بسمه تعالی

چگونه با اضطراب امتحان مقابله کنیم؟

**موارد زیر برخی از راه‌کارهایی است که می‌توانید قبل، حین و بعد از امتحان برای کاهش اضطراب انجام دهید.**

**1. از روش‌های مناسب مطالعه استفاده کنید تا روی مباحث امتحانی تسلط داشته باشید. این تسلط به شما کمک خواهد کرد تا بدون اضطراب و با اعتماد بیشتری برای امتحان آمادگی پیدا کنید.**

**2. در ضمن مطالعه، نگرش مثبت را حفظ کنید. به موفقیت، و نه شکست، فکر کنید. امتحان را به عنوان فرصتی در نظر بگیرید که میزان آموخته‌هایتان را نشان می‌دهید.**

**3. پیش از رفتن به جلسه امتحان، خوب استراحت کنید و غذای مناسبی بخورید. شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید. قبل از امتحان غذایی سبک و مقوی بخورید.**

**4. با توکل به خدا و تکرار ذکری که به آن عادت دارید، آرامش را به خود بازگردانید.**

**5. در طی امتحان آرام باشید. تنفس آرام و عمیق کمک کننده است. بر خودگویی‌های مثبت مانند «من می‌توانم این کار را انجام دهم»، تمرکز کنید.**

**6. برای امتحان، طبق برنامه پیش بروید. حتی اگر امتحان دشوار است نگران نشوید و برنامه مورد نظر را حفظ کنید.**

**7. با دیدن همکلاسی‌هایتان که قبل از شما امتحان را تمام کرده‌اند، دچار اضطراب نشوید. از زمانی که برای عملکرد بهینه نیاز دارید، استفاده کنید.**

**8. زمانی که امتحان تمام شد، موقتاً آن را فراموش کنید. تا وقتی که نتیجه این امتحان اعلام نشده کاری از دست شما برنمی‌آید. توجه و تلاش‌تان را روی تکالیف و امتحانات جدید متمرکز کنید.**

**9. زمانی که نتیجه امتحان اعلام شد، آن را تحلیل کنید و تا ببینید چه حد توانسته‌اید عملکرد بهتری داشته باشید. از اشتباهات و نقاط قوت خود درس بگیرید و این تجارب را در امتحانات بعدی نیز به کار گیرید. برای عملکرد مناسب در امتحان باید از مباحث و مطالب امتحانی مطلع باشید و برای آن که دانسته‌ها و معلوماتتان را نشان دهید، باید اضطراب امتحان را کنترل کنید.**

**موفق باشید**

**آموزش دندانپزشکی**