

SINAV KAYGISI

ZİYAEDDİN FAHRİ FINDIKOĐLU İMAMHATİP ORTAOKULU

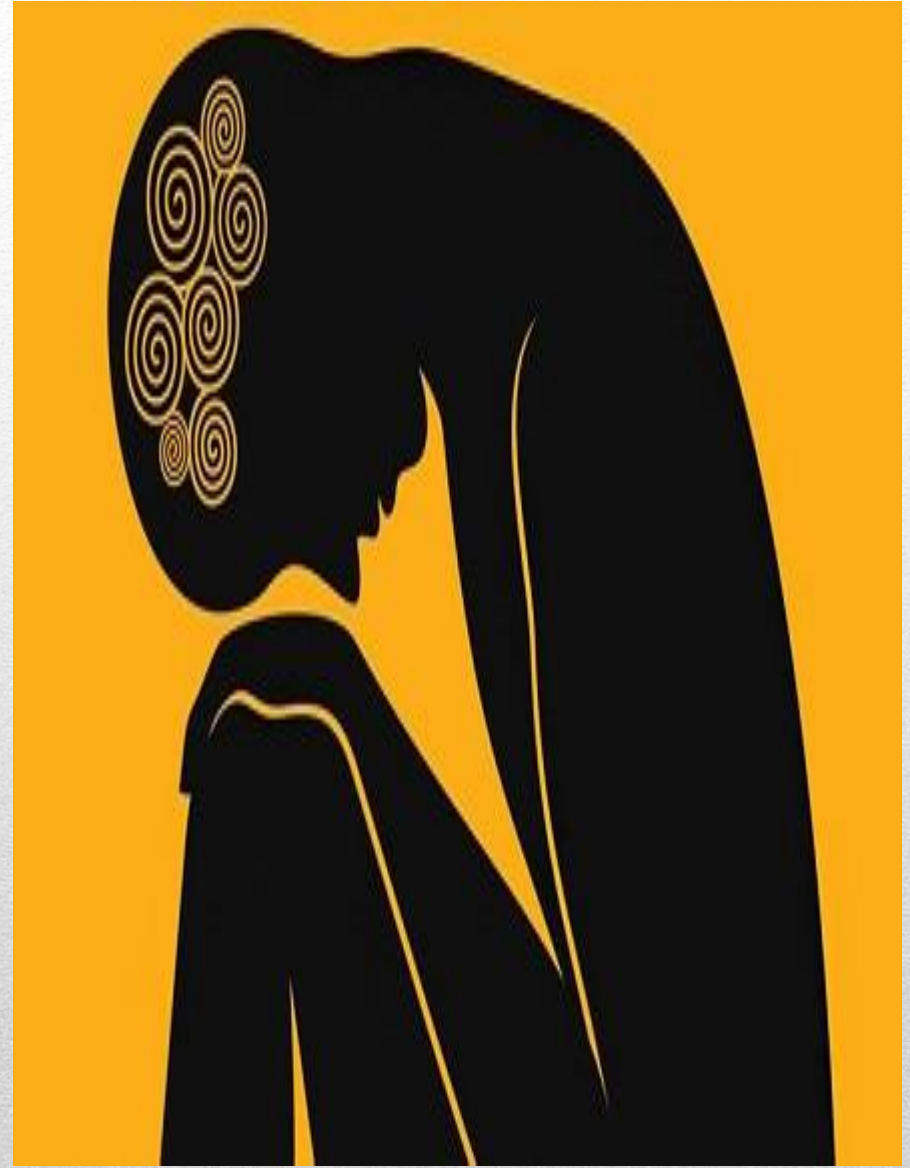
- SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA
 - Sınava mümkün olduğunca iyi hazırlanın. Sınav kaygısını azaltmanın en temel yolu sınav konusuyla ilgili bilginizden emin olmanızdır.
 - Konuları gözden geçirin. Bu tekrarı bütün bir haftaya yaymaya çalışın. Bu sayede bilgileri aklınızda tutmanız kolaylaşacaktır.
 - Kendi amaç ve beklentilerinizi belirleyin.
ÇALIŞMALARINIZ HEDEFLERİNİZLE ORANTILI OLMALI. Eğer etrafınızdaki diğer kişilerin sizin beklentilerinizden farklı beklentileri varsa, onlarla konuşmanız gerekebilir.
-

Bir sınavın önemini gözünüzde çok fazla büyüttüğünüz zaman, bu durum kaygınızı daha da yükseltecektir. Tabi ki bu önemli olan sınavlarınızı önemsemeyin demek anlamına gelmiyor. Ancak unutmayın ki geleceğimizi şekillendirmek için önümüze bu sınav gibi bir çok sınav çıkacak.

