

• أذاكر كثيرا و لا أوفق في الاختبار!

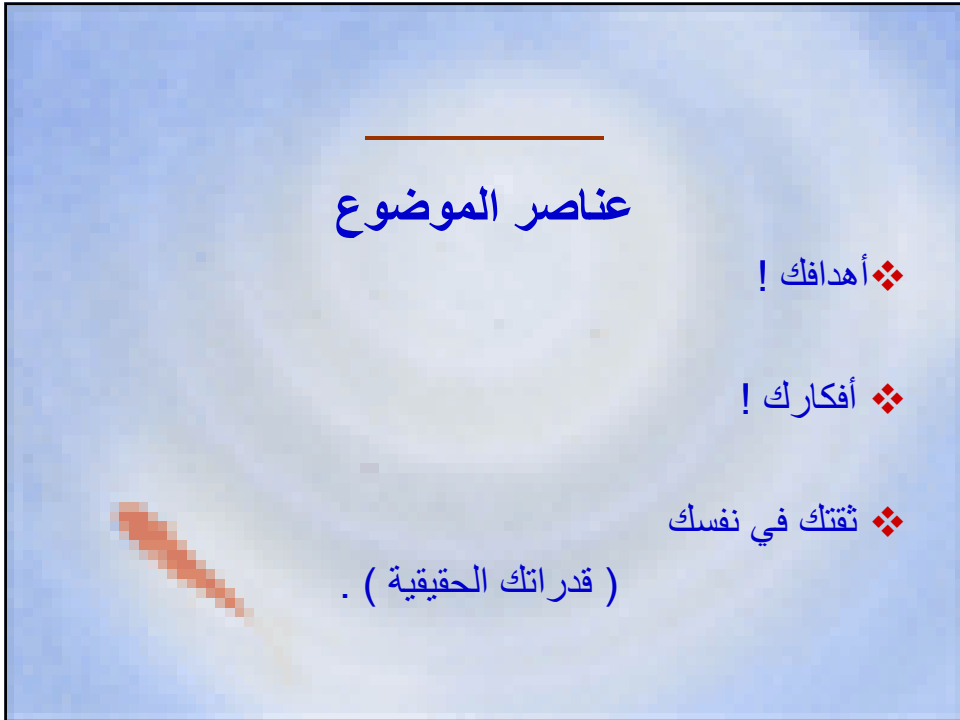
• وقت الاختبار لا يكفي !

• في الاختبار النهائي لا أحقق نتيجة !

• تُصيبني رهبة الاختبار.

• أحيانا أعرف الاجابة بعد الخروج من
الاختبار .

• غيري يذاكر أقل و يحصل على درجات
أكثر مني .



عناصر الموضوع

❖ عوامل القلق .

❖ قبل الاختبار .

❖ أثناء الاختبار .

الأهداف

✓ حدد هدفك في الحياة

✓ ما هو هدفك من الدراسة

(الأمنيات)

الأفكار

✓ نظرتك للاختبار

عقبة كؤود

حجر كبير في طريقك .

