

بسمه تعالی

عوامل کاهش اضطراب امتحان

- ✓ در شب امتحان و روز قبل از امتحان، به مرور مطالب بپردازید، نه خواندن عمیق، زیرا خواندن عمیق در روزهای قبل از امتحان باید انجام شود.
- ✓ چند ساعت قبل از امتحان مطالعه نکنید (حداقل ۲ ساعت).
- ✓ در جلسه امتحان به موقع و مجهز حاضر شوید، یعنی وسایل لازم را به همراه داشته باشید.
- ✓ در روزهای امتحان فکر خود را درگیر بحث و جدل نکنید و حل مشکلاتی را که پیش می آید، به بعد از امتحان موکول کنید.
- ✓ قبل از امتحان با کسی بحث نکنید، زودتر سر جلسه حاضر شوید و با تنفس عمیق و یاد خدای بزرگ به آرامش برسید (الا بذكر الله تطمئن القلوب).
- ✓ پس از دریافت برگه امتحان، نام و نام خانوادگی و سایر اطلاعات مورد نیاز را بنویسید و به سخنان معلم در مورد امتحان به دقت گوش دهید.
- ✓ در ابتدا شروع به خواندن همه سوالات کنید و به محض این که به یک سوال ساده که جوابش را می دانید رسیدید، آن را پاسخ دهید. پس از آن تا آخر سوالات بروید و به همه سوالات ساده پاسخ دهید. بعد برگردید و به سوالات متوسط پاسخ دهید و سرانجام نیز به سوالات سخت که بیشتر از همه به تفکر نیاز دارد، پاسخ دهید.
- ✓ مقداری اضطراب در اول جلسه طبیعی است؛ از این اضطراب نترسید و حرکت به سمت ساده ترین سوال ادامه دهید. شاید در ابتدای کار احساس کنید هیچ چیز نمی دانید و پاسخ هیچ سوالی یادتان نمی آید. این موضوع نیز طبیعی است. روی هیچ سوالی ننمایید. وقتی یکی دو تا سوال ساده را پاسخ دادید و برگشتید، میزان اضطرابتان کم می شود و راحت تر به سوالات پاسخ می دهید.

۷ اگر در حین امتحان، اضطراب اندکی به سراغتان آمد مهم نیست. فقط سعی کنید میزان عجله خود را کمتر کنید، ولی اگر اضطراب شدید شد، از خود گویی مثبت استفاده کنید، مانند این جملات: ((من سعی خودم را می کنم، انشاءالله موفق می شوم و...)) و هرگز از جملات منفی، از قبیل: ((بدبخت شدم، خیلی بد شد و...)) استفاده نکنید. تنفس عمیق را نیز فراموش نکنید.

۷ پس از پاسخ به همه سوالات مجدداً برگردید و یک بار دیگر سوالات را بدقت بخوانید و پاسخها را مرور کنید.

۷ سعی کنید در آخرین لحظه ها، پاسخ همه سوالات تشریحی را حتی اگر فکر می کنید اشتباه است حتماً بنویسید. در آزمونهای چند گزینه ای که نمره منفی ندارد، نیز حتماً به همه سوالات پاسخ دهید.

۷ اضطراب اضافی برای خود ایجاد نکنید، مثلاً در جلسه امتحان سعی نکنید به دوستان کمک کنید و یا سعی نکنید که نشان دهید شجاعید و از مراقب نمی ترسید و می توانید به دیگران مطالبی را برسانید و یا برعکس از آنها مطالبی را بگیرید. به هر حال، این امور ضمن قبیح بودن، باعث اضطراب بیشتر نیز می شود.

۷ به احساسات قبل از امتحان مثل این گونه احساسها: ((هیچی بلد نیستم)) یا ((احساس می کنم همه مطالب را فراموش کرده ام)) اعتماد نکنید. این احساسات ممکن است قبل از امتحان برای بیشتر افراد به وجود آید.