



## روش‌های کاهش ترس از امتحان

- ۱- تنظیم برنامه خواب و استراحت: برخی با این تصور که هنگام امتحانات برای مطالعه بیشتر اصلاً نباید خوابید و یا خلی کم خوابید، خود باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر در مطالب خوانده شده می‌گردند. کاهش زمان خواب در حد متعال مطلوب است، اما افراط در آن هرگز مفید نخواهد بود.
- ۲- پرهیز از کاهش تغذیه: افراط و فقریط در تغذیه اثرات نامطلوبی در برخواهد داشت. بایستی با خواب و استراحت کافی و نیز تغذیه مناسب، از لحاظ روحی و جسمی، خود را آماده امتحان کرد.
- ۳- آماده شدن برای امتحان: داشتن برنامه ریزی و روش‌های صحیح مطالعه در طول سال تحصیلی
  - الف - مطالب درسی را بتدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین دقیق قبل از امتحان به مطالعه فشرده پردازید.
  - ب - از پاداشتهای خود، پاداشتهای فشرده‌ای بردارید، تا بازسازی ذهنی، رمز گردانی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود.
  - ج - سعی کنید به نوع آزمون پی ببرید، تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید.
- ۴- تأکید بیشتر بر مطالبی که انتظار دارید جزء سوالات امتحانی باشد: می‌توانید حدوده سوالاتی را که در امتحان مطرح خواهد شد، حدس زده و بیشتر به آنها تکیه می‌کند امتحانی سال‌های گذشته کمک خواهد کرد. همچنین توجه به مطالب و موضوعاتی که استاد و یا معلم در کلاس درس بیشتر روی آنها تکیه می‌کند
- ۵- پرهیز از اضطراب‌های متفرقه: مثلاً شب امتحان مسابقات فوتبال را دنبال نکنید. اگر امتحان قبلى رضایت بخش نبوده است، به آن تینیدشید و تحلیل امتحان قبلى را به فرصت مناسب خودش موكول کنید.
- ۶- داشتن تصور ذهنی مثبت از خود: به جای پرداختن به جنبه‌های منفی، همواره یک تصویر ذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی جهت مطالعه مطالب به موفقیت خود امیدوار باشید.
- ۷- ذکر نام و یاد خداوند همیشه و در همه حال باعث آرامش انسان می‌شود، پس بهتر است واجبات را به طور مرتب و سر وقت به جا آوریم./ایستا