

SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



Kaygı nedir?

Kişi duygusal ya da fiziksel baskı

altındayken ortaya çıkan bir tepkidir .

Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır.

Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.

Sınav kaygısı nedir?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Sınav Kaygısı;

her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir.

Ancak, aşılılamayacak bir problem değildir!

Sınav Kaygısının Belirtileri

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,

- Dilin damağın kuruması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,
- Huzursuz uyku, kabus görme,
- Olumsuz düşünceler,

Sınav Kaygısının Sebep Olduğu Duygular

- Endişe,
- Mutsuzluk,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Hayal kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,

Sınav Kaygısının Nedenleri

Kötü çalışma alışkanlıkları,

Görev ve sorumlulukları erteleme,

Zamanı iyi kullanamama,

Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,

Beklenti düzeyi (Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)

Mükemmeliyetçi yaklaşım,

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA

Kendini Yönetirsen,

Dünyayı Yönetecek

Gücü De

Bulursun!

(Eflatun)



Sınavdan Önce;

- Sınava tam çalışmış olarak girin,
- Spor yapın,
- Sınavdan önceki gece iyi uyunun,
- Aç karnına sınava girmeyin
- Sınava acele içinde girmeyin, erken gidin,
- Son ana kadar asla ders çalışmayın,
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın,
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıklarını değil, başarılarınızı vurgulayın,
- Sınava kendinize güvenerek girin,

Sınav Süresince;

- ☞ Sınav için olumlu düşünün,

- ☞ Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin,
- ☞ Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun,
- ☞ Açıklama isteyin,
- ☞ Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır,
- ☞ Sınıf arkadaşlarınız sınavlarını erkenden bitirdiğinde panik olmayın.
- ☞ Sınav başarisi ile kişilik değerinizi bir tutmayın,

Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

1- Zihinsel Uygulamalar

2- Bedensel Uygulamalar



Olumlu Düşünceler

- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
- Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim,

- Ben bedenimi ve duygularımı(heyecanımı, korkularımı vb) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.

Bedensel Uygulamalar

1- Doğru Nefes Alıp Verme

2- Gevşeme Tekniği

Doğru Nefes

- Nefes alırken; İçinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hissedin ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.
- Nefes verirken ise; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.

Gevşeme Tekniği

- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin
- Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın.
- Eller-Kollar
- Kafa
- Boyun
- Omuzlar

Öneriler

- Kaygıya karşı olumlu düşünceler geliştirin,
- Bedensel gevşeme hareketlerine zaman ayırın,
- Uykunuza, beslenmenize özen gösterin,
- Dikkatinizi sadece derse verin,
- Gününüzü planlayın,

Geç kaldığını düşünme

Hemen şimdi başla!

Başlamak bitirmenin yarısıdır!



HAZIRLAYAN

KALECİK DUMLUPINAR ORTAOKULU REHBER
ÖĞRETMENİ KEMAL CANBABA