

د) توصیه به دانش آموزان در جهت کاهش اضطراب امتحان

دو: در هنگام امتحان

۱. یاد خدا آرام بخش دلهاست حتی المقدور با وضو در جلسه حضور یابید با قرائت سوره ای از قرآن و ذکر دعا به آرامش و موفقیت خود بیفزایید و به خدا توکل داشته باشید
۲. یک ساعت قبل از امتحان مطالعه درس را بطور کلی متوقف کنید .
۳. نیم ساعت قبل از امتحان در محل برگزاری جلسه امتحان حاضر شوید .
۴. قبل از شروع امتحان سعی کنید از همدیگر سوال نپرسید ، چون ممکن است جواب سوالی را ندانید و شما را دچار اضطراب کند و مطالب دیگر را هم فراموش کنید
۵. سعی کنید با لباس کافی و شرایط تغذیه مناسب سر جلسه امتحان حاضر شوید ،
۶. توجه داشته باشید سوالات امتحان از مطالب درسی شما انتخاب شده است
۷. روی صندلی محل امتحان نشسته و چند نفس عمیق بکشید و عضلات بدن خود را رها کنید
۸. خود گویی مثبت داشته باشید ، مثلا بگویید خیلی راحتم ، آماده ام امتحانم را به خوبی بدهم ، من می توانم و این کار بسیار ساده است
۹. ورقه امتحانی را به آرامی از اول تا آخر از نظر بگذرانید ، اول به سولات آسانتر پاسخ دهید ، البته اگر اضطراب شما نسبتا بالاست می توانید سولات را یک به یک بخوانید و پس از پاسخ آن ، سوال بعدی را بخوانید .
۱۰. در تحویل برگه امتحانی به مراقبین عجله نکنید و حداقل یک مرتبه آن را مرور کنید (بسیار مهم)
۱۱. اگر اتفاق خاصی در جلسه افتاد به آن توجه نکنید .
۱۲. از نشستن در کنار دانش آموزان خاطی که در حین جلسه امتحان مزاحم شما می شوند خودداری نمایید
۱۳. بعد از تمام شدن هر امتحان دیگر به آن فکر نکنید و سعی کنید خودتان را برای امتحانات بعدی آماده کنید
۱۴. توقعتان از خودتان نباید بیش از توانایی تان باشد ، زیرا این مطلب می تواند در شما اضطراب ایجاد کند
۱۵. عدم موفقیت در یک امتحان به معنای شکست در همه امتحانات نیست ، پس سعی کنید آن را فراموش کنید و خودتان را برای امتحان بعدی آماده کنید