**توصیه‌های مشاور جهت کاستن و کنترل اضطراب امتحان**

 **1 - درس‌هایتان را در طول سال تحصیلی مطالعه کنید و هیچگاه سعی نکنید آنها را روی هم انبار کرده وبرای شب امتحان بگذارید.
2 - سعی کنید در طول سال از یک برنامه زمان‌بندی‌شده برای مطالعه دروس استفاده کنید.
3 - از روش‌های صحیح مطالعه از جمله پیش‌مطالعه استفاده کنید.
4 - با دوستان و همکلاسی‌هایتان گروه‌های علمی و آموزشی تشکیل داده و مطالعه را به صورت گروهی انجام دهید.
5 - محیط آرامی را برای مطالعه انتخاب کنید. هیچگاه در مکانی که بسیار شلوغ است و نمی‌توانید حواس خود را جمع کنید مطالعه نکنید.
6 - برنامه‌های تفریحی خود را در طول امتحانات کنترل کرده و کمی محدود کنید و از مهمانی رفتن در شب امتحان و حتی چند شب قبل از امتحان خودداری کنید. در تماشای تلویزیون از یک برنامه از پیش تعیین‌شده استفاده کنید.
7 - از فعالیت‌های زیاد جسمانی یا فکری در شب امتحان پرهیز کنید.
8 - قبل از امتحان توانایی خود را به طور آزمایشی ارزیابی کنید و ببینید چقدر آمادگی برای امتحان دارید.
9 - قبل از امتحان به اندازه کافی استراحت کنید و شب امتحان حتما زود بخوابید و اگر می‌بینید خوابیدن برایتان مشکل است و اضطراب، آزارتان می‌دهد از روش آرامش‌سازی که قبلا توضیح داده‌ام استفاده کنید.
10 - حداکثر یک ساعت قبل از امتحان در محل حاضر شوید. به هیچ وجه انرژی خودتان را صرف بحث‌های بی‌مورد و درباره سوالات امتحانی یا به خاطر آوردن درس نکنید. چرا که ممکن است جواب بعضی از سوالات را ندانید و همین باعث ترس بیشتر شما از امتحان شود.
11 - پیش از امتحان سعی کنید از ماندن در محیط‌های بسیار سرد و گرم و شلوغ و... خودداری کنید.
12 - توصیه می‌کنم از نظر تغذیه از زرده تخم‌مرغ، لبنیات، غلات، پسته و گردو در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید.
13 - بعد از جای گرفتن در محل امتحان و قبل از شروع امتحان سعی کنید آرام باشید. تمرکز کرده و چشم‌هایتان را بسته به ضربان قلب خود توجه کنید، سه بار نفس عمیق بکشید و به خود تلقین کنید که امتحان ساده‌ای در پیش دارید و بدین ترتیب خود را آرام کنید.
14 - پیش از اینکه به سوالات پاسخ دهید، خیلی خوب به دستورالعمل‌های داده شده در برگه امتحان و مفهوم سوالات توجه کنید.
15 - به محض دریافت سوالات شروع به جواب دادن نکنید. بلکه برگه سوالات را روی پاسخنامه گذارده و تک‌تک سوالات را خوانده و جواب دهید و بعد از پایان پاسخ به هر سوال به سوال بعدی بپردازید.
16 - زمان امتحان را به تمام سوالات تقسیم کنید. ابتدا می‌توانید به سوالات ساده پاسخ دهید، اگر سوالی را ندانستید روی آن وقت خودتان راتلف نکنید و مطمئن باشید در پایان احتمال بیشتری دارد بتوانید به آن سوال جواب بدهید.
بسیاری از شما نوجوانان عزیز از ضعف حافظه، عدم انگیزه لازم برای مطالعه و فراموشی در ایام امتحان شکایت می‌کنید. اما می‌دانید علتش چیست؟ و چاره کار در کجاست؟ همانطور که می‌دانید جوامع در حال تغییر و تحول و دگرگونی سریع در تمام سطوح علمی، فرهنگی، اجتماعی و... است و تنها افرادی می‌‌توانند در دنیای به این پیچیدگی موفق بشوند که از دانش و مدیریت برنامه‌ریزی برخوردار باشند. شما به راحتی می‌توانید از یک طرف با اتخاذ یک برنامه مفید و مدون و زمان بندی شده نقاط ضعف حافظ و یادگیری خودتان را به حداقل رسانده و از مطالعه لذت ببرید و از طرف دیگر از به وجود آمدن اضطراب حین امتحان پیشگیری کرده یا میزان آن را به حداقل برسانید**

 واحد مشاوره و روانشناسی دبیرستان استعداددرخشان شهید بهشتی بابل( دوره اول)