

## مقابله با عصبیت و ترس از امتحان

بسیاری از دانش آموزان هنگامی که امتحانی در پیش دارند دچار اضطراب میشوند. این امتحان میتواند یک پروژه کلاس در مدرسه یا بعداً مثلاً برای گواهینامه رانندگی باشد. کودکان یا نوجوانان معمولاً خیلی عصبی میشوند یا استرس میگیرند، که آنچه یاد گرفته اند را فراموش کنند یا آنها را اشتباه یاد بگیرند. آمادگی قبلی میتواند کمک کند، میزان این عصبیت کم شود.

در اینجا نکاتی از خود دانش آموزان:

«گاهی اوقات درست قبل یا در حین امتحان یا پروژه کلاس، در کلاس احساس عصبی بودن می کنم یا حتی میترسم. سپس خودم را اینگونه آرام میکنم که...»

- ... دست ها را روی شکم میگذارم، چند بار عمیق نفس میکشم و نفسم را حس میکنم.
- ... به خودم قوت قلب می‌دهم که از پس همه چیز بر می‌آیم.
- ... سعی میکنم با دوستانم آنچه را که یاد گرفته‌ایم مبادله کنیم؛ در غیر این صورت تنها عصبی، مستاصل یا وحشت زده میشوم.
- ... کمی آب می‌نوشم.
- ... کمی کشش و چرخش انجام میدهم و تماس با زمین را حس می‌کنم.
- ... ادا و اصول درمی‌آورم، لیخند میزنم یا خمیازه میکشم.
- ... به توانایی ها و نقاط قوت خودم فکر میکنم.
- ... لحظه یا موقعیتی را به یاد می‌آورم که در آن آرام بودم.
- ... با خود میگویم: «این ترس روی صحنه است و کاملاً طبیعی. به این ترتیب، بدنم برای اجرا آمادگی نشان می‌دهد.»
- ... یک عامل شانس (مثلاً یک عروسک اسباب بازی) با خودم برمی‌دارم. این اسباب‌بازی به من اطمینان خاطر می‌دهد.
- ... یک تکه آب‌نبات می‌مکم و با آن «مغزم را تغذیه می‌کنم».

با فرزند خود صحبت کنید و به وی اطمینان دهید که در صورت به دست نیاوردن یک نتیجه خوب، دنیا به پایان نمی‌رسد و همیشه راه دیگری وجود دارد تا به اهدافش برسد. به او قوت قلب بدهید!