

# راه‌های ایجاد آرامش

## با دقت بخوانید :

### مطالعه و مرور بیشتر و تقویت بنیه علمی

مطالعه‌ی بیشتر موجب تقویت اعتماد به نفس در امر یادگیری و پاسخ‌دهی او در امتحان می‌شود.

### پایین آوردن سطح انتظار

هر چه انتظار پایین‌تر باشد، امکان درونی کردن آرامش و کاهش اضطراب و در نتیجه موفقیت بهتر در امتحان حاصل می‌شود.

### پذیرش توانمندی‌های خود

ایجاد این احساس که من تلاش خود را انجام دادم و حتماً موفقیت خوبی را به دست خواهم آورد.

### برطرف کردن ضعف بنیه علمی

تلاش برای برطرف کردن ضعف بنیه علمی از طریق کمک گرفتن از دوستان، معلم یا دانش‌آموزان زرنگ و کتاب‌های کمک‌درسی.

### توجه به نکات مثبت و موفقیت‌های گذشته

آن دسته از موفقیت‌هایی را که در گذشته تجربه کرده‌اید به ذهن خود بیاورید.

### مقایسه با خود

ایجاد این فکر که هر کسی توانمندی‌های مخصوص به خود را دارد.

### پرسش و پاسخ‌های مکرر

پرسش و پاسخ‌های پی در پی از خود سبب آگاهی از فرایند یادگیری، پردازش اطلاعات مجدد و تقویت اعتماد به نفس بیشتر و در نتیجه کاهش اضطراب می‌شود.

### استراحت کوتاه بین زمان‌های درس خواندن

دانش‌آموز در حین مطالعه بین درس، فرصت کوتاهی را برای استراحت خود اختصاص می‌دهد. این امر سبب به یادسپاری بهتر مطالب خوانده شده در ذهن شده و همچنین سبب تقویت روحیه و سلامت روانی و کاهش اضطراب می‌شود.

### توکل به خدا

یاد خداوند آرام‌بخش دل‌هاست. قبل از امتحان به خداوند توکل کنیم تا هر آنچه را خوانده‌ایم به یاد آوریم.

### تنفس عمیق

تنفس عمیق قبل از شروع جلسه امتحان موجب می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد و آرامش جسمی بهتری را به دست بیاوریم.

### نگاه کردن به همه‌ی سؤالات

اگر به یکباره به همه‌ی سؤالات امتحانی نگاه کنیم ممکن است در بین سؤالات به سؤالی برخوردیم که یاد نگرفته باشیم و موجب اضطراب شود و در نتیجه سؤالات دیگری را هم که یاد گرفته‌ایم، قدرت پاسخ‌گویی را از دست بدهیم.

به امید موفقیت نواندیشانی‌های عزیز