TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

'Bí kíp' giữ vững tâm lý trước kỳ thi tốt nghiệp THPT 2024

15:54 11/06/2024

Kì thi THPT Quốc gia đang tới gần, đây là khoảng thời gian các bạn học sinh đang dốc sức ôn luyện để chuẩn bị cho kì thi "quan trọng nhất đời người". Tuy nhiên, các sĩ tử cũng cần chú ý tới cả sức khỏe cơ thể và tinh thần của bản thân, để khi ngày thi tới có thể làm bài với tâm thế tốt nhất.



Kết hợp việc học với thư giãn để giảm bớt căng thẳng, cho tâm lý thoải mái, ghi nhớ kiến thức tốt hơn

Khoảng thời gian nước rút trước kỳ thi tốt nghiệp THPT là lúc các thí sinh tăng cường ôn luyện, có thể tới 13-14 tiếng mỗi ngày. Nỗ lực ôn luyện là tốt, nhưng lưu ý việc nhồi nhét kiến thức quá mức có thể gây phản tác dụng.

Để có được sức khỏe cơ thể và tinh thần tốt nhất chuẩn bị cho kỳ thi quan trọng, các thí sinh nên chú ý duy trì chế độ ăn, ngủ, nghỉ kết hợp ôn luyện điều độ, nhằm hạn chế tối đa những rủi ro về sức khỏe khi ngày thi đã không còn xa.

Có thể kết hợp việc học với thư giãn bằng cách xoa bóp và tập các bài tập thở thư giãn để kiểm soát căng thẳng. Điều này cũng giúp ghi nhớ kiến thức tốt hơn.

Lưu ý, việc ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi ngày rất quan trọng. Nếu đầu óc lơ mơ, ngái ngủ thì kết quả bài thi không thể tốt được. Để có giấc ngủ chất lượng, có thể tập thể dục nhẹ nhàng, nghe nhạc hoặc đọc sách trước khi ngủ để cơ thể thấy thoải mái hơn.

Không nên lạm dụng việc dùng các chất kích thích như trà, cà phê... có thể khiến cơ thể trở nên uể oải, mệt mỏi, ảnh hưởng không tốt đến giấc ngủ và kết quả bài thi.

Không nên quá quan tâm đến tỉ lệ chọi, cần chuẩn bị tâm lý đã sẵn sàng và đủ khả năng để bước vào kỳ thi

Các thí sinh không nên "cắm đầu cắm cổ" ôn luyện trong giai đoạn ngay trước "giờ G", trước khi thi hai ngày nên gác lại chuyện học tập và thư giãn, tạo tâm thế tốt nhất dành cho bản thân.

Đặc biệt, thí sinh không nên quá quan tâm đến tỉ lệ chọi, cần chuẩn bị tâm lý đã sẵn sàng và đủ khả năng để bước vào kỳ thi. Trong thời gian thi, thí sinh nên tập trung tư duy cao nhất suốt thời gian làm bài, tránh phân tán tư tưởng.

Thay vì ôn tập các nội dung khó, hãy ôn tập và nắm thật chắc những nội dung căn bản của đề thi. Nên đảm bảo nền tảng kiến thức để không mất điểm một cách đáng tiếc

Ngay trước kỳ thi, các sĩ tử cũng nên cởi bỏ lo toan phải thi đỗ. Chuyện thi trượt đại học là chuyện bình thường hàng năm đều có, và đại học cũng không phải con đường vào đời duy nhất - không còn đại học thì vẫn có những lựa chọn khác, như trường cao đẳng hay trung cấp, nên đừng để những suy nghĩ này làm ảnh hưởng đến tâm trí, gây căng thẳng, khó tập trung để thi được kết quả tốt nhất.

Những lời chia sẻ, động viên, hỗ trợ tinh thần của người thân sẽ giúp củng cố niềm tin vững chắc cho thí sinh

Vai trò của phụ huynh vô cùng quan trọng. Trong khoảng thời gian trước kỳ thi, các thí sinh rất cần những lời chia sẻ, động viên, hỗ trợ tinh thần của người thân để củng cố niềm tin vững chắc vào khả năng của mình. Cha mẹ không nên quá đặt nặng chuyện đỗ hay rớt, nên xem kỳ thi đại học như một lần thử sức của con.

Cha mẹ nên chuẩn bị cho con em mình những món ăn đảm bảo dinh dưỡng trước và trong những ngày thi.

Về phía các học sinh, nếu cảm thấy quá căng thẳng thì nên nói chuyện với bạn bè, anh chị hoặc người thân trong gia đình. Cảm giác được chia sẻ và động viên sẽ giúp tâm lý thoải mái hơn để bước vào phòng thi.

Theo Chinhphu.vn