



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

الاستعدادات اللازمة للانتقال إلى المرحلة الجامعية



يعد التفكير في المرحلة الجامعية من أكثر الأمور المقلقة في حياة الطالب، ويتضاعف هذا القلق لدى الطلاب من ذوي افتا، ولكن مع التخطيط المبكر والتجهيز المناسب تستطيع التغلب على هذا القلق.

معرفة اهتماماتك ومهاراتك الشخصية

قم بتدوين كافة المجالات الدراسية الذي تجذب اهتمامك والمهارات التي تتقنها، ثم قم بربط كل مجال دراسي بالمهارات المماثلة أو المرتبطة به، وبعدها ستتمكن من معرفة المجال الأنسب لك تبعاً لمهاراتك.



التخطيط



قم بالبحث والتأكد من معايير القبول في المجال الذي ترغب به، وتأكد من مواعيد اختباري القدرات والتحصيلي وقم بتدوينها في تقويم أو جدول خاص أو باستخدام بعض التطبيقات في هاتفك لتذكيرك بالموعد.

الاستعداد

قم بإعداد جدول للدراسة، وقم بتقسيم أوقات الدراسة بين المذاكرة للمواد المدرسية والمذاكرة لاختباري القدرات والتحصيلي.



الحصول على المساعدة



لا تتردد في طلب المساعدة من والديك أو معلميك في حال أردت المشورة.