



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 خیلی کم خوابید، خود باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر در مطالب خوانده شده می‌گردند. کاهش زمان خواب در حد متعادل مطلوب است، اما افراط در آن هرگز مفید نخواهد بود.
- ۲- پرهیز از کاهش تغذیه: افراط و تفریط در تغذیه اثرات نامطلوبی در بر خواهد 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 دقیقه قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید.
- ب - از یادداشت‌های خود، یادداشت‌های 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 محدوده سوالاتی را که در امتحان مطرح خواهد شد، حدس زده و بیشتر به آنها بپردازید. برای این منظور سوالات امتحانی سال‌های گذشته کمک خواهند 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 قبلی رضایت بخش نبوده است، به آن نیندیشید و تحلیل امتحان قبلی را به فرصت مناسب خودش موکول 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./ایسنا