

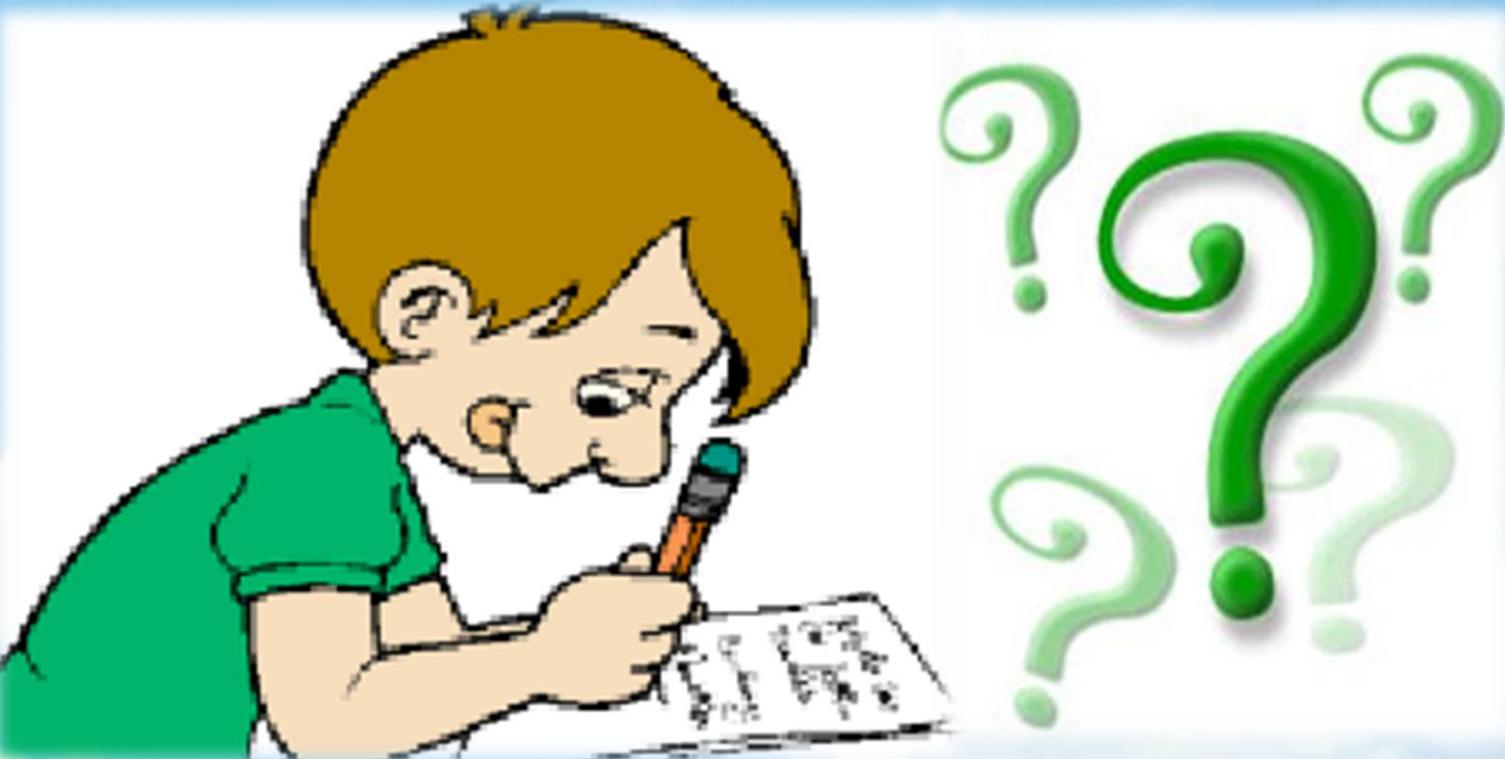
أحب الامتحانات



لكنني أقلق منها



إذن ما هو قلق الاختبار





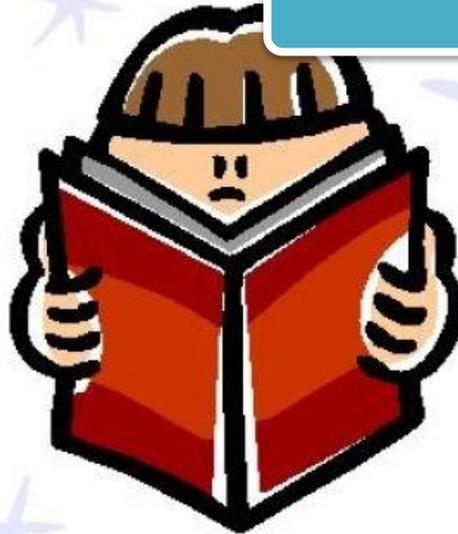
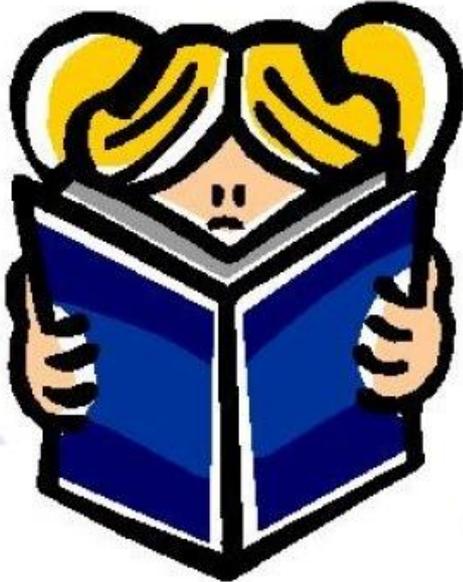
هو حالة نفسية طبيعية وليست مرضية