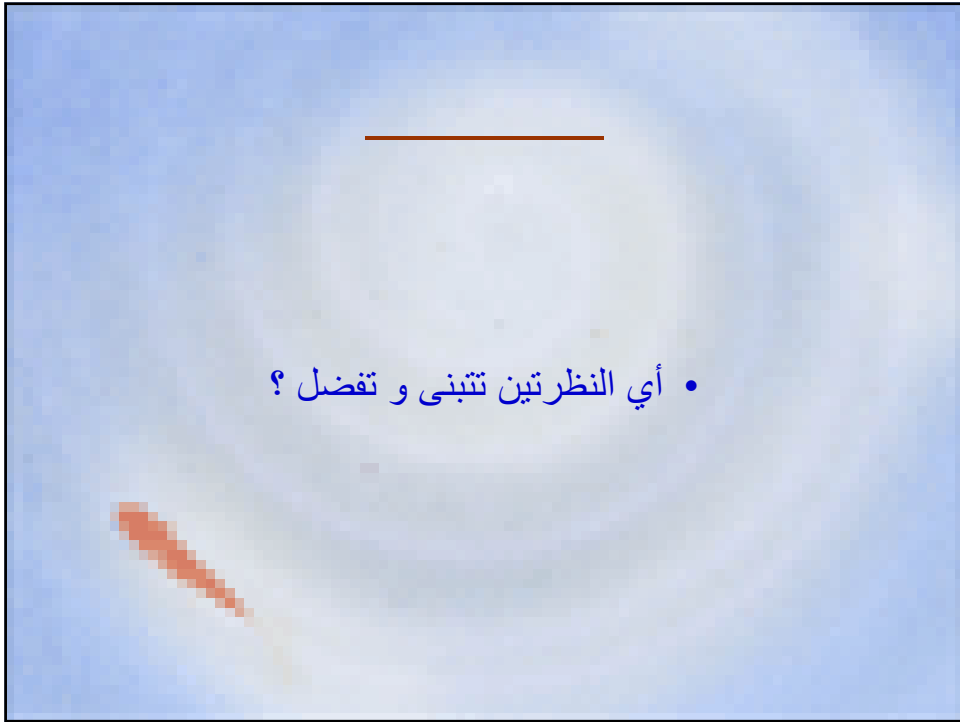
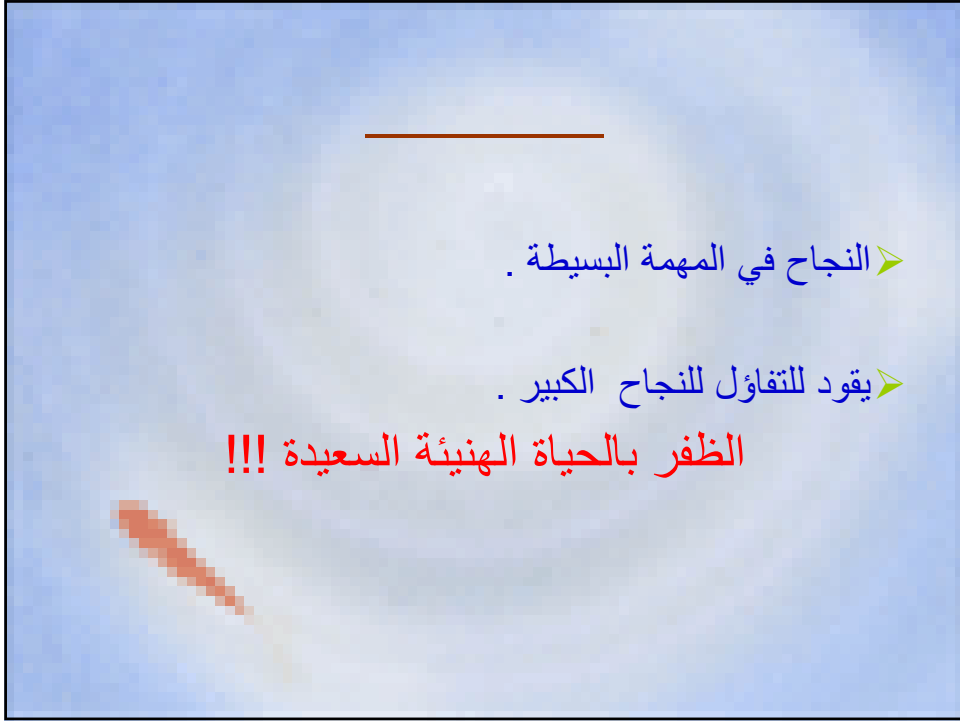
شر لأبد منه .

