

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

۴۰ روش برای کاهش اضطراب امتحان

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد .

* شماره تماس : ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس : اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* www.counseling.iaau.ac.ir

۳۵- اگر احساس می کنید، ذهنتان خالی شده نترسید. ترسیدن تنها به یادآوری اطلاعات را دشوار تر می سازد. در عوض حدود یک دقیقه تنفس عمیق و کند داشته باشید، اگر هنوز هم بیاد نمی آورید به سراغ سوال دیگری بروید و بعداً به این سوال باز گردید.

۳۶- خود را با دیگران مقایسه نکنید. به خصوص اگر احساس کنید دیگران بهتر از شما به سوالات پاسخ داده اند. به هر حال نتیجه امتحان هرچه باشد، باز تاب خواندن های شما است.

۳۷- پس از امتحان زمان را بیهوده صرف انتقاد از خودتان برای آنچه فکر می کنید اشتباه نوشته اید، نکنید.

۳۸- قضاوت ما اغلب کمی تند و سختگیرانه است. از این گونه قضاوتها به خصوص پس از امتحان در مورد خود بپرهیزید.

۳۹- مطلق نگر نباشید. انتظارات غیر واقعی و بیش از حد خود را تعدیل کنیم. (من حتماً باید در این امتحان نفر اول بشوم) فکر نکنید هر نمره ای به غیر از نمره عالی به منزله شکست است.

۴۰- بعد از امتحان به خود پاداش دهید. فیلمی تماشا کنید، برای غذا خوردن بیرون بروید، دیداری با دوستان داشته باشید و برای سوالاتی که درست پاسخ دادید به خودتان آفرین بگوئید.

۲۶- وقتی در جلسه امتحان روی صندلی خود می نشینید ، چند دقیقه ای که فرصت است چشمان خود را ببندید و تمرکز کنید و نفس عمیق بکشید .

۲۷- اسم خود را در همان ابتدای امتحان روی ورقه بنویسید.

۲۸- سئوالات امتحانی که توزیع شد، در پاسخ دادن عجله نکنید . سعی کنید یک دور سئوالات را بخوانید و نکات کلیدی که سریع درمورد پاسخ به سئوالات بیادتان می آید در ورقه سئوالات بنویسید که بعداً فراموشتان نشود .

۲۹- بعد از اینکه یک دور سئوالات را خواندید، از سئوالات آسانتر پاسخگویی را شروع کنید.

۳۰- زمان امتحان را برای هر سؤال تنظیم کنید و وقت باقی مانده را برای سئوالات احتمالاً مشکل بگذارید .

۳۱- اگر سئوالات تشریحی است و اگر عین کلمات و جملات کتاب یا جزوه یادتان نمی آید، سعی کنید هرچه یادتان می آید بنویسید.

۳۲- حتماً پشت و روی برگه سئوالات را با دقت نگاه کنید که سئوالی بدون پاسخ نماند.

۳۳- اگر کپی سئوالات ناخوانا بود یا اشتباهی در ورقه سئوالات وجود داشت، حتماً از استاد یا مراقب جلسه بپرسید .

۳۴- اگر به سوالات پاسخ دادید، اصرار نداشته باشید از اولین نفرها باشید که ورقه خود را تحویل دهید، سعی کنید یکبار بطور کامل پاسخ ها را مرور کنید.

۴۰ روش برای کاهش اضطراب امتحان

اضطراب یک هیجان منفی است که موجب عدم تعادل روانی می شود. اصولاً استرس یا فشار روانی موجب اضطراب می شود و امتحان هم یک نوع استرس است. عواملی که اضطراب امتحان را تشدید می کند:

- ۱- آماده نبودن فرد برای امتحان (یک ترم درس نخوانده و همه عقب ماندگی ها را طی چند روز می خواهد جبران کند و این باعث فشار می شود).
- ۲- ترس از شکست و فراموش کردن مطالب خوانده شده.
- ۳- سختگیری مدرسین در طی ترم تحصیلی.
- ۴- فشارها و توقعات بالای والدین.
- ۵- نبود جو آرام در خانواده.