تحدث قبل وأثناء الامتحانات

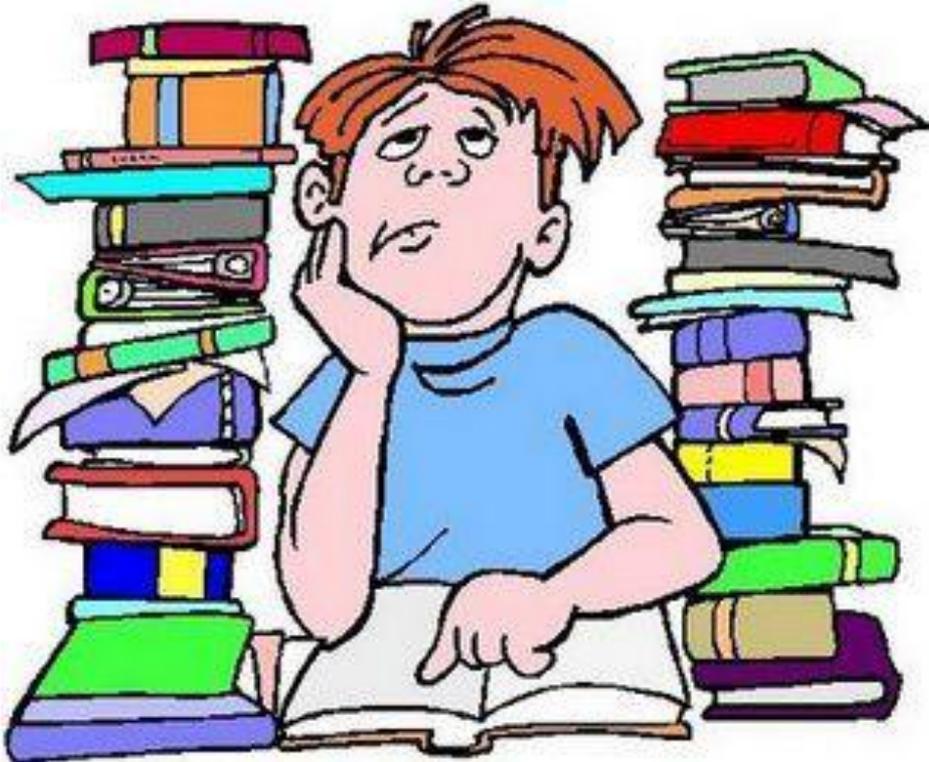
يأتي معها توتر وسرعة انفعال

مما يقلل أحيانا من التركيز المطلوب للمذاكرة
والاستعداد للامتحان

وقد يعطي نتائج سلبية



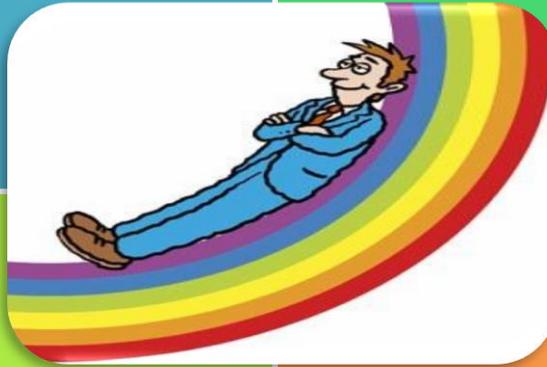
كيف أعرف أن لدي قلق الامتحانات



توتر وخوف وبكاء



فقدان الشهية للأكل واضطراب النوم



سرعة دقات القلب وجفاف الحلق،
والتوتر ، والنرفزة لأبسط الأسباب
، وكثرة ودخول دورات المياه ،
وتصبب العرق ، ورعشة اليدين

قلة التركيز في المذاكرة



كيف أتخلص من هذا القلق؟



أنام مبكراً ليلة
الامتحان، وأترك
المنبهات

أرفه عن نفسي بوسائل
عديدة مثل القراءة
والرياضة واللعب

أطلب من أهلي التخفيف
عني وتشجيعي

لا أدرس في ساعات
الليل المتأخرة أو
ساعات الصباح الباكرة

احضر للمادة في وقت
مبكر من بداية السنة

أبدأ بحل الأسئلة السهلة
ثم أتوجه للأسئلة
الصعبة





هيا لتتعلم استرخاء الامتحانات

نشاط (١) جماعي 

الآن راح أوزع عليكم ورقة لخطوات
الاسترخاء وأعرض لكم مقطع فيديو و
نطبقه جميعاً

أحسنتم



لكم جبرالا

نشاط (٢) فردي 

الآن سأخرج طالبة وتطبق
خطوات الاسترخاء ومن
تستطيع تطبيقها بشكل جيد
سيكون لها هدية متميزة

أَحْسَنْتِ

مَشَارِكَةَ مَمِيئَة

كَلِمَةَ الشُّكْرِ يَا خَالِي



أخيراً

الأخصائية النفسية :

ندى العريفي