است که شما قبل از کنکور، به محل