۴۰ روش زیر برای کاهش اضطراب توصیه می شود:

- ۱- در حال حاضر امتحان مهمترین و حیاتی ترین مسئله شماست، اما بدانید که در مقایسه با صحنه زندگی تنها یک بخش کوچک محسوب می شود.
- ۲- یک برنامه جدید و غیر معمول را به منظور آماده شدن برای امتحان به کار نیندید. مانند قبل به طور طبیعی بخورید، استراحت کنید و بخوابید.
- ۳- وقت زیادی را برای مرور درس در نظر بگیرید، به طوری که مجبور نباشید در دقایق آخر خود را با شتاب برای امتحان آماده کنید.
- ۴- به محض اینکه متوجه شدید تمرکز ذهن را از دست داده اید، استراحت کوتاهی کنید. سپس با نیروی تازه به مرور بپردازید.
- ۵- قبل از پایان ترم و مدتها قبل از امتحان جزوات درسی خود را کامل کنید.

۶- برای ایام باقی مانده تا زمان امتحان برنامه ریزی کنید تا از زمانتان حداکثر استفاده شود.

۷- سعی کنید به طور مرتب محل مطالعه خود را عوض نکنید.

۸- هنگام مطالعه اتاق خود را مرتب کنید تا عوامل مداخله گر در فعالیت ذهنی تان کم شود.

۹- در ایام امتحان شنیدن رادیو، تماشای تلویزیون، ماهواره، بازی با کامپیوتر، دید و بازدیدها و سرگرمی های دیگر را کنار بگذارید.

۱۰- در ایام امتحان و روزهای قبل از امتحان زیاد قهوه، چای و نوشیدنی های گازدار ننوشید. کافئین شما را معتاد می کند و ذهنتان را از تفکر روشن باز می دارد.

۱۱- ورزش ملایم و منظم را فراموش نکنید. ورزش انرژی شمارا افزایش می دهد، ذهنتان را باز می کند و به تسکین های هیجانی و استرس کمک می کند.

۱۲- تغذیه سالم، مناسب و کافی داشته باشید. مغز شما از مواد مغذی بهره می برد.

۱۳- از کافی بودن میزان خوابتان مطمئن شوید. خواب کافی باعث تمرکز بهتر و کارایی مفیدتر در طول روز می شود.

۱۴- همه چیز را در خودتان نریزید، به شخصی مثل مشاوره یا روانشناس اعتماد کنید و درمورد احساسات و نگرانی های خود صحبت کنید تا در کاهش استرس شما را یاری کند.

۱۵- کمی عصبی بودن پیش از امتحان طبیعی است. اما بیش از حد عصبی شدن نتیجه عکس می دهد، قادر به تفکر روشن نخواهید بود.

۱۶- حتماً در آخرین جلسه درس قبل از امتحان شرکت کنید و از توضیحات استاد، مطالب تاکیدی و نوع امتحان (تستی، تشریحی) مطلع شوید.

۱۷- در شب امتحان از خوردن هر نوع دارویی برای خوابیدن و یا داروی آرام بخش بدون نظر پزشک جداً پرهیز شود.

۱۸- شب امتحان را استراحت کنید. گاهی یک دوش گرفتن کوتاه مفید است.

۱۹- شب امتحان پر خوری نکنید و غذای چرب و دیر هضم میل نکنید.

۲۰- از مکان امتحان کاملاً آشنایی داشته باشید. هر چه لازم دارید مانند مداد، خودکار، ماشین حساب، عینک، ساعت را از قبل آماده کنید.

۲۱- صبح امتحان تغذیه کاملی داشته باشید.

۲۲- صبح امتحان کمی زودتر از معمول به محل امتحانات بروید تا از خطر احتمالی ترافیک، گیر نیارودن ماشین و هر مساله یا حادثه احتمالی که خود تولید اضطراب می کند بر حذر باشید.

۲۳- اگر فرصتی دارید قبل از امتحان با دوستانتان نکات مهم را مرور کنید و به این ترتیب از مطالب با اهمیت و پاسخ آنها مطلع شوید.

۲۴- کسانی که مضطرب ترند و ممکن است در جلسه امتحان نیاز به دستشویی داشته باشند حتماً قبل از امتحان مایعات کمتر بنوشند.

۲۵- امتحان را با یاد و نام خدا آغاز کنید. (الا بذکر الله تطمئن القلوب)