- Şunu unutmayın ki aldığınız notlar sizin kendilik değerinizin bir ölçüsü değildir. Bazı kişiler için böyle düşünmek zor olacaktır. Özellikle, kendimizi öğrenci olarak tanımladığımız zamanlarda, öğrenci statümüzü de notlarla tanımlarız. Kim olduğumuza dair tanımlamalarımızı çok daha geniş bir açıdan bakarak yapmak çok önemlidir. Bu yüzden sahip olduğunuz diğer rollerinizi de düşünmeye çalışın. Kendinizi sadece öğrenci olarak düşünmek yerine aynı zamanda ailenizin erkek/kız çocuğu, arkadaş, vs. rollerinizi de düşünün



- Sınavla ilgisi olmayan düşüncelerden uzak durmaya çalışın. Yaptığınız “negatif konuşmaların” farkına varın ve bunların yerine daha pozitif, kendinizi destekleyecek ifadeler düşünün. Örneğin, “Bu sınava çok iyi hazırlandım.”, “Yapabileceğimin en iyisini yaptım.” gibi



- **DUYGUSAL ETKENLER**
 - **Kendinizi olumsuz etkileyecek olan akılcı olmayan inançlardan uzaklaşarak daha gerçekçi davranışları zihnimize yerleştirmemiz gerekiyor.**
 - Başarısız olursam herkes beni eleştirir.
 - Düşük puan aldığımda bunu kimseyle paylaşamam.
 - Ailemi ya hayal kırıklığına uğratırsam.
 - Geleceğim sadece bu sınava bağlı
 - Önemli sınavlardan önce beynim durur ,bilgilerim aklımdan silinir,yapamam ben.
-

- Bu düşünceler sınava, ailemize ve kendimize karşı olan korku ,endişe duyguları ve gösterilen çabanın karşılığını alamama düşünceleriyle bir araya gelerek kaygıyı oluşturmaktadır. Yukarıdaki düşüncelerden sizin göstermiş olduğunuz ne kadar çok ise kaygınız da o kadar yüksek olacaktır.
-

- Fiziksel Hazırlık
- Sınavdan önce, etkili çalışma alışkanlıkları ve teknikleri geliştirin. Yeterli şekilde beslenmek ve dinlenmek, bütün çalışma programlarının önemli bir parçasıdır. İnsanlar yorgun olduklarında, kaygı düzeyleri daha da yükselir.



- **Sınav sırasında yapabilecekleriniz**
 - – Orta seviyede gerginlik normaldir. Sınav kağıdınız aldığınızda, birkaç kez derin nefes alın ve yavaşça nefesinizi verin, gevşeyin ve soruları okumaya başlayın.
 - – Önemli olan sorulara öncelik verin.
 - – Bir soru üzerinde çok fazla zaman harcamayın. Cevap veremediğiniz soruyu atlayın ve diğer sorulara geçin
-

- Gevşeme Teknikleri
- Gevşeme teknikleri, kaygınızı azaltmanın bir üçüncü yoludur. Zihinsel ve fiziksel hazırlıkla birlikte kullanıldığında, sınav öncesi ve sınav sırasında kullanılan gevşeme teknikleri sınavdaki performansınızı iyileştirecektir.



- – Bedeninizin gevşemesine izin verin. Kollarınızı iki tarafa doğru açın, gözlerinizi kapatın ve zihninizi olabildiğince boşaltın.
 - Başınızdan başlamak üzere, öncelikle alın ve kafatası bölgesindeki kaslarınızın yaklaşık 10 saniye boyunca iyice gerilmesini sağlayın. Daha sonra bu kaslarınız tamamen gevşetin. İki durum arasındaki farkı düşünün ve bu kaslarınızın daha da fazla gevşemesine konsantre olun.
 - Yaklaşık 30 saniyeden sonra aynı hareketleri, yüzünüzdeki, boynunuzdaki, kollarınızdaki, göğsünüzdeki, kısaca ayak parmaklarınıza kadar olan bütün kaslar için tekrarlayın.
 - Gevşemeye devam ederken, kendinizi en gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumları gözünüzde canlandırın. Kaygı hissetmeye başladığınız an, canlandırmayı durdurun ve tekrar gevşemeye çalışın. Bu gevşeme ve canlandırma işlemi, canlandırma sırasında hiçbir kaygı hissetmeyinceye kadar tekrarlayın.
 - Kendinizi kaygılı hissettiğiniz zamanlarda, gevşeme tekniğini uygulayın.
-

- --Ellerinizi yumruk yapın ve sıkın sonra derin nefes alarak rahatlamaya çalışın.Aynı şeyi ayaklarınızı yere bastırarak da yapın ve bunu tekrar ederek kendinizi rahatlatmaya çalışın.Kollarınıza masaj yapın .Burnunuzdan bir bebek gibi nefes alın ve 3,4 saniye tuttuktan sonra ağızınızdan mum üfler gibi dışarı verin.
-

- TEŞEKKÜR EDERİZ

REHBERLİK SERVİSİ
