



열 번째 시간.

시험 불안



나의 시험 불안 정도는?

시험만 앞두면 이런 증상이 나타나요!

시험만 생각하면 이런 생각과 기분이 들어서 괴로워요!

- 시험을 보는 도중에 나도 모르게 식은땀이 나거나 손발이 떨린다.
- 시험 기간 중에 배가 자주 아프고 설사를 한다.
- 시험기간 중에 안절부절 못하고 공부가 잘 안 된다.
- 시험 볼 때 가슴이 두근 두근거리고, 심할 때는 숨쉬기가 힘들 때도 있다.
- 시험이 시작 될 때 눈 앞이 깜깜해지고, 머릿속이 하얘진 경험이 있다.
- 시험이 시작되기 직전에 평소와 달리 소변이 자주 마렵다.
- 시험 중 컨디션이 나빠져 시험을 포기하고 싶었던 적이 있다.
- 시험 종료 시간이 가까워지면 손이 떨려 실수를 한 적이 있다.
- 시험기간 중에는 평소와 달리 잠을 잘 자지 못한다.
- 시험을 칠 때 자주 주의집중력이 떨어진다.
- 다가올 일에 대해 부정적인 걱정을 많이 하는 편이다.
- 시험이 다가올수록 신경이 예민해지고 짜증이 심해진다.
- 공부가 안 될 때 답답해서 울어 본 적이 있다.
- 시험을 치르는 동안은 늘 초조하고 불안하다.
- 시험을 칠 때 안정을 잘 못하고 몹시 서두르는 편이다.
- 시험을 보면 아는 문제도 틀리는 등 실수를 자주 한다.
- 시험만 보면 항상 실력 발휘를 제대로 하지 못한다.
- 자신도 모르게 “난 할 수 없어”, “난 바보 인가봐”라는 생각을 한다.



“근육 이완 훈련법”

근육 이완 훈련법

마음과 몸은 연결되어 있어서 마음이 긴장된다면 몸도 긴장하게 되고, 반대로 몸의 긴장이 풀어지면 마음의 긴장도 어느 정도 풀어질 수 있습니다.

- 편안한 자세로 앉고 눈을 감습니다.
- 우리 몸은 긴장을 하게 되면 힘이 들어가는데, 신체 한 부분의 근육에 힘을 짝 주어 보세요, 그것이 바로 긴장이라는 느낌입니다. 5초간 주먹에 힘을 짝 주었다가 힘을 빼보세요. 그것이 이완되는 느낌입니다. 각 신체 부위를 옮겨 가며 힘을 주었다 빼봅니다. 눈을 감은 채 숨을 배 깊숙이 들이마시면서 근육에 일어난 긴장을 이완시키는 동작을 되풀이합니다.
- 마음 속으로 온 몸과 마음이 편안하고 느긋해진다는 말을 하면서 근육의 수축-이완 훈련을 계속합니다.



“심상법”

심상법

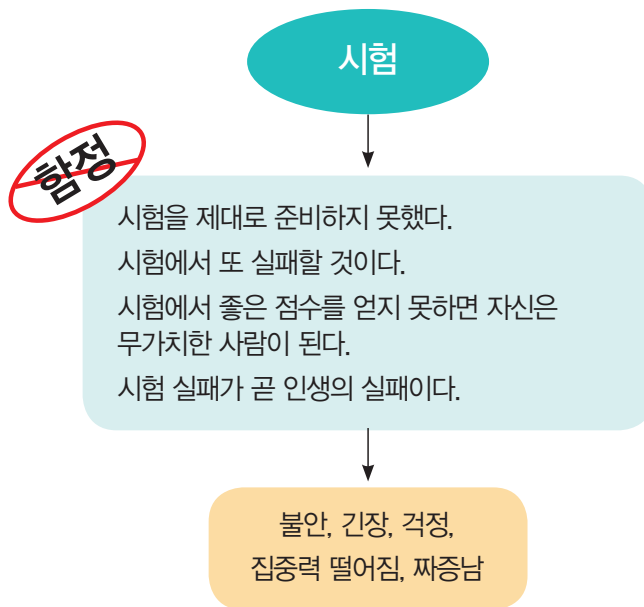
- 편안한 자세로 눈을 감습니다.
- 시험을 보는 상황을 떠올려보세요.
- 시간이 모자라는 상황이나 모르는 문제가 나오더라도 당황하지 않고 침착하게 대응하는 자기 자신의 모습을 머리 속으로 그려보아요.
- 처음엔 어려울 수 있어요. 포기하지 말고 연습해보세요.;



“시험과 관련된 함정 파헤치기”

시험과 관련된 함정 파헤치기

우리의 생각과 감정, 행동은 연결되어 있습니다. 시험을 앞두고 가슴이 두근거리고, 걱정되고 불안한 마음이 들 때 마음속을 스치고 가는 생각들은 어떤 것들이 있나요? 스스로의 마음을 들여다보는 탐정이 되어서 내 마음 속에 있는 잘못된 함정들을 파헤쳐보세요! 여러분은 아래와 같은 함정들에 빠지지 않는가요?





