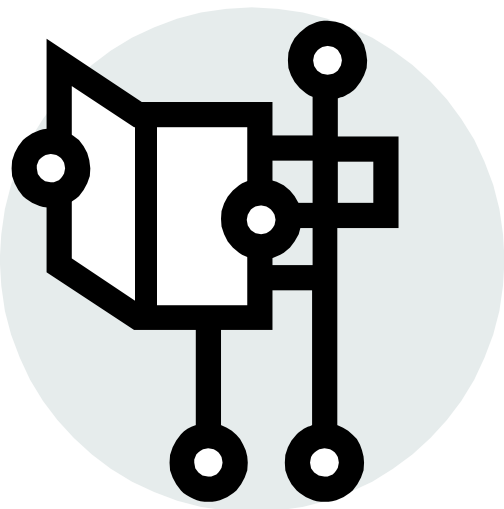


رهایی از اضطراب امتحان



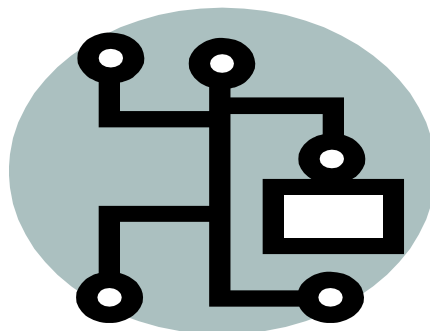
گروه آموزشی مشاوره استان زنجان

۱۶- وقتی متوجه می شوید که افکارتان به سرعت پیش می روند به طوری که ذهن شما پر از نگرانی شده در ذهنتان فریاد بزنید (بایستید) این کار احتمالاً در یک لحظه چرخه نگرانی را در هم می شکند.

۱۷- موفقیت را مجسم کنید. اکثر ما، با آرزوهای خوب یا بد خود زندگی می کنیم. اگر شما وقت زیادی را صرف این کنید که در ذهن خود بگویید اگر در امتحان رد شدم چه می شود؟ شانس شکست خود را افزایش می دهید. همین که چرخه نگرانی را متوقف کردید زمانی را صرف تکرار این جملات کنید:

«اگر موفق شوم چه می شود؟»

«امتحان را به بهترین شکل پشت سر خواهم گذاشت.»



۱۴- اگر ضمن امتحانات احساس اضطراب زیادی می کنید، چند دقیقه به خودتان فرصت دهید تا خودتان را آرام کنید. بازوها و پاهایتان را بکشید (باز کنید) و مجدداً آنها را آرام (رها) کنید. یکی دو بار این کار را انجام دهید. چند نفس عمیق و آرام بکشید. از خودگویی های مثبت درونی استفاده کنید، به خودتان بگویید، «من خوب خواهم بود، من می توانم از عهده ی آن بر آیم.» سپس تمرکزتان را به سوالات معطوف کنید.

۱۵- اگر امتحان سخت تر از آن چیزی بود که پیش بینی کرده بودید، سعی کنید تمرکز کرده و فقط بهترین کار را انجام دهید. این ممکن است برای گذراندن امتحان کافی باشد حتی با یک نمره قابل قبول!

احساس اضطراب امتحان چیست؟

برخی از دانش آموزان وقتی دچار اضطراب امتحان می شوند، اساساً علایم فیزیکی را تجربه می کنند؛ نظیر سردرد، تهوع، ضعف، احساس سرما و گرما و از این قبیل. برخی دیگر بیشتر علایم هیجانی را تجربه می کنند، نظیر: گریستن، احساس تحریک پذیری یا ناکامی سریع.

اصلی ترین مشکل اضطراب امتحان معمولاً تاثیر آن بر توانایی تفکر است. ممکن است موجب فراموشی شود یا اینکه افکار تان آنقدر سریع می شوند که کنترل آن ها دشوار می شود.

اگر چه ممکن است دانش آموزان به هنگام امتحان دادن، سطوح مختلفی از اضطراب را احساس کنند، ولی عده ای می توانند از عهده آن بر آمده و آن را تا سطح قابل کنترلی پایین بیاورند.

اگر نتوانستید اضطراب خود را به سطح قابل کنترلی پایین بیاورید، یا اگر پیوسته سطح بالای اضطراب را قبل و یا در حین امتحان دادن تجربه می کنید، به مشاور

مدرسه مراجعه نمایید

راههای کنترل اضطراب امتحان :

۷- ساعت زنگداری را کوک کنید. و سپس یک خواب خوب شبانه را قبل از امتحان داشته باشید.

۸- به موقع به امتحان بروید - نه خیلی دیر نه خیلی زود.

۹- در مورد سوالات امتحانی درست قبل از شرکت در امتحان با سایر دانش آموزان صحبت نکنید.

۱۰- در اتاق امتحان جایی بنشینید که تا حد ممکن کمتر حواستان پرت شود.

۱۱- حین پخش برگه، با چند نفس عمیق و آرام، خودتان را آرام کنید.

۱۲- مطمئن شوید که دستورات امتحان را با دقت می خوانید.

۱۳- ضمن اینکه شما امتحان می دهید، فقط روی این امتحان تمرکز کنید، نه به اینکه دانش آموزان دیگر چه کار می کنند یا به فکر کردن در مورد امتحانات قبلی یا هدف آتی .

۱- برای امتحان، خوب آماده شوید.

۲- در صورت امکان حین مرور کردن، از خودتان امتحان بگیرید.

۳- یک سبک زندگی سالم داشته باشید: به حد کافی بخوابید، خوب تغذیه کنید، ورزش کنید، و به اندازه قابل قبولی تعامل اجتماعی داشته باشید.

۴- حین شرکت در امتحان به طور مثبت فکر کنید، مثل «من می توانم در این امتحان خوب عمل کنم.»

۵- اگر فکر می کنید که خیلی زیاد نگران هستید و خودتان را با همسالانتان مقایسه می کنید، یا این که فکر می کنید در مورد عملکرد شما در امتحان چه چیزی ممکن است بگویند، سعی کنید فکر خود را متوقف نمایید.

۶- شب قبل از امتحان پیش از اینکه به رختخواب بروید مطمئن شوید هر چیزی را که نیاز خواهید داشت جمع آوری کرده اید، برای مثال: مداد، خودکار، پاک کن، ماشین حساب و غیره. زمان امتحان را دوباره چک کنید.