

* روش های کاهش اضطراب امتحان *

مرکز مشاوره مؤسسه آموزش عالی تابران ضمن آرزوی موفقیت برای دانشجویان عزیز در امتحانات پایان ترم، توجه شما را به نکات زیر جلب می نماید:

یکی از راه های کاهش اضطراب امتحان، یادگیری درست است. پس سعی کنیم شیوه های درست مطالعه را یاد گرفته و تمرین کنیم.

لطفا نکات ذیل را در مطالعه موردنظر قرار دهید:

- ✓ به جای یادگیری طوطی وار، بریادگیری های معنا دار تکیه کنید.
- ✓ (هرچه می خوانید، برای آن معادل ذهنی پیدا کنید)
- ✓ ساعات مطالعه را نظم ببخشید. مثلا هر روز از 8صبح تا 12 و یا از 16تا 22
- ✓ بهتر است بعداز هر 90 تا 100 دقیقه مطالعه، حتما 20تا 30 دقیقه استراحت کنید.
- ✓ خواب خود را تنظیم کنید به این معنی که ساعت مشخصی بخوابید و ساعت معینی هم بیدار شوید.
- ✓ در هر شبانه روز کمتر از 7 ساعت و بیشتر از 8 ساعت نخوابید. خواب کم و زیاد روی حافظه اثر منفی دارد.
- ✓ مکان مطالعه برای امتحان، ثابت باشد. مثلا همیشه در اتاق مخصوص و یا کتابخانه ای خاص.
- ✓ از مطالعات خود یادداشت برداری کنید. هرچه به امتحان نزدیک تر می شوید، یادداشت های خود را مطالعه کنید.
- ✓ برای کاهش اضطراب، نزدیک زمان امتحان مطالعه را کنار بگذارد.
- ✓ در شروع امتحان به خداوند توکل کنید.
- ✓ قبل از امتحان و نوشتن پاسخ، نفس عمیق بکشید.

موفق باشید. دی ماه 1396