

- ⇒ Geçmişteki başarılarınızı düşünün. Bu başarılarınızı düşünerek; “demek yapabiliyordum” diyeceksiniz.
- ⇒ Geçmişteki sevinçli ve mutlu anınızı hatırlayarak o duyguların aynısını kaygılı anınıza aktarın.
- ⇒ Canlı, renkli, heyecanlı, coşkulu, bir hayat yaşayın; bu da çevresine pozitif enerji yayan insanlarla beraber olmakla olur.
- ⇒ Kaygının kimyasını yaşayan bedene gevşemenin kimyasını yaşatın. Bunu ancak doğru nefes alıp vermekle yapabilirsiniz. Nefesinizi, aldığımız sürenin iki katı kadar bir süre içinizde tutun ve aldığınız sürenin yarısı kadar zamanda dışarı verin. Bu işlemi her gün tekrarlayın.
- ⇒ Fiziksel egzersizler yapın. Düzenli fiziksel egzersiz, öğrenmeyi kolaylaştırır. Yaptığınız ders tekrarları zihninize daha kolay yerleşir ve unutmanız zorlaşır.
- ⇒ Yenilen, içilen besinlere, uyku düzenine ve fiziksel koşullara dikkat edin , son haftalar da uyku düzeninizi bozmayın, kendinize sürpriz yaşatmayın.
- ⇒ Sınavı yaşamın ve öğrenmenin bir parçası olarak görün. Sınavı ölüm kalım meselesi olarak algılamayın. Sınav başarısızlığı bir felâket değildir. Sınavdan sonra dünya yine dönecek, güneş yine doğacak.

- ⇒ Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayın. Aile ve yakın çevrenizin de karşılaştırmasına izin vermeyin. Sizin rakiplerinizden hiçbir farkınız yok. Siz çalıştınız elinizden geleni yaptınız; çalışan öğrenci kendine güvenmelidir.
- ⇒ Sınava çevrenizin beklentilerini yerine getirmek için girmiyorsunuz. Sınavı hedeflerinizi gerçekleştirmek için bir araç olarak görmelisiniz. Sınav sizin için asla bir amaç olmamalıdır.
- ⇒ Çevrenizdekilerin sizde kaygı uyandıran cümlelerine engel olmaya çalışın.
- ⇒ Soruyu çözmeye odaklanın ve bütün dikkatinizi soruya yöneltin
- ⇒ Soruya dikkat etmenizi engelleyecek düşünceleri kendinizden uzaklaştırın.
- ⇒ Sınavınız iyi de geçse kötü de geçse kendinizi ödüllendirin. Ve bunun keyfini çıkarın.
- ⇒ Cevaplarınızı etrafınızdakilerle karşılaştırmayın ve hatalarınıza takılmayın. Hemen bir sonraki sınavınıza çalışmaya başlamayın. Kendinize rahatlamak için zaman tanıyın.
- ⇒ Sınav kaygınız sınavlara girmenizi engelleyecek düzeyde ise, fiziksel sıkıntılarınız nedeniyle sınavı tamamlamanız imkansız hale geliyorsa ve bu nedenle akademik hayatınızı devam ettirmek konusunda sıkıntı yaşıyorsanız, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.



SINAV KAYGISI



0 232 254 55 36

<http://karabaglarram.meb.k12.tr/>

972142@meb.k12.tr

Rehberlik Hizmetleri Bölümü

SINAV KAYGISI

Herkes sınavlardan ya da hayatındaki diğer önemli olaylardan önce gerginlik yaşar. Biraz kaygı sizi motive edebilir, dikkatinizi yoğunlaştırmanızı kolaylaştırır. Ancak kaygı çok yükseldiğinde performansı desteklemek yerine ketlemeye başlar.

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

Sınav Kaygısının Belirtileri

Zihinsel: Felaket senaryoları yazma (kötü not alacağım, mezun olamayacağım vb.), unutkanlık / zihnin boşalması, aklındaki ifade edememe, odaklanmada ve düşünceleri organize etmede güçlük çekme.

Fiziksel: Kalp atışının hızlanması, nefes alıp verişin hızlanması, kaslarda gerginlik, titreme, terleme, ateş basması, baş dönmesi, bulantı, el terlemesi, mide/baş ağrısı.

Duygusal: Heyecan, gerginlik, endişe, sinirlilik, korku, panik, kontrol yitirme, çaresizlik.

Davranışsal: Ders çalışmayı erteleme, aşırı çalışma, sınava girmeme, sınavı yarıda bırakma, yetiştirememe, sınavda performans gösterememe, aşırı hareketli ya da donuk olma.

Sınav Kaygısına Neden Olan Düşünce Biçimleri

- Hep olumsuz beklemek, “ya başarısız olursam” korkusu,
- Kendini başkalarıyla kıyaslamak, diğerlerinin daha iyi yapacağını düşünmek,
- Çalıştığınız halde hiçbir şey hatırlamadığınızı, bilmediğinizi düşünmek,
- Bildiklerinize değil alacağınız nota ve ortalamanıza odaklanmak,
- Suçluluk duymak, aileyi hayal kırıklığına uğratma korkusu,
- Olumsuz bir sonucun tüm hayatınızı etkileyeceğini ve bununla baş edemeyeceğinizi düşünmek,

kaygınızı çok yükseltir. Oysa, gireceğiniz sınav şimdiye kadar girdiğiniz ve girecek olduğunuz yüzlerce sınavdan biridir.

Sınav Kaygısıyla Baş Etmek için Öneriler

- ⇒ Sıkıntılarınızı paylaşacak insanlarla beraber olun. Pozitif enerji yayan insanlarla beraber olmak sizi kaygılarınızdan uzaklaştırır. Sürekli karamsar konuşan kişilerle beraber olursanız, kaygılarınızın artması için davetiye çıkarmış olursunuz.
- ⇒ Sizi stresten uzaklaştıracak sosyal aktivitelere zaman ayırın. (gezin, kitap okuyun , resim yapın vs.)

⇒ Sınavı düşünmeyin. Anı yaşayın. Sınavı düşüneceğinize sizi sınavda başarılı kılacak çalışmalar yapın. Sınav sonunda yaşamayı düşündüğünüz üzüntü ve sevinçleri sınav sonrasına bırakın.

⇒ Sınavdan korkarsanız ona sahip olmadığı gücü kendi elinizle vermiş olursunuz. Sınavdan korkmak resimde ki yıldandan korkmak gibidir. Resimdeki yıldandan sanki canlıymış gibi korkarsanız, ona sahip olmadığı gücü vermiş olursunuz.

⇒ Kaygıyı ortadan kaldırmak için kaygıya neden olan düşünce tarzını değiştirin. Kendinize olumlu telkinlerde bulunun. Kendinize alternatif düşünceler üretin; şimdi böyle düşünmem için herhangi bir sebep var mı ? Bu düşünce bana ne kazandırıyor. Daha olumlu nasıl düşünebilirim. Sizde kaygıya neden olan düşünceler aklınıza geldiğinde “AMA” bağlacını kullanın (Bu sınavım kötü geçti ama, bir sonraki sınavda aynı hataları tekrarlamayacağım.)

⇒ Kaygıyı sınavdan önce yaşayarak, kaygıya kendinizi denetletin ki sınavda aynı kaygıları yaşamayasınız. Bunun için deneme sınavlarına, gerçek sınava giriyormuş gibi girin. Böylece sınav sırasında, bu gibi sınavlara defalarca girdiğinizi düşünerek, kaygılarınızdan kurtulacaksınız. Bu işlem kaygınızı olumlu bir heyecana dönüştürecektir.