

به نام خدا

راه حل های عملی برای کاهش اضطراب امتحان

- ۱- مطالعه و مرور بیشتر و تقویت بنیه علمی: مطالعه بیشتر دانش آموز موجب تقویت اعتماد به نفس در امر یادگیری و پاسخ دهی او در امتحان می شود.
- ۲- پائین آوردن سطح انتظار: هر چه انتظار پائین تر باشد (گرفتن نمره بیست) امکان درونی کردن آرامش و کاهش اضطراب و در نتیجه موفقیت بهتر در امتحان حاصل می شود.
- ۳- پذیرش توانمندی های خود: ایجاد این احساس که من (دانش آموز) تلاش خود را انجام دادم و حتماً موفقیت خوبی را به دست خواهم آورد.
- ۴- توجه به نکات مثبت و موفقیت های گذشته: آن دسته از موفقیت هایی را که در گذشته تجربه کرده، در ذهن خود بیاورد.
- ۵- برطرف کردن ضعف بنیه علمی: تلاش برای برطرف کردن ضعف بنیه علمی از طریق کمک گرفتن از دوستان، معلم یا دانش آموزان زرنگ و کتاب های کمک درسی...
- ۶- مقایسه با خود: ایجاد این فکر که هر کسی توانمندی های مخصوص به خود را دارد.

۷- پرسش و پاسخ های مکرر: پرسش و پاسخ های پی در پی از خود سبب آگاهی از فرآیند یادگیری، پردازش اطلاعات مجدد و تقویت اعتماد به نفس بیشتر و در نتیجه کاهش اضطراب می شود.

۸- استراحت کوتاه بین زمان های درس خواندن: دانش آموز در حین مطالعه بین درس، فرصت کوتاهی را برای استراحت خود اختصاص می دهد، این امر سبب به یادسپاری بهتر مطالب خوانده شده در ذهن می شده و همچنین سبب تقویت روحیه و سلامت روانی و کاهش اضطراب می شود.

۹- توکل به خدا: یاد خداوند آرام بخش دل هاست، در زمان قبل از امتحان به خداوند توکل کنیم تا هر آنچه را که خوانده ایم به یاد آوریم.

۱۰- تنفس عمیق: تنفس عمیق قبل از شروع جلسه امتحان موجب میشود تا اکسیژن بیشتری به مغز برسد و آرامش جسمی بهتری را به دست بیاوریم .

۱۱- نگاه کردن به یک به یک سؤالات: اگر به یکباره به همه سؤالات امتحانی نگاه کنیم ممکن است در بین سؤالات به سؤالی برخوردیم که یاد نگرفته باشیم و موجب اضطراب شود و در نتیجه سؤالات دیگری را هم که یاد گرفته ایم، قدرت پاسخگویرا از دست بدهیم.

موفق باشید

جمع آوری و تنظیم : حسین جعفری دبیر ریاضی

