

## آرامش به جای استرس امتحان

خردادماه را همه با نام امتحانات و دانش آموزان می‌شناسند. ماهی که کسب نتایج یک سال تلاش در عرصه تعلیم و تربیت است و برخی از دانش آموزان همواره خرداد را با استرس امتحان و نتایج پایانی سال سپری می‌کنند.

اضطراب و دلهره پیش از امتحان مسئله جدیدی نیست و تقریباً نمی‌توان برای از بین بردن نگرانی‌های قبل از امتحانات پایان سال راه حلی پیدا کرد اما می‌توان با تدابیر خاصی این استرس را کم کرد. کارشناسان معتقدند که مثلث والدین، دانش آموز و معلمان و مسئولان برگزاری امتحانات نقش موثری دارند که هر یک باید به خوبی نقش خود را ایفا کنند. پافشاری خانواده‌ها برای کسب نمره‌ای بیش از توان دانش آموزان تعادل ذهنی آنها را به هم می‌ریزد. محیط خانواده و مدرسه نباید ارزش‌گذاری دانش آموز از طریق نمره را به دانش آموز القا کند. برخی از معلمان کسب نمره متوسط توسط دانش آموزی را که با علاقه درس می‌خواند بسیار ارزشمندتر از نمرات عالی دانش آموزی می‌دانند که از ترس تویخ شدن در مدرسه و خانه تلاش کند. باید فرهنگ ارجح بودن یادگیری بر کسب نمره در مدارس و خانواده‌ها نهادینه شود.

آمادگی جسمی دانش آموز برای شرکت در جلسه امتحان به اندازه آمادگی روحی او اهمیت دارد. گرسنگی، خوردن غذاهای سنگین و حتی پوشیدن لباس‌هایی که نتواند دانش آموز را در مقابل سرما یا گرمای محل امتحان حفظ کند نیز در کاهش توان تحلیل علمی و به هم ریختن قوای ذهنی و افزایش استرس او در جلسه امتحان موثر است.

استرس افراد به طور معمول دارای منشا مشخصی است اما اضطراب، منبع مشخصی ندارد و در موقعیت امتحان دانش آموزان عباراتی مانند «نمی‌دانم چرا دلم آشوب است»، «می‌ترسم همه چیز یادم برود» و... را بر

زبان می آورند در نظام آموزشی حافظه مدار کشور ما دانش آموزان بر دانسته های خود تسلطی ندارند و این در حالی است که در بیشتر موارد امتحانی بر حفظیات آنان تاکید می شود و این امر عدم تسلط آنان را به دنبال دارد.

بسیاری از دانش آموزان منطق درست درس خواندن را نمی دانند و این موضوع به یادگیری و تسلط نداشتن آنان دامن می زند، بنابراین معلمان و والدین باید در رفع عوامل استرس زا تلاش کنند. برای یادگیری و حضور مثبت در امتحان، دانش آموزان نباید به اصطلاح شب امتحانی باشند بلکه باید در طول سال درس خود را مطالعه و مرور نمایند و در شب امتحان تنها نگاهی گذرا به مطالب مهم داشته باشند.

این در حالی است که انجمن اولیا و مربیان در خصوص کاهش استرس شب های امتحان فرزندان خود شرح وظایف مستقیمی ندارند و در این باره باید از شیوه های غیرمستقیم استفاده کرد. مسافرت والدین و تنها گذاشتن دانش آموزان در موقع امتحانات آرامش آنها را بر هم می ریزد، بنابراین خانواده ها باید در این زمان رفتار مهربانانه را جایگزین رفتارهای خودخواهانه خود با فرزندان شان کنند. همچنین در شب های امتحان دانش آموزان را از شب نشینی ها و عادات گذشته که در طول سال تحصیلی انجام می دهند دور نمایند.

استفاده از رژیم غذایی مناسب در موقع برگزاری امتحانات و داشتن آرامش کافی برای دانش آموزان یکی از راه کارهای مناسب برای کم کردن استرس خواهد بود و امید که این روش ها باعث شود دانش آموزان با موفقیت امتحان خود را پشت سر بگذارند.

## نقش خانواده ها در کاهش اضطراب امتحان

هر کس نگران است مبدا در نظر دیگران ، بی خرد ، ناتوان و سراسیمه جلوه کند. درجات کمی از « اضطراب » برای پیشبرد زندگی طبیعی است ولی مقدار زیاد آن مانع پیشرفت بوده و حتی توانایی انجام کار را از فرد مضطرب می گیرد.

