



പഠിക്കുമ്പോൾ
ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല

വീ ഹെൽപ്പ് നിങ്ങളുടെ സഹായത്തിന്

നിങ്ങൾക്ക് പഠിക്കാൻ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ **കരിയർ ഗൈഡ്, സൗഹൃദക്ലബ്ബ്** എന്നിവയുടെ ചാർജ്ജ് ഉള്ള അധ്യാപകരോട് തുറന്നു സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ്.

പേര്	മൊബൈൽ നമ്പർ

ജില്ലാതല സഹായകേന്ദ്രം

എല്ലാ ജില്ലാ കേന്ദ്രത്തിലും ടെലികൗൺസലിംഗ് സൗകര്യം ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

സ്ഥലം	മൊബൈൽ നമ്പർ

സംസ്ഥാനതല സഹായകേന്ദ്രം

1800 425 6202

(ഈ നമ്പറിലേക്കുള്ള കോളുകൾ സൗജന്യമായിരിക്കും)

A Joint Venture of Directorate of Higher Secondary Education and Indian Psychiatric Society, Kerala Branch

CAREER GUIDANCE & ADOLESCENT COUNSELLING CELL

DIRECTORATE OF HIGHER SECONDARY EDUCATION

WE HELP

പരീക്ഷാ ഭയമോ ??????

പരീക്ഷ അടുക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് പരീക്ഷാഭയവും സമ്മർദ്ദങ്ങളും ഉണ്ടാവുന്നത് സാധാരണയാണ്. പരീക്ഷാ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഓരോ കുട്ടിക്കും വ്യത്യസ്ത അളവുകളിലാണ് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. പരീക്ഷക്ക് മുൻകൂട്ടി തയ്യാറായി പാഠഭാഗങ്ങൾ പഠിച്ചു പൂർത്തിയായവരിൽ പരീക്ഷാഭയംകുറവും പരീക്ഷക്ക് വേണ്ടരീതിയിൽ തയ്യാറാത്തവരിൽ പരീക്ഷാ ഭയംകൂടുതലുമാണ്. “ഞാൻ പരീക്ഷക്ക് തോൽക്കുമോ” അഥവാ “എനിക്ക് വിചാരിച്ച മാർക്ക് കിട്ടാതെ വരുമോ” എന്ന ചിന്ത മനസ്സിൽ കടന്നു കൂടുമ്പോൾ അത് പരീക്ഷാ ഭയമായി മാറും. പരീക്ഷാ ഭയം പിടികൂടിയ കുട്ടിക്ക് പിന്നീടുള്ള പഠനവും പരീക്ഷാ എഴുതലും കൃത്യമായി ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ വരും. പരീക്ഷക്ക് കൃത്യമായി ചോദ്യങ്ങൾക്ക് മറുപടി എഴുതാനോ പഠിച്ചതു ഓർമ്മയിൽ വരാതിരിക്കാനോ സാധ്യത ഉണ്ടാവുന്നതാണ്.

പരീക്ഷാഭയം മനസ്സിൽ പിടികൂടിയോ ?????? എങ്കിൽ ????????

മനസ്സ് ശാന്തമാക്കുവാൻ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- 1. ഇനി ബാക്കി ഉള്ള സമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുമെന്നു ഉറപ്പാക്കുക.**
നിങ്ങൾ പരീക്ഷക്ക് വേണ്ടരീതിയിൽ തയ്യാറായിട്ടില്ലെങ്കിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട സമയത്തെ കുറിച്ച് ദുഃഖിക്കാതെ ബാക്കി ഉള്ള സമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തി ചിട്ടയായി പഠിക്കുമെന്ന് ദൃഢനിശ്ചയമെടുക്കുക. അതുവഴി കൂടുതൽ മാർക്ക് നേടുവാൻ കഴിയുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുക.
- 2. ശുഭാപ്തിവിശ്വാസികളാവുക**
പരീക്ഷയിൽ തോൽക്കുമെന്നോ മാർക്ക് കുറയുമെന്നോ ഉള്ള ചിന്ത പൂർണ്ണമായും കൈവെടിയുക. എപ്പോഴും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസികളാവുക. പരീക്ഷയിൽ തന്നിരിക്കുന്ന വിജയം കൈവരിക്കാനാവുമെന്ന് വിശ്വാസം മനസ്സിനെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഇല്ലാതെ കൊണ്ടുപോകാനും നല്ലതുപോലെ പഠിക്കാനും സഹായിക്കും.
- 3. കൂട്ടുകാരുമായും പരീക്ഷാ തയ്യാറെടുപ്പിനെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാതിരിക്കുക.**
സാധാരണയായി കൂട്ടുകാർ പരസ്പരം പരീക്ഷാ തയ്യാറെടുപ്പിനെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാറുണ്ട്. കൂട്ടുകാർ കൂടുതൽ തവണ ആവർത്തനം നടത്തിയെന്നറിയുമ്പോൾ താൻ വളരെ പിന്നിലാണെന്ന് തോന്നുകയും പരീക്ഷാ ഭയം ഉടലെടുക്കുകയും ചെയ്യും. പരീക്ഷക്ക് ദിവസങ്ങൾ മാത്രം ബാക്കിയുള്ള സമയത്ത് കൂട്ടുകാർ പരസ്പരം പരീക്ഷാ തയ്യാറെടുപ്പിനെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- 4. പ്രാർത്ഥന**
ഈശ്വരവിശ്വാസിയാണെങ്കിൽ നല്ലതുപോലെ പ്രാർത്ഥിക്കുക. പ്രാർത്ഥന സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും മനസ്സിന് ഊർജ്ജം നൽകാനും സഹായിക്കും.
- 5. ഉറക്കം ഒഴിവാക്കിയുള്ള പഠനം ഒഴിവാക്കുക.**
ഒരു മനുഷ്യന് ആവശ്യമായ ഉറക്കം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശരീരം ക്ഷീണിക്കുകയും കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. ആയതിനാൽ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിശ്രമം നൽകാൻ ഉറക്കം അത്യാവശ്യമാണ്. ഉറക്കം ഒഴിവാക്കിയുള്ള പഠനം അടുത്ത ദിവസത്തെ പരീക്ഷ കൃത്യമായി എഴുതുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാവും.

6. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഇടക്ക് വിശ്രമം നൽകുക.

കൂടുതൽ നേരം ഒരു പോലെ ഇരുന്ന് പഠിക്കുന്നതിനു പകരം പഠനത്തിന് ഇടക്ക് ചെറിയ ഇടവേളകൾ നൽകുന്നത് നന്നായിരിക്കും. മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഉന്മേഷം ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഇടവേളകൾ സഹായിക്കും. ഒരുമണിക്കൂർനേരം പഠിച്ചാൽ അൽപ്പം വിശ്രമിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

7. വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക.

പരീക്ഷക്ക് തയ്യാറാവുന്ന കുട്ടികൾ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്. വെള്ളം മനസ്സിനും ശരീരവും തണുപ്പിക്കുവാനും കൂടുതൽ ചിന്തിക്കുവാനും സഹായിക്കും.

8. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുക

പരീക്ഷാകാലഘട്ടത്തിൽ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. പച്ചക്കറി കളും പഴങ്ങളും അടങ്ങിയ ആഹാരംകഴിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

9. പുതിയ പാഠങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനു പകരം പഴയ പാഠങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക.

പരീക്ഷ അടുത്ത സമയങ്ങളിൽ പുതിയ പാഠങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനു പകരം പഠിച്ച പാഠങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്.

10. ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്.

എല്ലാ നേരവും കൃത്യമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കിയുള്ള പഠനം പഠിത്തത്തിലുള്ള ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു നിർത്തുവാൻ സഹായിക്കില്ല. പരീക്ഷാദിവസം പ്രാതൽ കഴിച്ച് പോകാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.

11. പരീക്ഷയെ ജീവൻ മരണ പോരാട്ടമായി കാണരുത്.

പരീക്ഷയിൽ വിജയിക്കുമെന്നും നല്ല മാർക്ക് കിട്ടുമെന്നും ഉറച്ചുവിശ്വസിക്കുക. സ്വന്തംകഴിവിലും പ്രവർത്തിയിലും വിശ്വസിച്ചു കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുക. പരീക്ഷാവിജയം അനിവാര്യമാണെങ്കിലും പരാജയം ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനമാണെന്ന് കരുതരുത്. പരീക്ഷാവിജയം ജീവിതവിജയത്തിന്റെ ഒരു ഘടകം മാത്രമാണ്.

12. പരീക്ഷയെ ശാന്തമായി നേരിടുക.

പരീക്ഷക്കായി ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ തലേന്ന് രാത്രി തന്നെ തയ്യാറാക്കിവെയ്ക്കുക. പരീക്ഷാ ദിവസം പേനയും മറ്റു സാധനങ്ങളും തിരക്കി സമയം കളഞ്ഞാൽ കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നേരിടേണ്ടിവരും. പരീക്ഷാ ദിനം കുളിച്ചു വൃത്തിയായി വേഷം ധരിച്ചു ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തോടെയും പരീക്ഷക്ക് പുറപ്പെടുക. പരീക്ഷക്ക് 20 മിനിറ്റ് മുമ്പായി സ്കൂളിൽ എത്തുകയും തന്റെ ഇരിപ്പിടം കണ്ടുപിടിച്ച ശാന്തതയോടെ പരീക്ഷയെ നേരിടുകയും ചെയ്യുക.

രക്ഷാകർത്താക്കളോട്

1. കുട്ടികൾക്ക് പരീക്ഷാ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ വേണ്ടരീതിയിൽ നേരിടാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ പരീക്ഷയിൽ തോൽക്കാൻ സാധ്യതകൂടുതലാണ്. കുട്ടികളിൽ പരീക്ഷാ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടെന്നുണ്ടാൽ അവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ സമയത്തിനെ കുറിച്ചു പറഞ്ഞു അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്താതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
2. കുട്ടികൾക്ക് പഠിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം വീട്ടിൽ ഒരുക്കുക. പരീക്ഷക്ക് തയ്യാറാകുന്ന കുട്ടികളോട് പഠിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടു ടി.വി ഉറച്ച ശബ്ദത്തോടെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. ടി.വിയും മറ്റു ഉപകരണങ്ങളും കുട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധ തിരിച്ചു വിടാൻ സാധ്യത ഉള്ളവയാണ്.
3. രാത്രി വൈകി ഇരുന്നു പഠിക്കുന്ന കുട്ടികളെ ഇടയ്ക്ക് സന്ദർശിച്ചു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും മാനസികമായി ശക്തി പകരുകയും ചെയ്യുക.
4. ഇനിയുള്ള സമയംവിശ്വാസത്തോടെയും ആത്മാർത്ഥതയോടെയും ഇരുന്നു പഠിച്ചാൽ വിജയിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നൽകുക.
5. കുട്ടികളെ പരീക്ഷാസമയം മാത്രം അവരുടെ പഠിത്തത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ട് കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദത്തിൽ ആക്കാതെ അവരുടെ അവസ്ഥ അറിഞ്ഞു യാഥാർത്ഥ്യവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുക.