



کنکوری‌ها از فکر کردن به عوامل تنش‌زا بپرهیزند

یک دکترای مشاوره روانشناسی به کنکوری‌ها توصیه کرد: سعی کنید در این روزهای پایانی در مورد آینده خیال پردازی نکنید و با اعتماد به نفس و آرامش کامل دانسته‌های خود را مرور کنید.

یک دکترای مشاوره روانشناسی به کنکوری‌ها توصیه کرد: سعی کنید در این روزهای پایانی در مورد آینده خیال پردازی نکنید و با اعتماد به نفس و آرامش کامل دانسته‌های خود را مرور کنید.

مریم رئوفی در گفت‌وگو با (ایسنا)، کمال‌گرایی در کنکور را یکی از چالش‌های مهم پیش روی کنکوری‌ها دانست و خاطرنشان کرد: انسان‌ها ذاتاً کمال‌گرا هستند و گاه تصورات غیرواقعی از خود دارند.

به گفته این دکترای مشاوره روانشناسی این کمال‌گرایی در مورد شرکت در آزمون‌هایی نظیر کنکور نیز خود را نشان می‌دهد، به این معنا که افراد قبل از شرکت در کنکور آرمانی‌ترین نقطه را برای خود در نظر می‌گیرند و چون می‌ترسند کمال آنها با واقعیت سازگاری نداشته باشد، دچار استرس می‌شوند.

وی افزود: افرادی که این توانایی را دارند تا خود واقعی را به خود ایده آل نزدیک‌تر کنند، بهتر می‌توانند آزمون‌های مختلف خود را بسنجند و در آزمون‌های مختلف کمتر دچار استرس شوند.

به گفته این دکترای مشاوره روانشناسی مسائل محیطی، تبلیغات، شغل آینده، جایگاه اجتماعی و... عواملی تنش‌زا هستند که فکر کردن به آنها در روزهای باقیمانده تا برگزاری آزمون سراسری می‌تواند استرس‌زا باشد.

رئوفی سپس از خانواده‌ها خواست در روزهای باقیمانده برای برگزاری آزمون سراسری تلاش کنند تا شرایط آرامش بخشی را برای فرزندان خود بوجود آورند تا آنها بتوانند توانایی‌های واقعی خود را نشان دهند.

وی به خانواده‌ها توصیه کرد: به دنبال برآورده کردن آرزوهای خود در فرزندان نباشند و اجازه دهند فرزندان توانایی‌های واقعی خود را به نمایش بگذارند.

وی گفت: بهتر است خانواده‌ها فرزندان خود را آن‌طور که هستند بپذیرند، چرا که ممکن است فردی که در یک حرفه، رشته و یا شغل موفق نباشد در رشته یا شغل دیگری سرآمد باشد.

فشار آوردن، مقایسه کردن و سرزنش کردن کنکوری‌ها در این روزهای باقیمانده تا برگزاری آزمون سراسری سبب ایجاد استرس در آنها می‌شود و اصلی‌ترین پیامد این استرس این است که فرد نمی‌تواند توانایی‌های خود را در آزمون سراسری به نمایش بگذارد، چرا که در واقع تنش وارد شده سبب افت عملکرد فرد می‌شود.

این دکترای مشاوره روانشناسی همچنین به کنکوری‌ها توصیه کرد: در این روزهای باقیمانده به مرور دانسته‌های خود بپردازند و از این طریق دانسته‌های خود را تثبیت کنند و از یادگیری مطالب جدید و مشکل‌خودداری کنند.

وی گفت: بهتر است کنکورهای در این روزها بیشتر استراحت کنند چرا که با استراحت بیشتر به مغز خود نتیجه مطلوب تری خواهند گرفت.