نشانه های جسمانی اضطراب عبارتند از: لرزش ، عرق کردن دستها ، عرق کردن بدن ، افزایش ضربان قلب ، کوتاهی تنفس ، تنش عضلات . سرخ شدن یا گیج شدن ، از دست دادن رشته افکار ، ناراحتی گوارشی ، صدای لرزان .

اضطراب امتحان هم یکی از انواع آن می باشد که برای کاهش آن ، اولیا ، سیستم آموزش و پرورش و خود دانش آموز با هماهنگی یکدیگر می توانند نقش موثری داشته باشند.

## نقش خانواده ها

۱- محیط خانواده و جو عاطفی حاکم بر آن باید دور از تنشهای عاطفی و مشاجره باشد.

۲- سعی شود در ایام امتحانات ، رفت و آمد و میهمانی های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.

۳- محیط فیزیکی آرام و بی سروصدا برای مطالعه دانش آموزان فراهم نمایید .

۴- به استراحت و خواب دانش آموزان توجه کافی داشته باشید .

۵- وظایف خانگی محوله به دانش آموزان را حذف یا کاهش دهید .

۶- در هنگام امتحانات، دانش آموزان نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخشی بیشتری دارند. لذا در این زمینه اقدام موثر داشته باشید.

۷- ساعات تماشای برنامه های تلویزیون تا حد امکان کاهش یابد.

۸- از ایجاد ترس و دلهره بی جا در بچه ها خودداری نمایید.

۹- از توقعات بی جا و فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری نمائید.

۱۰- در صورتیکه فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشت، مورد حمایت قرار گیرد و از سرزنش نمودن او خودداری کنید.

۱۱- از حبس کردن دانش آموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری شود و به دانش آموز اجازه استراحت و تفریح لازم نیز داده شود.

۱۲- تغذیه دانش آموز مناسب و مقوی باشد.

۱۳- انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان، می تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد، پس انتظارات مذکور را تعدیل نمائید.

۱۴- کمال گرایی بیش از حد والدین و وسواس شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان می شود.

۱۵- از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران پرهیز کنید.

۱۶- از تاکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید.

۱۷ - ضمن اطمینان بخشی به دانش آموزان در آنان ایجاد انگیزه نموده و با ارائه پاداش و تقویتهای مطلوب آنها را تشویق به مطالعه نمائید.

### نقش مدیران

- ۱- برنامه امتحانی را چند هفته قبل از شروع امتحانات به دانش آموزان اعلام کنید.
- ۲- فاصله بین جلسات امتحان را با توجه به سختی یا آسانی دروس تنظیم نمائید.
- ۳- پس از تهیه برنامه امتحانی تا آنجا که ممکن است، تغییر جدیدی در برنامه ایجاد نکنید.
- ۴- از برگزاری امتحانات با وقت بسیار کم اجتناب نمائید.
- ۵- چند دقیقه قبل از شروع امتحان دانش آموزان به محل برگزاری امتحان بروند.
- ۶- محل برگزاری امتحان دارای تهویه مناسب، نور کافی، دمای مناسب و صندلی مناسب باشد. در سالن یا نزدیکی آن، آب آشامیدنی در دسترس باشد.
- ۷- در حد ممکن از نیمکت ها و یا صندلی های سالم در جلسه امتحان استفاده نمائید.
- ۸- محل برگزاری امتحان، عاری از هرگونه عوامل مزاحم از قبیل سروصدا باشد.
- ۹- با دانش آموزان به صورت اطمینان بخش و امیدوارکننده در کلاس و جلسه امتحان برخورد کنید.
- ۱۰- قبل از شروع جلسه فاصله افراد رعایت شده باشد تا در حین برگزاری جلسه نیازی به جابجایی و حرکت نباشد.
- ۱۱- در شروع جلسه آیاتی از کلام الله مجید قرائت شده و چند جمله دعای مناسب بیان گردد.

۱۲ - بعد از شروع جلسه امتحان دانش آموزان را جابجا نکنید .

۱۳ - در جلسه امتحان ، دبیر مربوط به درس حتما حضور داشته باشد و با جملات اطمینان بخش دانش آموزان را آرام نماید .

۱۴ - مراقبین در حین برگزاری جلسات با یکدیگر صحبت نکنند .

۱۵ - سعی شود مراقبین بالای سر دانش آموزان زیاد توقف نکنند .

۱۶ - اگر مراقبین مشاهده کردند که دانش آموز جواب را اشتباه نوشته ، او را سرزنش نکنند .

۱۷ - از برخورد شدید با دانش آموزان خاطی اجتناب شود .

۱۸ - مراقبین با تبسم و بیان مطلبی نشاط انگیز ، تنش های احتمالی دانش آموزان را کاهش دهند .

۱۹ - در ابتدای جلسه امتحان راهنمایی و توضیح کافی پیرامون آن آزمون داده شود و در حین جلسه از

توضیح اضافی که موجب حواس پرتی آنان می شود اجتناب نمائید .

۲۰ - سئوالات امتحانی ، خوانا و از کیفیت بالا و مناسب برخوردار باشد .

۲۱ - با دانش آموزان در حین انجام امتحان گفتگو نشود .

۲۲ - در صورت نیاز ، پیش نویس در اختیار دانش آموزان قرار داده شود .

### نقش معلمین

۱ - جلسه امتحان دادگاه حسابرسی نیست و امتحان انتقام نیست .

۲ - قبل از اتمام کلاسها و شروع امتحانات به دانش آموزان اطمینان بدهید و آنها را از امتحان نترسانید .

۳- به دانش آموزان بگویید که سئوالات از کتاب درسی آنهاست و آنها فقط با مطالعه کتابهای درسی خود به راحتی می توانند به سئوالات پاسخ دهند.

۴- قبل از امتحانات اصلی از امتحانات مستمر و خود آزمایی به منظور آشنا کردن دانش آموزان با سئوالات و نحوه امتحان استفاده گردد.

۵- از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان اجتناب شود.

۶- هدف امتحان باید ارزیابی دانسته های دانش آموزان باشد، نه ندانسته های آنان.

۷- از انتظار و توقع بیش از حد در طرح سئوالات امتحان اجتناب نماید.

۸- در طرح سئوال، اصول سنجش و اندازه گیری خصوصا سطح دشواری سئوالات را رعایت نمائید.

۹- در ارزشیابی میزان یادگیری دانش آموزان نباید فقط نمره امتحان را ملاک و معیار قرارداد و از دیگر

شیوه های ارزشیابی نیز استفاده کنید و سعی نمایند. سئوالات دشوار را در شماره های آخر قرار دهید.

### نقش دانش آموزان

#### الف) کنترل اضطراب قبل از امتحان و هنگام مطالعه :

۱- اگر نسبت به درسی مطالعه بی میل هستید تسلیم بی میلی خود نشوید به مرور زمان به مطالعه و درس علاقه مندی شوید.

۲- از همین حالا وقت خود را با برنامه امتحانی تنظیم 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 می بینید 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 بسته و جمله را تکرار کنید. 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 نیرویی عظیم تراز نیروی اضطراب است .

۵- این جمله را با خود بگویید و آنرا تکرار کنید : « شروع هر کاری در ابتدا آنطور که باید خوشایند نیست ، وقتی که پیشرفت کردم انگیزه بیشتری پیدا خواهم کرد. »

۶- اگر در حین مطالعه نگرانید و حواستان پرت می شود ، چند دقیقه استراحت به خود بدهید و حواستان را از رویاها و تخیلات به محیط اطراف خود پرت کنید و محیط اطراف را توصیف نمائید و پس از رنگ استراحت مجدداً به مطالعه پردازید. فقط مطالعه کنید. این ترفند شما را از حواس پرتی و خیالبافی در حین مطالعه نجات خواهد داد.

۷- توجه داشته باشید که یکی از عوامل موثر و جدی در اضطراب امتحان ، انباشته شدن درسها برای شب امتحان است . ضمناً فراموش کنید شب امتحان زمان یادگیری درس نیست بلکه زمان مرور درس است .

۸- اضطراب ، نوعی احساس فریب انگیز است که به شما القا می کند از پس هر کاری که قرار است انجام دهید بر نمی آید. پس در شرایط اضطراب دست از تلاش و کوشش بردارید و به مطالعه درس امتحانی مشغول شوید و اجازه ندهید اضطراب ، زمام شما را در دست بگیرد.



۹- اگر اضطراب امتحان دارید، اولاً: آن را بیان کنید. ثانياً: آن را یک اختلال جزئی قلمداد کنید و باور داشته باشید که می توانید اضطراب امتحان را کنترل کنید.

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

۱۱- همیشه و خصوصاً در ایام امتحانات در حفظ سلامت خود کوشا باشید.

۱۲- هیچگاه به خود نگرایی اضطراب تمام هوش و حواسم را مختل می کند و از پس امتحان بر نمی آیم. متوجه باشید که اضطراب می تواند ایجاد نگرانی کند و کمی شما را برنجاند ولی نمی تواند شما را از هدفتان باز دارد.

۱۳- 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 دوستان داشته باشید.

۱۴- قبل از شروع امتحان سعی کنید از همدیگر سوال نکنید.

۱۵- سعی کنید با لباس مناسب و تغذیه کافی سر جلسه حاضر شوید.

۱۶- توجه داشته باشید که شما توان ذهنی و هوش کافی جهت پاسخ به سئوالات را دارید و می توانید از پس از امتحانات خود برآئید.

۱۷- روی صندلی محل امتحان نشسته و چند نفس عمیق بکشید.

۱۸- عضلات بدن خود را رها کنید و اکسیژن را به تمام بدنتان برسانید و به نفسهایتان توجه کنید.

۱۹- از بیان جملات منفی پرهیزید مانند: « من حتما قبول نمی شوم » و به خود گویی مثبت پردازید و بگویید

: من در امتحان موفق خواهم شد. «

۲۰- انرژی خود را قبل از جلسه امتحان با بحثهای بی مورد در باره سئوالات امتحانی از بین نبرید.

۲۱- ابتدا به سئوالات آسانتر پاسخ دهید سپس سئوالات دیگر را بخوانید و پاسخ دهید.

۲۲- در تحویل برگه امتحانی به مراقبین عجله نکنید و یک بار مرور کنید .

۲۳- اگر اتفاق خاصی در جلسه افتاد , زیاد توجه نکنید .

۲۴- از نشستن در کنار دانش آموزان متقلب که مزاحم شما هستند , خودداری نمایید.

### نقش برنامه ریزیان

۱- اختصاص واحدهای بیشتری از دروس تربیت معلم و تربیت دبیر دانشگاهها به سنجش و اندازه گیری از آموخته های دانش آموزان .

۲- اختصاص دادن دروس سنجش و اندازه گیری به تعداد بیشتر در دوره های آموزش ضمن خدمت معلمان و دادن تمرینهای عملی به معلمان برای ایجاد مهارت .

۳- تهیه خزانه سوال از کل کتابهای راهنمایی و دبستان و دبیرستان .

۴- تشکیل ستادها یا گروههای ویژه در مدارس و یا ادارات آموزش و پرورش و طرح سئوالات امتحانی توسط این گروهها برای مدارس .

۵- انجام امتحانات هماهنگ در بعضی موارد .

- ۶- استفاده از مدرسین مناطق گوناگون برای طرح سؤال بویژه برای زمانیکه سئوالات هماهنگ است .
- ۷- استفاده از تلویزیون و رادیو برای آگاه ساختن خانواده ها ، معلمین و مسئولان با مباحث امتحان و کاهش استرس امتحانی .
- ۸- برگزاری همایش در مناطق آموزشی تحت عنوان امتحانات و استرس امتحانات ، مردودی امتحانات و طرح سؤال .
- ۹- طرح مباحث در روزنامه های مختلف صبح و عصر .
- ۱۰- دادن موضوعات انشا و موضوعات سخنرانی در ارتباط با کاهش اضطراب امتحان و نگارش این مباحث توسط خود دانش آموزان .
- ۱۱- ایراد سخنرانی های علمی و تربیتی در ارتباط با موضوع در ایران .
- ۱۲- انجام امتحانات مکرر برای ریزش ترس .
- ۱۳- آسان کردن مقررات امتحانات .
- ۱۴- آموزش خوب معلمان و استفاده از طرح درس .
- ۱۵- سؤال کردن و درس پرسیدن معلمان از تمام شاگردان بطور منظم در طول سال تحصیلی .
- ۱۶- فراهم سازی شرایط مناسب برای جامعه .
- ۱۷- انتخاب افراد خوش اخلاق و منظم و آگاه به اهداف امتحان .

۱۸ - ارائه خاطرات و تجارب مربوط به کسانی که در امتحانات سخت گریه‌هایی کرده اند و آثار مخرب آن

برروی دانش آموزان

۱۹ - کم کردن ارزش و اعتبار نمره بعنوان یک وسیله قدرت .

۲۰ - آموزشهای جبرانی یا کلاسهای جبرانی .

۲۱ - اعلام برنامه امتحانی در آغاز سال تحصیلی .

۲۲ - وجود وسایل کمک آموزشی و استفاده از آنها در تدریس .

۲۳ - انجام مسابقات علمی .

۲۴ - تشویق دانش آموزانیکه در امتحانات نسبت به امتحانات گذشته نمره بهتری گرفته اند.

۲۵ - تشویق از معلمان و کادر مدرسه .

۲۶ - نمره دادن به فعالیتهای عملی و فعالیتهای غیرنظری و انجام تحقیقات متعدد برای جلوگیری از اضطراب

و مردودی .

۲۷ - داشتن معلمان راهنما برای راهنمایی معلمان در امر تدریس و طرح سؤال .

۲۸ - اصلاح طرح مطالعه کردن و آماده سازی دانش آموزان برای امتحانات .

۲۹ - خودداری از مطالعه در شب امتحان .

۳۰ - استفاده از روش مصاحبه و همدردی .

۳۱- تقویت اعتماد به نفس تک تک افراد .

۳۲- ارائه زندگی افراد مفوق و دانش آموزان موفق در تحصیل .

۳۳- تقویت سلامت چشم .

۳۴- آماده سازی آئین نامه نویسان متناسب با نیازهای دانش آموزان .

### امتحانات و استرس

با فرا رسیدن فصل امتحانات ، استرس بر ذهن و جان دانشجویان سنگینی می کند؛ هر چند فصل امتحانات زمان گذراندن یک تجربه آرامش بخش نیست ، اما با این حال نه تنها می توانید از تبعات و اثرات منفی آن بکاهید، بلکه حتی می توانید از استرس برای کسب نتایج بهتر کمک بگیرید.

هر چند شاید کمی عجیب به نظر برسد، اما به خاطر داشته باشید که استرس همیشه چیز بدی نیست.

در واقع یک میزان حداکثری مطلوب استرس وجود دارد که هر چه به این سطح از استرس نزدیکتر شوید، عملکرد شما بهتر می شود. استرس بیش از حد در فصل امتحانات دقیقاً مانند هر عامل دیگری که مانع تمرکز بر پرسشها می شود عمل می کند و باعث می شود مطالبی را که یاد گرفته اید فراموش کنید. این روند می تواند از طریق سر درد، حالت تهوع ، تب و لرز یا گرفتگی عضلات اتفاق بیفتد که در هر حال نتیجه ای جز عملکرد ضعیف و نمرات پایین در پی نخواهد داشت.

پرسش اساسی این است که چگونه می توان استرس را به شکلی مدیریت کرد که با حداکثر میزان مطلوب آن نتایج بهتری به دست آورد؟

## با برنامه ریزی قبلی مطالعه کنید

بیشتر دانشجویان می دانند که خواندن و حفظ کردن مطالب در شب پیش از امتحان ، هیچ گاه مانند مطالعه برنامه ریزی شده در طول ماههای گذشته ثمربخش نیست ؛ اما با دانستن این موضوع ، بیشتر دانشجویان به انجام این کار مبادرت می کنند. از همین الان به مواد درسی که باید برای امتحان بخوانید فکر کنید و به برنامه ای که طبق ، آن دست کم چند هفته زودتر از امتحان به مطالعه این جزوات و کتابها اقدام کنید. یک جدول زمانبندی برای کار آماده کنید و براساس آن پیش بروید. فهرستی از مطالبی که باید برای امتحان آماده شود تهیه و با مطالعه هر قسمت و بخش آن را علامت گذاری کنید. از تکنیک های متفاوت مطالعه استفاده و عملکرد خود را در هر روش مطالعه ای بررسی کنید تا بتوانید مناسب ترین روش را برگزینید.

## به اندازه کافی بخوابید

در فصل امتحانات به دلیل افزایش ساعات مطالعه و خستگی ناشی از آن ، بدن نیازمند خواب و استراحت کافی است.

