

به نام خدا

روش های کاهش اضطراب امتحان

پژوهشگران در چند دهه اخیر برای درمان اضطراب امتحان تحقیقات گسترده ای انجام داده اند. ما در اینجا به روش هایی می پردازیم که در دو دهه اخیر بیش تر مورد استفاده قرار گرفته و در درمان اختلال های اضطرابی مؤثرتر بوده اند.

مقابله با خودگویی ها

بسیاری از افراد در خلال موقعیت های اضطرابی، یک حالت **خودگویی منفی**، مانند «هیچ چیز درست نخواهد شد» یا «من در این امتحان موفق نخواهم شد» یا «من سرافکنده خواهم شد» یا «من باید همه سوالات را دقیق و درست جواب دهم» و...دارند؛ این خودگویی ها باعث افزایش سطح اضطراب و کاهش کارآمدی فرد می گردد. پیشنهاد می شود ابتدا این جمله ها را بنویسید و سپس سعی کنید جایگزین مثبتی برای آن ها بیابید، مانند: «گام به گام پیش می روم» یا «می توانم بر موقعیت مسلط شوم» یا «من آدم سربلندی هستم و این امتحان نمیتواند این را زیر سوال ببرد» یا «قرار نیست تمام سوالات را تمام و کمال بلد باشم». در واقع این منفی بافی ها و انتظارات نا به جا ریشه های اضطراب هستند که خاموش شدنشان شعله های اضطراب را نیز کاهش می دهد.

روش تنش زدایی یا Relaxation

آموزش چگونگی ایجاد آرامش در عضلات و تنفس یکی از پر کاربردترین روش های کاهش اضطراب هستند. تلقین، تصویرسازی ذهنی، تمرین منظم و تنظیم تنفس؛ اصلی ترین مراحل تنش زدایی هستند. این روش را می توانید با مراجعه به یک روانشناس زنده بهتر بیاموزید.

تغییر روش زندگی و برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

یکی از مهم‌ترین منابع اضطراب **ابهام در مراحل انجام کار و غیر قابل پیش بینی بودن**

نتایج است. نوشتن برنامه‌ای از فعالیت روزانه و ساده‌سازی فعالیت‌ها از طریق شکستن آن‌ها به مراحل کوچکتر و قابل انجام می‌تواند تا حد زیادی اضطراب امتحان را کاهش دهد. از طرف دیگر هر کسی با هر سطحی از اضطراب با تغییرات کوچکی در روش زندگی می‌تواند زندگی آسوده‌تری را تجربه کند. در برنامه زندگی خود از ورزش منظم، خواب کافی شبانه، تغذیه خوب، مناسب و کافی (مثل خوردن صبحانه، غذای فیبردار و ویتامین‌دار) و حفظ ارتباطات اجتماعی، غافل نشوید. ضمناً آگاه باشید بسیاری اوقات ممکن است برای فرار از اضطراب امتحان به خوردن تنقلات، تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای روی بیاوریم که این مسأله مانند یک چرخه معیوب مدام باعث افزایش اضطراب می‌شود.

مطالعه موثر و کافی

مطالعه کافی و تسلط به مطالب می‌تواند اضطراب امتحان را کاهش دهد. مطالعه موثر از سه مرحله تشکیل می‌شود: ۱: خواندن ۲: مرور و تمرین ۳: آزمون. بسیاری از دانش‌آموزان فقط به مرحله اول اکتفا می‌کنند و با غافل شدن از مراحل دیگر کارایی خود را در سر جلسه امتحان، علی‌رغم خواندن زیاد از دست می‌دهند؛ که این تجربه اضطراب آنان را در امتحان‌های بعدی افزایش می‌دهد. پیشنهاد می‌شود قبل از این که سر جلسه حاضر شوید نمونه سوال آماده کنید و حتماً خودتان یک بار از خودتان امتحان بگیرید. شرایط آزمون را شبیه‌سازی کنید و نقاط ضعف خود را بر طرف کنید.

نام و یاد خدا

الاذکر اللہ تطمئن القلوب

ارتباط معنوی با خداوند و راز و نیاز با او و مهم تر از همه توکل به خداوند منبع آرامش است، از این موهبت بهره ببرید.

واحد مشاوره

متوسط دوره اول

مجمع آموزشی و فرهنگی امام رضا (ع)