“효과적인 혼잣말로 바꾸기”

효과적인 혼잣말로 바꾸기

우리가 빠지기 쉬운 잘못된 생각들을 효과적인 혼잣말로 바꿔보아요.

시험을 제대로 준비하지 못했다. =>

시험에서 또 실패할 것이다. =>

시험에서 좋은 점수를 얻지 못하면 자신은 무가치한 사람이 된다. =>

시험 실패가 곧 인생의 실패이다. =>



Tip. 불안 극복을 위한 팁

이외에도 시험에 대해 걱정하는 시간을 따로 마련해두기,
불안한 생각이 떠오르면 “생각중지!”를 외치기

시험을 위한 전략

좋은 공부 습관 만들기

1. 시간 관리

- 하루 하루 계획을 세워 실천하는 것이 중요하다.
- 적은 양이라도 매일 정해진 시간에 규칙적으로 공부한다.
- 일주일 생활계획표를 만들어서 눈에 잘 보이는 곳에 붙여 놓는다.
- 해야 할 일들이 많다면 우선순위에 따라 중요하고 급한 일부터 한다.
- 학습 계획에는 과목, 분량(페이지수), 시작 시간/끝 시간을 모두 포함시킨다.
- 지킬 수 있는 만큼의 계획을 세운다.
- 하고 싶은 일은 되도록 공부를 마친 후에 한다.

2. 공부 환경

- 되도록 정해진 장소에서 공부한다.
- 집중에 방해가 될 만한 물건들은 보이지 않는 곳에 둔다. (휴대폰, mp3, 게임기, 거울 등)
- 공부에 필요한 물건들은 손이 닿는 곳에 잘 보이게 정리한다.
- 공부가 끝나면 책상을 정리정돈 한다.

3. 수업 듣기

- 어렵거나 흥미가 떨어지는 과목은 예습을 통해 동기를 높인다.
- 수업시간에는 정면을 바라보고 선생님의 목소리에 귀 기울인다.
- 수업 내용 중 선생님이 강조하는 내용들은 놓치지 않는다.

4. 노트하기

- 과목별로 노트를 만든다.
- 수업 내용을 되도록 빠짐없이 기록한다.
- 중요하고 시험에 나올만한 내용은 나름대로의 표시해서 눈에 잘 보이게 만든다.

5. 집중전략

- 집중이 잘되는 시간대를 이용해서 공부한다.
- 한 번에 많은 양을 하기 보다는 적은 양이라도 짧은 시간 동안 집중한다.
- 규칙적이고 충분한 수면습관을 통해 졸리지 않도록 한다.

6. 책 읽기

- 본문을 읽기 전에 목차와 단원소개 등을 통해 전체적인 내용을 이해한다.
- 본문을 읽는 동안에는 궁금했거나 알지 못했던 내용의 답을 찾으면서 읽는다.
- 각 문단의 핵심어가 무엇인지 파악하고 표시한다.
- 일정 부분을 읽은 후에는, 책을 덮고 이제까지 읽은 내용을 떠올려 본다.
- 읽고, 이해한 내용은 노트에 기록해본다.

7. 기억 전략

- 무조건 쓰거나 반복해서 읽지 말고, 입으로 소리를 내어 읽어 본다.
- 최소한 3번 정도 반복학습을 한다.
- 한번에 몰아서 공부하지 말고, 자주 나누어서 공부한다.



● 시험을 보기 전에 하면 좋은 방법

- 시험 범위 읽기 과제 검토하기, 수업시간이나 스스로 정리한 노트의 복습, 자기 테스트 해보기, 친구들과 함께 공부하기
- 시험 공부 초반에는 전반적인 내용을 요약 정리하고, 후반부에는 문제 풀이 등을 통해 잘 이해되지 않거나 자주 틀리는 부분만 집중적으로 공부한다.

● 시험을 보는 도중에 하면 좋은 방법

- 주변 소음 등에 신경 쓰지 않고 집중해서 문제 풀기
- 문제를 두 번 이상 꼼꼼하게 읽기
- 모르는 문제가 있더라도 끈기 있게 풀기
- 문제의 의미를 잘 모를 때는 질문하기
- 쉬운 문제부터 풀어나가기

