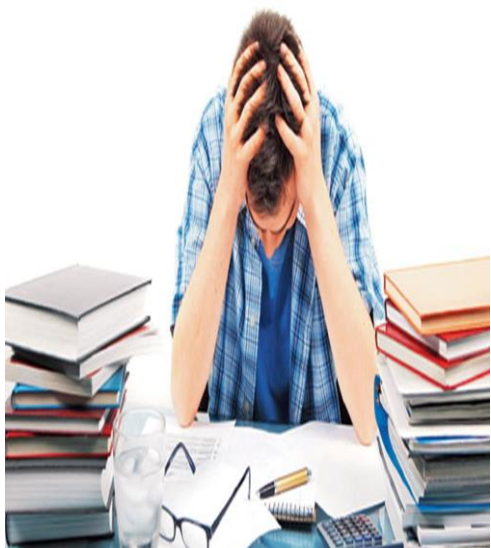


## کاهش اضطراب امتحان



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشجویان

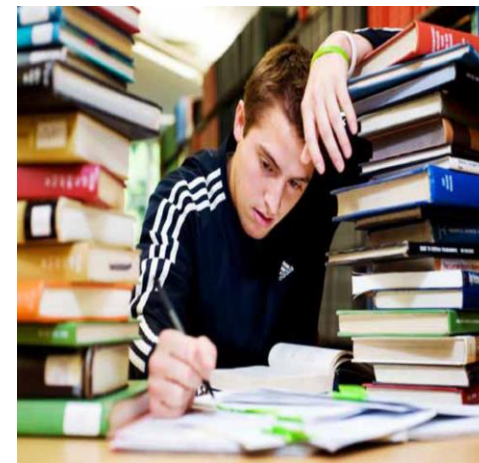
## در طول امتحان

### تنفس

روش های تنفس را تمرین کنید . تمرین کنید عمیق نفس بکشید و به هوا اجازه دهید از ریه ها خارج شود . شاید در ابتدا بدنتان با شما همراهی کمی داشته باشد اما تا آرام شدن ضربان قلبتان به این تنفس ادامه دهید .

### زنگ تفریح

به خود زنگ تفریح بدهید ، مستقیم بایستید ، عضلات گردن و پشتتان را منقبض و رها کنید . سپس نفس عمیق بکشید و امتحان را ادامه بدهید .



## از کلاس بیرون بروید.

قبل از امتحان کتاب ها و وسایلتان را داخل اتاق بگذارید

برای امتحان آماده شوید و بعد از اتاق خارج شوید .

قدم بزنید تصویر سازی بکنید و آرامش بگیرید. سعی نکنید درس بخوانید و به حرف هم کلاسی هایتان گوش دهید .

اضطراب آن ها می تواند در شما تنش ایجاد کند و

مرورهای سریع آن ها ممکن است شما را بیشتر گیج کند .

وقتی منتظر شروع امتحان هستید ، تکنیک های

آرامش بخش را بارها و بارها انجام دهید .

## زمان آمادگی برای امتحان

### بدترین حالت را تصور کنید .

لیستی از بدترین عواقب ذهنی و جسمی تهیه کنید که در صورت رد شدن در امتحان ممکن است اتفاق بیفتد. افکار آن را به سمت بدترین ها سوق دهید (برای مثال اگر در امتحان رد شوم ترم بعد باید دوباره این واحد را بگذرانم ، مشروط می شوم). حالا به عقب برگردید و در مورد این نگرانیها منطقی فکر کنید به یاد داشته باشید هیچ امتحانی وجه تمایز افراد موفق و ناموفق نیست .

### اضطراب را از شرایط امتحان دور کنید .

دو شب قبل از امتحان یک امتحان تمرینی برگزار کنید. در یک اتاق آرام ، پشت میز شبیه میزهای کلاس و با زمان محدود بنشینید . تا جایی که می توانید شرایط را شبیه روز امتحان کنید . این کار می تواند در شما اضطراب ایجاد کند ، اما برای آرامش در روز امتحان مفید است . امتحان را به پایان برسانید و از نتایج آن برای مطالعات بعدی استفاده کنید .

### دقیقا قبل از امتحان

دستور توقف .

وقتی ذهن شما به جست و جوی افکار منفی یا با صدای بلند و یا در ذهن خود به زنجیره افکار منفی دستور ایست بدهید . سپس افکار منفی را از خود دور کنید . بهترین کار جایگزین کردن فکر منفی یا یک تصور لذت بخش، مثلا به یاد آوردن یک سفر است . از قبل یک تصور لذت بخش جایگزین را انتخاب کنید . تصویر خوشایند را آنقدر تکرار کنید تا فکر منفی از ذهنتان بیرون رود .



مثبت بیاندیشید.

بارها و بارها به خود بگویید من می توانم آنرا انجام بدهم . من به اندازه‌ی کافی درس خوانده ام .

من با هوشم . نقل قول های مفید از اساتید و دوستان خود را به خاطر بیاورید و در نهایت به این فکر کنید که من بهترین کاری را که می توانستم انجام داده ام .

### رویا روزانه (خیالپردازی)

یک یا دو محل که دوست دارید در آنجا باشید را، انتخاب کنید. آن را به خاطر آورید. به جزئیات هر کدام آنها خوب فکر کنید. آنجا بودن چگونه است؟ چه بویی می آید؟ نور ها و صداها را توصیف کنید.

این فاصله به شما کمک می کند تا برگردید و مجددا تمرکز کنید.

اضطراب امتحان در میان دانشجویان و تمام مقاطع

تحصیلی بسیار شایع است در حالی که مقدار کمی اضطراب مفید است و شما را امیدارد در شرایطی که انگیزه کافی ندارید درس بخوانید، اضطراب بیش از حد می تواند دانشجویان را سردرگم کرده یا ناراحتی های جسمانی ایجاد کند. چند راهکار مفید برای تمرکز در امتحان و حذف افکار و احساسات منفی در زیر ارایه شده است.

