

(د) توصیه به دانش آموزان در جهت کاهش اضطراب امتحان

یک: قبل از امتحان و هنگام مطالعه

۱. از همین الان وقت خود را با برنامه امتحانی تنظیم کنید

۲. اگر نسبت به درس یا مطالعه بی میل هستید تسلیم بی میلی خود نشوید ، به مرور به درس و مطالعه علاقمند می شوید ، امتحان کنید ، تجربه کنید

۳. به جای اضطراب امتحان کتابتان را به چند بخش تقسیم کنید و هر زمان روی بخشی از آن کار کنید ، می بینید موفق شدن آنقدرها هم دور از دسترس نیست .

۴. وقتی احساس می کنید اضطراب مانع تمرکز حواستان می شود و شدت آن به اندازه ای است که مفهوم یک جمله را هم درک نمی کنید خودتان را بیازمایید ، کتاب را ببینید و جمله را تکرار کنید ، اگر نیاموخته اید نگران نشوید دوباره کتاب را باز کنید و مطلب را با صدای بلند بخوانید ، سپس کتاب را ببندید ، این بار خواهید توانست مطلب فراگرفته را به خاطر بیاورید ، تمرین و جدیت شما نیروی عظیم تر از نیروی اضطراب است .

۵. اگر در حین مطالعه نگرانید و حواستان پرت می شود چند دقیقه زنگ تنفس به خود بدهید و حواستان را از رویاها و تخیلات به محیط اطرافتان (اتاق یا محل مطالعه خود) پرت کنید و پس از زنگ استراحت مجدداً به مطالعه پردازید ، فقط مطالعه کنید این ترفند شما را از حواس پرتی و خیالبافی در حین مطالعه نجات خواهد داد

۶. توجه داشته باشید یکی از عوامل موثر و جدی در اضطراب انباشته شدن درسها برای شب امتحان است ضمناً فراموش نکنید شب امتحان زمان یاد گیری درس نیست ، زمان مرور درس است

۷. شبهای امتحان به اندازه کافی استراحت کنید ، غذای ساده صرف نموده و وسایل مورد نیاز را آماده نمایید

۸. همیشه و خصوصاً در ایام امتحانات در حفظ سلامت جسمانی خود کوشا باشید

۹. آرامش روحی و روانی تاثیر زیادی در موفقیت شما دارد ، لذا سعی کنید محیط آرام و به دور از تشنج و درگیری

برای خود و خانواده و دوستانتان فراهم کنید