

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI

Daha önce de değinildiği gibi sınav hakkındaki olumsuz düşüncelerinizi gerçekçi ve olumlu düşüncelerle değiştirmelisiniz.

Uyku ve beslenme düzeninize dikkat etmeli ve sınav çalışması dışında hobi ve etkinliklere de vakit ayırmalısınız. Einstein keman çalarak; Churchill ise resim yaparak stresten uzaklaştırdı.

Zaman yönetimi ve verimli ders çalışma ile ilgili sorunlarınız varsa bu konularda okul rehberlik servisinden yardım isteyebilirsiniz.

Nefes egzersizlerini öğrenebilir ve bunları uygulayabilirsiniz.

Doğru nefes almak kaslarımızı gevşetir ve gerginliğimizi alır. Bunun için dik bir şekilde rahatça oturun. Önce nefesinizi tamamen verin ve burnunuzdan yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi birkaç saniye tutun ve ağzınızdan mümkün olduğunca yavaş bir şekilde ve sonuna kadar verin. Bu işlemi beş kez tekrarlayın.

Bu işlemi kendinizi gergin ve kaygılı



Geçmişteki başarılarınızı düşünün. Bu başarılarınızı düşünerek geçmişteki sevinçli ve mutlu anınızı hatırlayarak o duyguyu kaygılı anınıza aktarın.

Fiziksel egzersizler yapabilirsiniz. Düzenli fiziksel egzersizler öğrenmeyi kolaylaştırır ve ders tekrarlarınızın aklınızda kalmasını kolaylaştırır.

Sınavı bir hedef değil araç olarak görün. Sınav hiçbir zaman sizin için bir amaç olmamalı.

BAŞARILAR...



Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Şeyh Sinan Mahallesi Ali Osman Çelebi
Bulvarı No15 Çorlu Huzurevi Yanı

Telefon: 0282 673 80 90
E-posta: 864972.ram@gmail.com

Çorlu Rehberlik ve Araştırma
Merkezi
Rehberlik Hizmetleri Bölümü

Sınav Kaygısı ve Kaygı ile Baş Etme Yolları



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı; sınav öncesi yaşanan stresin doğurduğu fizyolojik ve duygusal tepkilerdir.

Sınav kaygısı öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan bir durumdur.

Belli bir düzeyde kaygı kişiyi çalışmak için motive ederken aşırısı sınav kaygısı olarak adlandırılır.

Kaygının Nedenleri

- * Zamanı İyi Kullanamama
- * Sonuçları Tahmin Etme
- * Sınava Gerçeğinden Farklı Anlamlar Yükleme
- * Başarısız Olma Korkusu
- * Gerçekçi olmayan Düşünce Biçimleri
- * Aile ve Çevrenin Beklentilerinin Yüksek olması

Gerçekçi olmayan düşünceler sizi olumsuz yönde etkiler.

Ben yapamam, beceremem, benden hiçbir şey olmaz, çevreme rezil olacağım, sınavı kazanamazsam hayatım mahvolur gibi olumsuz düşünceler sınav kaygısına neden olur. Bu düşünceleri gerçekçi olumlu düşüncelerle değiştirmeliyiz.

Bunlar neler olabilir?

- * Azmin elinden bir şey kurtulmaz.
- * Çalışırsam yapabilirim.

- * Hedefime ulaşmak için çalışmak zorundayım.
- * Bu sınav hayatın sonu değil.
- * Sınav benim değerimi değil o anki performansımı ölçer.
- * Sınavım nasıl geçerse geçsin ailemin ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.

Sınav Kaygısının Belirtileri

Fiziksel

- * Mide ve bağırsak rahatsızlıkları
- * Baş dönmesi
- * Kusma
- * Ellerde titreme
- * Terleme
- * Nefes alıp vermede güçlük
- * Yorgunluk ve bitkinlik
- * Uyku bozuklukları

Duygusal

- * Korku
- * Huzursuzluk
- * Çabuk öfkelenme
- * İçer kapanma
- * Panik, heyecan, endişe



Zihinsel

- * Unutkanlık
- * Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- * Okuduğunu anlamama, yanlış okuma
- * Sınav sonucu hakkında olumsuz düşünceler

Davranışsal

- * Ders çalışmayı erteleme
- * Ders çalışmaktan kaçma
- * Derslere gitmeme
- * Ders çalışmak istememe
- * Sınavlara gitmeme
- *

Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Şeyh Sinan Mahallesi Ali Osman Çelebi Bulvarı No15 Çorlu Huzurevi Yanı

Telefon: 0282 673 80 90

E-posta: 864972.ram@gmail.com