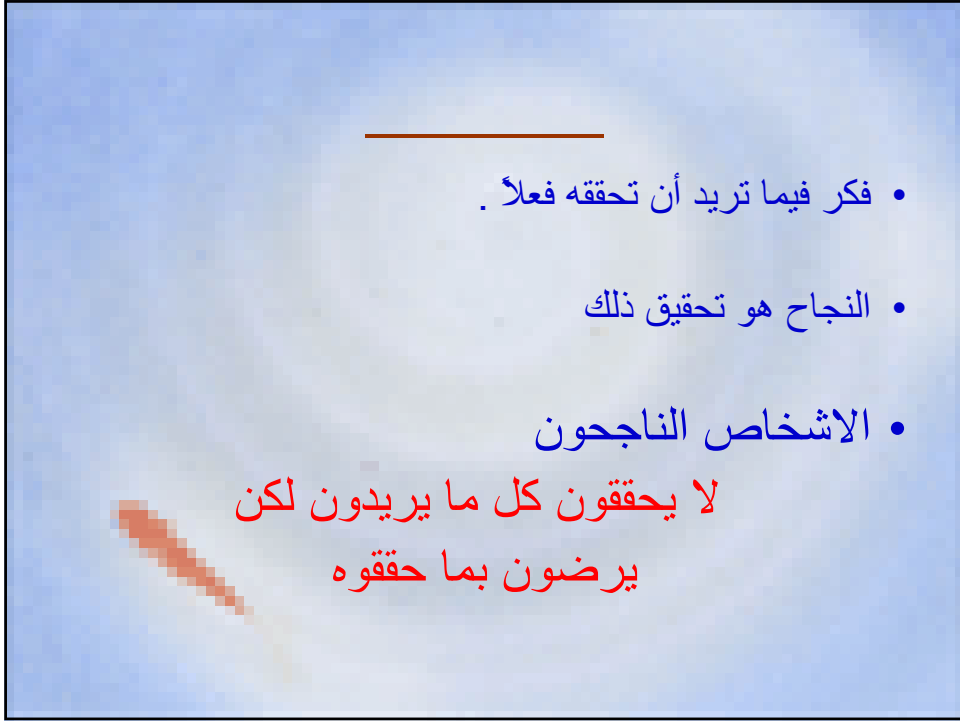
➤ النظرة الصحيحة .

➤ الانسان مجموعة نجاحات .

➤ النجاح الحالي .

➤ يفتح الباب للنجاح المستقبلي .





أترك التفكير في

• لماذا .

✓ ثق في نفسك

✓ تعرف على قدراتك

✓ ماذا لديك من مهارات ؟

✓ كم يمكن أن تطور و تكتسب من مهارات ؟

• - لابد من القلق المحفز .

- لكن فلنحذر الحصر: هو قلق شديد.

أعراض القلق: صداع , غثيان , شعور باليأس ,
الارتعاش والارتعاد , ضعف التركيز , ضعف الذاكرة
وضعف الأداء في الاختبارات مثلاً.

1. مواجهة المواقف التي يشعر فيها الإنسان بالتهديد
والخطر.

2. المبالغة في تقدير تهديد أو خطر ما.

3. التقدير المنخفض لقدرة الشخص على مواجهة التهديد
والتوافق معه.

4. التقدير المنخفض للإمكانيات المتوفرة لمواجهة التهديد
والتوافق معه.

-
1. تعلم فن إدارة وقتك .
 2. امتلك مهارات التحصيل الجيد.
 3. ذاكر من وقت مبكر .
 4. ادخل في جدولك شيئاً من الراحة والترفيه و الرياضة.
 5. لا بد من النوم الكافي.

-
6. حاول زيارة أماكن الاختبارات قبل إجرائها.
 7. بكر إلى مكان الاختبارات.
 8. مارس تخفيض التوتر والضغط النفسي التدريجي .

9. زد من ثقتك بنفسك بالتفكير الايجابي (التفاؤل).

10. تجنب التشاؤم.

11. أكثر من الدعاء.

1. الدخول إلى قاعة الاختبار قبل بدء الاختبار بدقائق.

2. التنفس العميق: شهيق وزفير (شهيق عميق وزفير طويل)

أعدده عند الحاجة .

3. استرخ و احذر متابعة ما يجري حولك من تحرك (ركز على

طاولتك) .

4. تركيز الذهن على فكرة إيجابية أثناء القيام بالتنفس العميق.

مثلاً:- أستطيع أن اجتاز الاختبار بنجاح .

5. اقرأ الأسئلة كلها أكثر من مرة .

6. رتب الأسئلة من حيث الصعوبة .

7. ابدأ بالأنسب لك .

8. وزع الوقت المخصص للاختبار بناء على صعوبة
الأسئلة .

9. استخدم تقنية: " ايقاف الأفكار السلبية " .

