

SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR? SINAVDAN ÖNCE

Sınavdan önce geçmiş başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı vurgulayın.

Sınavın sizin kişiliğinizi değil, bilginizin değerlendirildiğini unutmayın.

Sınav için olumlu düşünün. Başarısız olacağınızı düşünmek sonuçta sizi başarısızlığa yaklaştırır. Ayrıca sınavı kazanmaktan başka şansınız olmadığını da düşünmeyin. Başaramadığınızda neler yapılabileceğine dair alternatifleri de düşünün.

Uykunuza özen gösterin, yeterli uyku uyumaya özen gösterin.

SINAV SIRASINDA

Olumsuz düşüncelerinizi aklınızdan çıkartın.

Soruları dikkatli okuyun.

Yorulduğunuzda birkaç dakika arkanıza yaslanın, derin nefes alarak dinlenin.

Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirmek sizi rahatlatır.

Sınav sırasında “daha çok çalışmalıydım” diye değil, “şu anda ne yapabilirim” diye düşünün.

SINAV KAYGISINDA AİLEYE DÜŞEN GÖREVLER..

Kaygıyı artırıcı ifadelerden kaçınmak.

“Yapılan masrafları boşa çıkarma.”;

“Bak, amcanın çocukları nerelere geldi!”;

“Ben senin gibiyken...”;

“Sen bu gidişle adam olmazsın.”;

“Bu sene de sınavı kazanamazsan...”;

Sınav bir araç, esas amaç mutlu ve sağlıklı bir yaşamdır.

Yaşadığı duyguları onunla paylaşmaya çalışın.

Evde olağanüstü bir ortam ve durum varmış gibi davranmayın.

Başkaları ile çocuğunuzu kıyaslamayın ve aldığı puanları karşılaştırmayın.

Öncelikle kendi kaygılarınızla yüzleşin ve bu kaygılarınızdan kurtulmaya çalışın.

Çocuğunuzun yaşadığı duyguları küçümsemeyin gerekirse profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.

Çok sıkıldığında birkaç gün ders molası verilebilir. Bu sırada çocuğun

Rahatlayabileceği faaliyetlere ağırlık verilebilir.

Sınavta hazırlanan çocuklarda sporu ihmal etmemek gerekir. Fiziksel egzersizlerin vücutta rahatlatıcı etkiler yarattığı kesin.

Olumsuz etiketlemeler kullanmayın

Çocuğunuzun çalışabilmesi için uygun ortam hazırlayın.

Var olan kapasitesinin üstünde başarı beklemeyin.



ALAŞEHİR ORTA OKULU REHBERLİK SERVİSİ

HAKAN İDGÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

ALAŞEHİR ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



SINAV KAYGISI



SINAV KAYGISI



Kaygı, stres verici durumlarla karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık halidir.

Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edicidir ve performansınızın yükselmesine yardımcı olabilir.

Kaygı düzeyiniz sınavda sizi engelliyor ve sınav performansınızı olumsuz olarak etkiliyorsa yoğun sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.

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

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Zamanı iyi kullanamama,
- Kötu çalışma alışkanlıkları,
- Yüksek beklenti düzeyi,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu vs.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Fizyolojik Belirtiler

- Ağız kuruluğu,
- Terleme ya da titreme,
- Ateş basması,
- Baş ağrısı, baş dönmesi,
- Göğüste ağrı, basınç ve sıkışma,
- Bulantı, kusma, ishal hali,
- Eller soğuk ve nemli olabilir.

Duygusal ve Zihinsel Belirtiler

- Başaramazsam!
- Sınavım nasıl geçecek?
- Bildiklerimi unutursam!
- Ben bu işi başaramayacağım.
- Süre yetmeyecek.
- Kazanamazsam rezil olurum.
- Mutlaka kötü bir şey olacak
- Felaket yorumları içeren benzer diğer düşünceler...

Davranışsal Belirtiler

- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma...)
- Kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme...)

SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Düşüncelerinizi kaydedin, doğruluk derecelerini test edin, hataları yakalayın ve daha mantıklı yanıtlar bularak olumsuz yöndeki yanlılıktan kurtulun.

Kendinize olan saygınızı artırın; suçluluk, umutsuzluk ve kararsızlık duygularınızla mücadele edin.

Zaman yönetimi; özellikle zaman

baskısı nedeniyle yaşanan stresle başa çıkmak için sınav öncesi ve sınav esnasında zamanı iyi planlayın ve kullanın.

Çalışmalarınızı aksatmayacak şekilde, molalarda sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere



katılmaya çalışın, hobileriniz varsa ilgilenin. Bu etkinliklere katılmak ya da yapmak, psikolojik yönden bireyi rahat kılar (heyecan, korku, yarışma gibi duygular).

Beslenmenize dikkat edin. Bazı yiyeceklerin stres

tepkisini arttırdığı, hatta bireyleri strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Kahve, çay, doymuş yağ, tuz gibi Önemli olan yeterli ve dengeli beslenmektir.

Gevşeme ve nefes egzersizleri yapmak, sınav stresini azaltmak için kullanılabilecek diğer yöntemlerdir.

YARARSIZ DÜŞÜNCELER	YARARLI DÜŞÜNCELER
BU SINAVDA BAŞARILI OLAMAM	ÇALIŞIRSAM BAŞARILI OLABİLİRİM
ÇOK FAZLA KONU VAR, ZAMANIM YETMEYECEK	İYİ BİR PLANLAMA YAPARSAM YETİŞTİREBİLİRİM
BU KADAR KONUYU AKLIMDA TUTAMAM	ÖNEMLİ BÖLÜMLERE ÖNCELİK VERİRSEM YAPABİLİRİM
SINAVLARDA ÇOK HEYECANLANIYORUM	DUYGULARIMI KONTROL ALTINA ALABİLİRİM