

PHƯƠNG PHÁP GIẢI TỎA STRESS TRONG MÙA THI

Mỗi khi mùa thi đến, hầu hết các bạn học sinh đều cảm thấy stress, rối bời và lo lắng. Chúng ta lao đầu vào học ngày đêm nhưng lại nhớ trước quên sau, cảm thấy kiệt sức. Một số cách đơn giản dưới đây sẽ giúp bạn giải tỏa được căng thẳng, giảm stress, để hoàn thành thật tốt mùa thi của mình.

1. Đưa ra kế hoạch học tập rõ ràng

Bạn hãy lên kế hoạch rõ ràng trong những ngày thi cử, hãy lên kế hoạch trước cho ngày thi hay chỉ đơn giản là kỳ kiểm tra của bạn. Chúng ta nên ghi mọi thứ ra để chủ động và không lúng túng khi làm mọi việc. Chúng mình sẽ tiết kiệm được thời gian nhờ có kế hoạch từ trước.

Xác lập cho mình một đồng hồ sinh học hợp lý là một việc làm cần thiết. Cần có chế độ ăn uống, ôn luyện, nghỉ ngơi khoa học. Và hãy đi ngủ trước 11h đêm và dậy sớm vào hôm sau để học bài.

2. Hệ thống hóa kiến thức

Kiến thức là yếu tố đầu tiên có tính quyết định tới bài thi của bạn, chỉ có sự chuẩn bị cẩn thận, đầy đủ về kiến thức thì bạn mới không bị bối ngỡ trước các đề thi. Nếu bạn không có gì trong đầu thì dù vào phòng thi có tự tin bao nhiêu cũng không thể làm được bài. Do đó hãy chăm chút một nền tảng kiến thức tốt để luôn cảm thấy vững tâm trong các kỳ thi.

3. Ngủ thật ngon mỗi đêm

Một giấc ngủ ngon rất quan trọng để giảm stress trong học tập. Nếu bạn thiếu ngủ chỉ vài tiếng thôi, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi và cực kỳ dễ cáu bẳn. Bạn sẽ cảm thấy căng thẳng và não bộ hoạt động kém hơn. Bộ não của bạn cũng cần thời gian để ghi nhớ và phục hồi suốt một ngày làm việc dài, vì vậy hãy dành thời gian cho não bộ nghỉ ngơi ít nhất 6 tiếng mỗi ngày. Trước ngày thi, bạn cần tạo tâm lý thoải mái. Việc đi ngủ sớm để tránh tình trạng mệt mỏi và ngủ quên vào ngày quan trọng nhất.

4. Trò chuyện với bạn bè, người thân

Áp lực thi cử khiến cho bạn căng thẳng, điều này rất dễ hiểu. Tuy nhiên, bạn hãy tìm cho mình cách giảm stress phù hợp. Đồng hành cùng bạn trong những kỳ thi sắp tới còn có gia đình, bố mẹ, thầy cô. Vậy nên hãy chia sẻ với họ nếu bạn gặp bất kỳ khó khăn gì chưa giải quyết được. Điều này sẽ giúp bạn tìm ra giải pháp tốt cho vấn đề của mình và sẽ không cảm thấy căng thẳng nữa. Việc chúng ta thoải mái giao tiếp cùng những mối quan hệ tốt đẹp vừa giúp thoải mái tinh thần, vừa để giải tỏa áp lực trong học tập.

5. Tập thể dục

Ngoài kế hoạch học tập, bạn cũng nên lập cho mình các kế hoạch thể dục thể thao rèn luyện sức khỏe. Những lúc quá căng thẳng thì nên tập một số động tác thể dục, đi bộ kết hợp với nghe nhạc. Những hoạt động thể thao như chạy bộ, cầu lông, bóng rổ... đều giúp bộ não linh hoạt và nhạy bén hơn. Ngoài ra, bạn sẽ cảm thấy cơ thể tràn đầy năng lượng, phấn chấn để bắt đầu mùa ôn thi bạn rộn sắp tới.

Mến chúc các bạn học sinh có một mùa thi đạt kết quả tốt nhất!