

## چگونه اضطراب امتحان را کاهش دهیم؟

این کاملاً طبیعی است که در زمان آماده شدن برای امتحانات و در جلسه امتحان، کمی احساس اضطراب داشته باشید. در حقیقت داشتن کمی اضطراب می‌تواند شما را ترغیب به مطالعه کرده و باانگیزه نگه دارد. با این حال، اضطراب بیش از حد می‌تواند در مطالعه شما تداخل ایجاد کند. در این صورت ممکن است یادگیری و به خاطر آوردن چیزهایی که برای امتحان به آن‌ها نیاز دارید، برای شما مشکل شود. علاوه بر این، اضطراب بیش از حد می‌تواند عملکرد شما در امتحان را پایین بیاورد؛ در این صورت ممکن است برای نشان دادن معلومات خود در امتحان دچار مشکل شوید.



## ۲۰ راه حل کاهش اضطراب امتحان

۱- از تکنیک‌های خوب مطالعه برای مسلط شدن به مواردی که در امتحان مورد سؤال قرار می‌گیرد استفاده کنید. داشتن تسلط باعث می‌شود که به جای اضطراب بیش از حد، با اعتماد به نفس به امتحان نزدیک شوید.

۲- در هنگام مطالعه، نگرش مثبت خود را حفظ کنید. به پیروز شدن فکر کنید، نه شکست خوردن. به امتحان به عنوان فرصتی برای نمایش سطح یادگرفته‌های خود فکر کنید.

۳- در حالی که خوب استراحت کرده‌اید و خوب غذا خورده‌اید، وارد جلسه امتحان شوید. شب قبل از امتحان، خواب خوبی داشته باشید. قبل از امتحان یک غذای سبک و مقوی بخورید. از غذاهای حاضری و آماده پرهیز کنید.



۴- در هنگام امتحان آرامش خود را حفظ کنید. اگر عصبی شدید، چشمان خود را ببندید، یک نفس آرام و عمیق بکشید، و به آرامی آن را بیرون بدهید.

۵- برای انجام امتحان یک برنامه داشته باشید. حتی اگر متوجه شدید که امتحان سخت است، وحشت نکنید. برنامه خود را دنبال کنید!

۶- احساس نکنید که باید به همه سؤالات درست جواب دهید. حتی اگر بعضی از سؤالات را اشتباه پاسخ بدهید هم می‌توانید نمره بالایی کسب کنید.

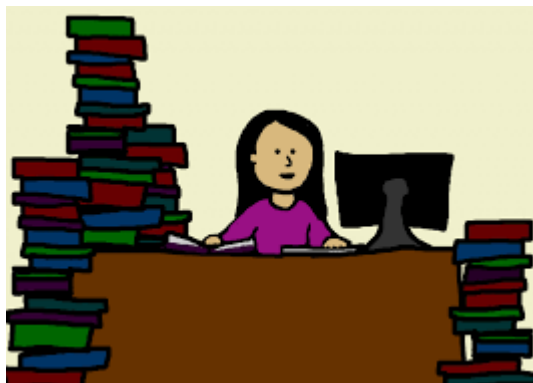
۷- قبل از امتحان، از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار خودداری کنید.  
کافئین می‌تواند باعث عصبی شدن شما شود.



۸- بیش از حد به یک امتحان بها ندهید. یک امتحان هر چقدر هم که مهم باشد، نمی‌تواند تعیین کننده تمام آینده شما باشد.

۹- به چیزی که باعث اضطراب شما شده است فکر کنید. عامل اضطراب اغلب منطقی نیست و شما می‌توانید افکار متضاد منطقی را برای خود مطرح کنید.

۱۰- در طول امتحان، افکار مثبتی مانند "من می‌توانم از پس این بر بیایم" داشته باشید.



۱۱- در مورد مواردی که احتمال می‌دهید در امتحان با آن‌ها روبرو می‌شوید، تمام چیزهایی که می‌توانید را یاد بگیرید تا برای مقابله با آن‌ها آماده باشید.

۱۲- وحشت نکنید که برای به پایان رساندن امتحان زمان کافی ندارید. در بسیاری از موارد، امتحانات طوری طراحی می‌شوند که بشود در زمان مشخص شده آن‌ها را به پایان رساند.

۱۳- خیلی زود به جلسه امتحان نروید. اضطراب دانش‌آموزان دیگر می‌تواند مسری بوده و به اضطراب خود شما اضافه شود.

۱۴- خیلی دیر سر جلسه امتحان نروید. این اضطراب شما را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که در جواب دادن عجله کرده و اشتباهات سهوی انجام دهید.

۱۵- بر روی امتحان تمرکز کنید و چیزهای دیگر اطرافتان را نادیده بگیرید. به خودتان فشار بیاورید تا اجازه ندهید که ذهنتان پرسه بزند.

۱۶- ساده‌ترین سؤالات را اول جواب دهید. این کار اعتماد به نفس شما را برای سؤالات دیگر افزایش می‌دهد.

۱۷- قبل از امتحان، از تصورات هدایت‌شده برای کمک به آرامش خود استفاده کنید. تصور کنید که در یک مکان آرام هستید و در حال جذب تصاویر، صداها، و بوی آرامش‌بخش آن محیط هستید.

۱۸- زمانی که دانش‌آموزان دیگر شروع به دادن برگه‌های امتحانی خود می‌کنند وحشت نکنید. سریع تمام کردن جایزه‌ای ندارد. با سرعت خودتان پیش بروید.



۱۹- زمانی که امتحان خود را به پایان رسانده و برگه خود را دادید، دیگر نگران آن نباشید. تا زمانی که برگه تصحیح شده به شما بازگردانده شود،

دیگر کاری از دست شما بر نمی آید. توجه و سعی خود را به مسؤلیت‌ها و امتحانات دیگر معطوف کنید.

۲۰- زمانی که برگه تصحیح شده به شما بازگردانده شد، آن را بررسی کنید تا ببینید چطور می‌توانستید بهتر نمره بگیرید. از اشتباهات و چیزهایی که درست انجام دادید درس بگیرید. این باعث می‌شود که برای امتحانات بعدی آماده‌تر بوده و اضطراب کمتری داشته باشید.

برای موفقیت در یک امتحان، لازم است که بر روی مباحث امکان تسلط داشته باشید. ولی برای اینکه بتوانید معلومات خود را به نمایش بگذارید، لازم است که اضطراب خود را نیز کنترل کنید.