خواب همچنین در تجدید قوای ذهنی و آماده کردن آن برای یادگیری بیشتر ضروری است.

پس چنانچه نتایج امتحانات برایتان مهم است.

به خواب خود به اندازه کافی اهمیت بدهید و با توجه به کار روزانه ، میزان خستگی و شرایط جسمی خود به اندازه کافی بخوابید. بکوشید شب امتحان زودتر بخوابید حتی اگر ساعت امتحان بعد از ظهر باشد.

## تغذیه مناسب داشته باشید

در فصل امتحانات شاید بیش از هر زمان دیگری، تغذیه در موفقیت شما نقش دارد. چنانچه به اندازه کافی مواد مغذی و ضروری به سلولهای خاکستری مغز نرسد ذهن ما نمی تواند با حداکثر توان خود به یادگیری پردازد. چنانچه تحت رژیمهای درمانی قرار دارید، در موقع امتحانات خود را مقید به رعایت کامل رژیم غذایی نکنید و مطمئن شوید به اندازه کافی میوه و سبزی تازه و غلات کامل مصرف می کنید. توجه داشته باشید چنانچه به اندازه کافی از این مواد غذایی استفاده نمی کنید با مکملهای مولتی ویتامین کمبود آنها را جبران کنید. چنانچه در حین غذا خوردن نیز مطالعه می کنید، بکوشید از غذاهای آماده سالم و مغذی استفاده کنید. یک تا ۲ ساعت پیش از رفتن به جلسه امتحان یک غذای کربوهیدرات دار کامل بخورید تا از افت قند خون در طول جلسه جلوگیری شود.

## تحریک داشته باشید

با نزدیک تر شدن روز امتحان، حبس کردن خود در اتاق یا تکان نخوردن از کتابخانه برای ساعات طولانی روش آسانی برای مطالعه است؛ اما وقتی ما برای ساعات طولانی هیچ تحرکی نداریم مغز ما نیز دچار رخوت و سکون می شود. اگر می خواهید تمام آن چیزی را که می خوانید به یاد بسپارید، حتما ورزش حتی به اندازه بسیار کم، مانند قدم زدن به مدت چند دقیقه را فراموش نکنید. چنانچه در طول مطالعه علایم استرس را در وجودتان حس کردید، بکوشید تمرین های ورزشی سنگین تری را انجام دهید تا انرژی های منفی به این ترتیب دفع شوند.

## تمرین های آرامش بخش را فراموش نکنید

روشهای آرامش بخش (ریلکسیشن) متفاوتی وجود دارند که می توانید با توجه به شرایط و علایق خود از آنها کمک بگیرید. مدیتیشن، گوش دادن به موسیقی ملایم، یوگا، تائی چی، حمام آب داغ یا آب سرد، یادداشت و خاطره نویسی و قدم زدن در پارک یا محیطهای باز و سبز طبیعت از جمله روشهایی هستند که می توانند استفاده شوند.

## شروع آرامش با نفس کشیدن

هم پیش از امتحان و هم در طول امتحان، اکسیژن یار و یاور شماست.

نفس عمیق کشیدن روش آرامش بخشی است که می توانید پیش از امتحان و همچنین در طول جلسه به طور مداوم از آن استفاده کنید. وقتی تحت فشار هستید، به صورت طبیعی تنفس شما سریع تر و در نتیجه سطحی تر می شود. اجازه ندهید چنین اتفاقی بیفتد. بکوشید نفسهایتان آرام تر و عمیق تر شود. با این کار شاهد پایان فشار و شروع آرامشی در وجود خود خواهید بود و ذهنتان با انجام این کار شفاف و آرام تر خواهد شد.

## لزوم مشاوره

بیشتر موسسات آموزشی مراکزی برای مشاوره دارند. در استفاده از آنها به خود تردید راه ندهید. استفاده از این مراکز حق شماست.

چنانچه مایل به استفاده از این مراکز نیستید یا موسسه آموزشی شما چنین مرکزی ندارد، بکوشید با متخصصی در امور مدیریت استرس مشاوره کنید. آنها تخصص لازم را در این زمینه دارند و آماده کمک به شما هستند؛ کمکی که بدون مشاوره با این مراکز یا افراد در دسترس شما نیست.