

SINAV KAYGISI

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

Sınav kaygısı kötü bir durum mu?
Hiç yararı yok mu?

Belli bir düzeyde kaygı yaşamak bizi motive eder. Ders çalışırken bizi uyanık yapar. Sınav esnasında zamanı daha dikkatli kullanmamızı sağlar. Hiç sınav kaygısı yaşamayan öğrencilere baktığımızda göreceksiniz ki ders çalışmada isteksizdirler. Bu bakımdan aşırı kaygı olması nasıl olumsuzsa hiç kaygı olmaması da iyi değildir.



KAYGIYA NEDEN OLAN BAZI DÜŞÜNCELER

- Başaramazsam!
- Sınavım kötü geçecek.
- Bildiklerimi unutursam!
- Ben bu işi başaramayacağım.
- Süre yetmeyecek.
- Sınava hazır değilim.
- Kazanamazsam rezil olurum.
- Mutlaka kötü bir şey olacak
- Kodlama hatası yaparsam.
- Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.
- Sınavı başaramazsam hedeflerime ulaşamam
- Herkes benden yüksek yapmamı bekliyor, ya pamazsam hayal kırıklığına uğrarlar.
- Felaket yorumları içeren, çok gerçekçi olma yan abartılı benzer düşünceler.

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI



Mehmetçik Ortaokulu
Rehberlik Servisi

Hazırlayan
Psk. Dan. Rabia Büşra ÖZSOY



BAŞA ÇIKMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

1 Verimli Çalışın

- Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın,
- Sadece sevdiğiniz değil tüm derslere çalışın.
- Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
- Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin (Öğrenmeden test çözdüğünüzde yanlışlarınız fazla olur bu nedenle kaygınız artar)
- Hedeflerinizi ulaşamayacağınız kadar yüksek belirlemeyin. Çalışma sürenize ve çözdüğünüz soru sayı sına değil, öğrenmeye odaklanın.



2 Düşünce Biçiminizi Düzenleyin

Sınav için olumlu düşününüz. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. "Mahvolurum" "hapı yutarım" gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın. "Yapamayacağım", "başaramayacağım" şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Bu tarz olumsuz düşünceleri "başarabilirim", "kötü bir not al sam da düzeltebilirim bu dünyanın sonu değil" gibi düşüncelerle değiştirmek kaygı düzeyini azaltabilir.

3 Beslenmenize Dikkat Edin.

4 Fiziksel etkinliklere önem verin spor yapmak bedeninizi rahatlatacaktır.

4-7-8 NEFESİ

İçinizden 4'e kadar sayın ve burnunuzdan nefes alın.

Sonra 7'ye kadar sayın ve aldığınız nefesinizi tutun

Yavaş yavaş 8'e kadar sayarken ağzınızdan nefesinizi verin.

Bunu 7 set halinde yaptığınızda rahatladığınızı ve endişelerinizin azaldığını fark edebilirsiniz.

