**روش‌هایی برای کاهش اضطراب عاطفی**

**1** - **دستور دادن به خود:**درموقع امتحان یا درس جواب دادن به خودتان بگویید اضطراب قبل از امتحان یک پدیده طبیعی بوده و هر کسی ممکن است قبل از امتحان دچارش بشود. این اضطراب باعث نمی شود امتحانم را خراب کنم، حتی باعث می‌شود خودم را برای امتحان بعدی بیشتر و بهتر آماده کنم
2 - **احساس اضطراب خود را به صورت اغراق‌آمیزی بیان کنید**: قبل از امتحان اگر احساس می‌کنید مضطرب هستید، آن را با اغراق بیان کنید. مثلا بگویید قلبم از شدت تپش مثل قلب کبوتر دارد می‌زند و می‌خواهد بیرون بزند. این مطلب را حتی به دوستان خود هم بگویید: «بچه‌ها آنقدر ترسیده‌ام که انگار قلبم از سینه بیرون زده». سعی نکنید آن را پنهان کنید چون هر قدر این حس در شما بماند شدت آن بیشتر می‌شود و اگر همزمان به مطالعه خود ادامه دهید نه تنها چیز زیادی یاد نمی‌گیرید بلکه آنچه را هم که آموخته‌اید از یاد خواهید برد.
3 - **روش آرام‌سازی**: خودتان را پیش از امتحان به دو صورت آرام بسازید. آرامش ذهنی و آرامش عضلانی.
الف) آرامش ذهنی: 1 - ابتدا جای راحتی را برای نشستن انتخاب کنید 2 - چشم‌هایتان را ببندید و منظره یا صحنهزیبایی را که قبلا دیده‌اید مثلا رودخانه آرام، کوهستان پربرف، چمن‌زار زیبا و... در ذهن خود مجسم کنید. 3 - حال، خود را در این محل زیبا ببینید، خیلی راحت در آن محل بنشینید و از محیط لذت ببرید 4 - آرامشی را که در این مکان می‌توانید داشته باشید احساس کنید ببینید و حس کنید که همه بدن و روح و روان شما با طراوت و شاد می‌شوند. 5 - بعد از چند دقیقه به آرامی چشم‌هایتان را باز کنید پیچ و تابی به خود داده و فکر کنید هر لحظه که بخواهید می‌توانید به این محل زیبا بازگردید و روان خود را آرامش ببخشید. شما دیگر از این لحظه احساس آرامش می‌کنید و آماده‌اید امتحان را با موفقیت پشت سر بگذارید.
ب) **آرامش‌سازی عضلانی**: در خانه چند روز پیش از امتحان با یک کار مهم، روزی یک مرتبه، زمانی که کار مهمی ندارید مثلا شب پیش از خواب این تمرینات را انجام بدهید. به صورت صاف روی زمین دراز بکشید. سرتان را روی بالش و دست‌هایتان در کنارتان و پاها به صورت کشیده و صاف باشد. به تمام نقاط بدن‌تان که روی زمین قرار داده شده توجه کنید. بدن را شل کرده و به‌طور طبیعی نفس بکشید حال پای چپ را به اندازه 45 درجه از سطح زمین بالا ببرید و عضلات آن را سفت کنید تا شماره پنج بشمارید. با هر شماره عضلات را سخت‌تر و سخت‌تر کنید و در شماره پنج پا را رها کرده و شل کنید. به خودتان بگویید آرام هستم و به آرامشی که از نوک انگشتان پا شروع شده و به طرف بالا می‌آید فکر کنید چقدر خوشایند است.
مواردی را که گفتم برای هر یک از ماهیچه‌های زیر هم انجام دهید و عینا همان مطالب را تکرار کنید: پای راست، هر دو پا، دست چپ، دست راست، هر دو دست (به طور مستقیم رو به روی بدن‌تان) شکم، گردن، صورت، (چشم و دهان). توجه کنید که قبل از سفت کردن عضلات هر بخش نفس عمیق بکشید و کمی مکث کنید، سپس نفس خود را بیرون کرده و همزمان عضلات هر قسمت از بدن خود را شل کنید و به‌طور طبیعی نفس بکشید و به خود تلقین کنید که آرام هستید. به یاد داشته باشید در طول تمرین چشم‌هایتان کاملا بسته و به هیچ چیز ناراحت‌کننده‌ای فکر نکنید مثل روش آرامش ذهنی به یک منظره زیبا توجه کنید. در مرحله آخر چشم‌ها را باز کرده و احساس آرامش می‌کنید.

**اضطراب امتحان چیست**
دانش‌آموز به هنگام اضطراب در امتحان از پاسخگویی صحیح و درست به پرسش‌های امتحانی عاجز و ناتوان است. در بیشتر مواقع او حتی درس را به خوبی یاد می‌گیرد اما هنگام برگزاری آزمون احساس ناخوشایندی او را فرا می‌گیرد و همین احساس موجب می‌شود نتواند به خوبی از پس پاسخ دادن به پرسش‌ها برآید. یادمان باشد مطالعه زیاد و بیش از اندازه، دردی را دوا نمی‌کند بلکه روش مناسب و کیفیت مطالعه و یادگیری مهم است.
**علت آشکار اضطراب**: احساس می‌کنید اگر موفق نشوید پیش دوستان و خانواده خود تحقیر می‌شوید و آبرویتان می رود. در واقع احساس عزت نفس و غرور شما با موفقیت ارتباط دارد و اگر امتحان را خراب کنید به شما احترام نخواهند گذارد یا مثلا از کلاس یا مدرسه اخراج‌تان می‌کنند.**علت پنهان اضطراب**: به خاطر اینکه شما خودتان را مجبور به حرکت در مسیری می‌بینید که دیگران برایتان انتخاب کرده‌اند (مثل والدین که بچه‌هایشان را برای گرفتن نمره 20 تحت فشار می‌گذارند) دچار اضطراب می‌شوید.
واحد مشاوره و روانشناسی دبیرستان استعداددرخشان شهید بهشتی بابل( دوره اول)