

## طرق فعالة للتغلب على التوتر ونسيان المعلومات أثناء الامتحان... تعرف عليها



يظل طلاب الثانوية يذكرون جميع المواد، التي سيتم الامتحان فيها آخر العام، وذلك بالإضافة إلى تطبيق ما تمت مذاكرة بحل امتحانات السنوات السابقة لأكثر من مرة، قبل الامتحانات للاستعداد الجيد وتجربة طريقة الامتحان، إلا أن هناك بعض الطلاب مع كل هذه المذاكرة، يشعرون بأنهم لم يتذكروا أي شيء مما تمت مذاكرته طوال العام، ما يزيد من توترهم، وقلقهم، فتقول الدكتورة سلمى أبو اليزيد استشاري الصحة النفسية في حديث صحفي: "أن ما يشعر به بعض الطلاب من نسيان أمر طبيعي نتيجة تكديس المعلومات وكثرتها.

وأضافت أن: "طلاب الثانوية يشعرون بذلك نتيجة أنه يسعون للإلمام بكل حرف في المادة، حتى يحصلوا على الدرجات كاملة، وأن النسيان هو شعور مؤقت، ناتج من قلق الإمتحانات، مؤكدة أن هناك خطوات بسيطة يجب اتباعها فقط لحل تلك المشكلة المؤقتة".

وأكدت أن "من أهم الخطوات التي يجب أن يقوم بها طالب الثانوية هي أن يتعلم كيفية إدارة توتره وقلقه، وذلك أن تلك المرحلة لم تكن الأخيرة بل هي أول سُلُمة في الحياة، ولإدارة التوتر، يجب تعلم

تمرين التنفس العميق، كلما شعر بضغط عصبي أو قلق حيال الامتحانات".

وأضافت أنه: "يجب أن تزيد ثقته في نفسه، والحديث مع نفسه يذكرها، بالمجهود المبذول طوال العام في المذاكرة، ومراجعة الأسئلة ونماذج الامتحانات السابقة، وأن ما يشعر به الآن هو شعورا مؤقتا غير حقيقي".

ونصحت بعدم محاولة المذاكرة والمراجعة في هذا الوقت، ومحاولة الفصل سواء بالنوم أو بالاسترخاء، أو بقراءة شيء خارج المنهج، أو ممارسة الرياضة الخفيفة، أو تناول بعض الخضراوات الصحية، ومن سم المبدأ دون التفكير في عدم التذكرة، وعدم تكرار قول "مش فأكر حاجة" حتى لا تعطي رسالة مباشرة للعقل بمسح كل ما به من معلومات، ومن بعدها ستجد أنك قادر على حل جميع الأسئلة جيدا، إذا لم تتحسن، استشر طبيبا نفسيا أو طبيبا.