- مثلاً:- بكلمة قف – كتابة أو رسم لوحة المرور (قف)

10.إذا اشتدت حالة القلق يمكن تطبيق تقنية " الإيلام " .

11.كرر كلمة : اهدأ أو اصبر عدة مرات.

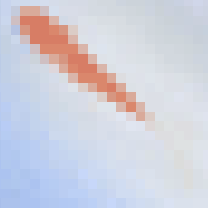
12.استحضر مواقف أو مناظر جميلة ذهنياً.



13.انتبه لأفكارك واستبدل الأفكار السلبية بأفكار ايجابية .

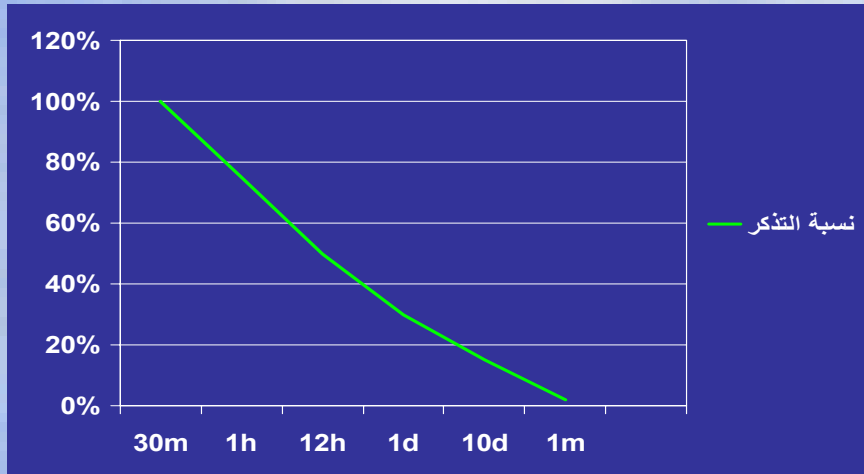
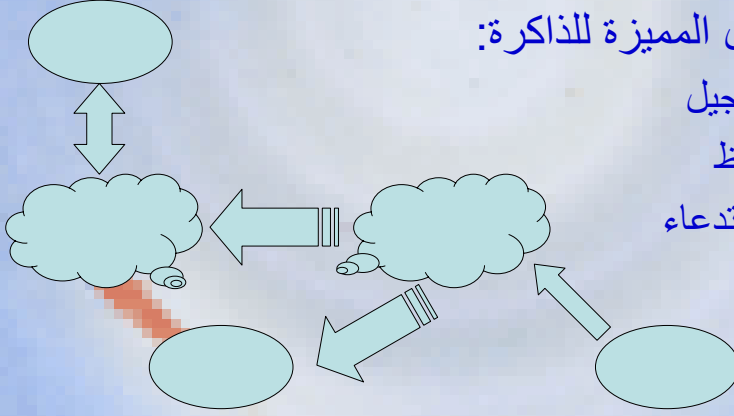
- مثلاً: تأمل الأشياء التي حولك عددها . مما صنعت .

14.قراءة المعوذتين وآية الكرسي والدعاء.



- روابط كيميائية بين الخلايا العصبية!
- المراحل المميزة للذاكرة:

- التسجيل
- الحفظ
- الاستدعاء





- تخلص من اللصوص الإلكترونية!
- استعد!
- اهتم بنفسك..
- النوم 30 – 70 % مهتر بسببه!!
- الأظمة!
- ضع أهدافك
- قوائم المهام
- خطة معاودة الهجوم!!!



- القاعدة 1: ثق بقدراتك.
- القاعدة 2: استعد!
- القاعدة 3: نظم نفسك وعملك..
- القاعدة 4: اقض وقتك في المفيد
- القاعدة 5: انضبط!
- القاعدة 6: أصر وثابر!
- القاعدة 7: فرق تسد!
- القاعدة 8: كن مصفاة!
- القاعدة 9: ارفع جودة المخرجات كما المدخلات!
- القاعدة 10: لا تخش أخطاءك!
- القاعدة 11: نوع ذكائك
- القاعدة 12: كن نشطاً!