

시험 불안증을 이겨내는 방법

시험 불안증은 무엇인가요?

시험 불안증은 불확실성이나 실패에 대한 두려움으로 인해 시험 전후 및 시험 도중 아이들이 느끼는 불안감과 긴장을 말합니다. 대부분의 아이들은 시험 도중 이러한 불안을 느낍니다. 약간의 긴장감은 아이들의 학습에 동기부여가 되며 더 잘할 수 있게 합니다. 하지만 시험을 볼 때 이러한 불안감으로 인해 의식을 잃거나 집중하지 못하고 명확히 생각하고 정보를 습득, 재생, 기억하는 능력이 제한될 정도로 불안증이 심해지면 치료를 요하는 문제가 됩니다.

시험 불안증의 신체적 증상:

- 안절부절함
- 배가 아프거나 배탈이 남
- 손이 차갑고 저림
- 손바닥에 땀이 남
- 덩거나 추움
- 두통
- 구역질
- 기절할 것 같은 느낌
- 밤에 잠을 못잠

시험 불안증의 감정적 증상:

- 자주 또는 과도하게 눈물이 남
- 화 및/또는 무력감을 느낌
- 예민함
- 쉽게 짜증을 냄

시험 불안증을 극복할 수 있는 방법:

- 자녀가 정기적으로 학교에 출석하여 시험에서 다루는 모든 학교 과제를 학습하고 교사가 제공하는 복습 세션에 정기적으로 참여하도록 합니다.
- 학습 세션에 정기적으로 참여하고 학교 과제, 숙제, 지정된 책읽기를 일관되게 하는 학생이 시험에서 더 잘 할 수 있습니다.
- 건전한 생활 습관 - 충분한 수면, 건강한 식단, 운동, 적당한 휴식, 적절한 사회교류.
- 학교 수업일 및 시험 주간에 충분한 휴식을 취할 수 있도록 일과를 유지합니다.
- 자녀와 대화하고 최선을 다하도록 격려해줍니다.
- 시험 준비를 미리 하세요 - 좋은 공부 습관과 시험 기술을 개발하도록 하고 급하게 공부하지 말고 미리 준비하세요.
- 시험에 대해 긍정적인 태도를 길러줍니다 - "할수 있다"는 자신감을 주세요.
- 불안감을 줄일 수 있는 정신적 습관을 길러주세요 - 불안감이 높아지면 심호흡을 하도록 하세요.
- 지나치게 걱정이 되거나 또래들과 비교하게 되면 "생각 멈추기" 를 할 수 있도록 장려하세요.

시험 당일 불안감을 줄이기 위해 부모님이 도와줄 수 있는 방법:

- 시험 전날 시험에 필요한 준비물을 챙겨놓게 하세요 - 펜, 연필, 자, 지우개, 계산기 등.
- 보드게임, 영화, 스포츠 등 시험 전날 재미있는 활동을 하세요.
- 충분히 휴식하고 수면을 취할 수 있도록 알람을 맞춰주세요.
- 건강한 아침식사를 시험 당일 할 수 있도록 하여 뇌에 필요한 에너지를 공급해 주세요. 달걀, 시리얼, 신선한 과일, 통밀빵 등은 뇌에 에너지를 공급합니다. 소다, 쿠키, 정크푸드 등 설탕이나 카페인이 들어있는 음식은 삼가합니다.

시험 당일 불안감을 줄이기 위해 학생이 할 수 있는 방법:

- 편안한 옷차림.
- 일찍 시험장에 도착하여 준비를 하고 집중하기.
- 시험 전 시험 내용과 관련하여 다른 친구와 이야기 하는 것에 주의하십시오 - 특히 불안감이 많은 학생은 삼가해야 합니다.
- 긍정적인 생각 - "나는 잘 할 수 있다" "나는 준비를 잘 했다."
- 시험장에서 가장 방해가 적은 곳에 자리를 잡으십시오.
- 시험지를 나누어 주는 동안 심호흡을 하고 차분히 기다립니다.
- 시험의 지문을 주의깊게 읽도록 합니다.
- 시험에만 집중하세요.
- 시험 도중 불안감이 발생하면 심호흡을 하거나 스트레칭을 하여 마음을 차분히 합니다.
- 시험이 어려워도 당황하지 말고 아는 문제에 최선을 다하고 포기하지 마세요.
- 시험이 끝나면 자신에게 특별한 보상을 합니다.

심한 시험 불안증을 가진 학생은 학업수행이 저하될 수 있으며 유급할 가능성이 높고 자신의 잠재력을 완전히 발휘하지 못하게 됩니다. 시험 불안증은 낮은 자존감부터 일반 불안증까지 다양한 문제와 관련이 있습니다. 어느정도의 시험 불안증은 정상이지만 문제가 지속되거나 그 증상이 학교 수행이나 일상 생활에 저해가 되면 전문적인 도움을 받아야 합니다.

Fletcher and Associates Psychological Services, 2007.