

Sınavdan Önce Yapılacaklar

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,
- Sınava uykunuzu almış olarak girin, Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,
- Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun; son ana kadar ders çalışmak gibi,
- Sınavda yapacaklarınızı planlayın, Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

Sınav Esnasında Yapılacaklar

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin,
- Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin,
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın,
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın,
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ



Fizyolojik;

kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, kaslarda gerginlik, ateş basması, baş dönmesi, sık sık idrara çıkma



Duygusal;

korku, karamsarlık, gerginlik, panik, heyecan, endişe



Davranışsal;

ders çalışmayı erteleme, ders çalışmaktan kaçmak, derslere gitmemek, ders çalışmak istememek, sınavlara gitmemek



Zihinsel;

odaklanmada güçlük, sınav sonucu hakkında olumsuz tahminler, okuduğunu anlamama, yanlış okuma, dikkatin çabuk dağılması



Öğrenci Broşürü

SINAV KAYGISI

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

Başarının anahtarı,
içindeki gücü keşfetmek ve ona inanmaktır.

Sınav Kaygısında Gerçekçi Olmayan Olumsuz Düşünceler



Başaramazsam!



Sınavım kötü geçecek.



Kazanamazsam rezil olurum.



Bildiklerimi unutursam!



Süre yetmeyecek.



Düşünce ve inançlarınızı sorgulayın.
("Mükemmel olmalıyım." yerine
"Kendimi ve yapabileceklerimi
biliyorum. Elimden gelenin en iyisini
yapacağım.")

KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

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 sayısına değil, öğrenmeye odaklanın.

2

Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin

Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin. Bu sınav hayatın sonu değil. Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim. Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim. Sınav kişiliğimi değil, bilgilerimi ölçer. Sınav çok iyi geçerse bile hedeflerime ulaşabilirim. Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek. Yapabildiğim en iyisini yapabilirim. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

3

Yaşam Şeklinizi Gözden Geçirin

Yeteri kadar uyuyun. Düzenli beslenin. Kahvaltınızı mutlaka yapın. (Beyin tek başına enerjinin % 30'unu kullanır.) Sportif ve kültürel faaliyetlere katılın. Kendinize zaman ayırın. İlgilerinizden ve hobilerinizden tamamen uzaklaşmayın.

4

Nefes Egzersizi Yapın

Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar. İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur, akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. İnsanların çoğu ciğerlerinin dörtte birini kullandıkları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinde amaç akciğerlerin bütününe kullanmaktır.



Gözlerinizi yavaşça kapayın. Sağ elinizi göbeğinizin üzerine ,sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken sol eliniz göğsünüzün inip kalktığını hissedin.

Burnunuzdan yavaşça nefes alın. 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.

Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin. Nefesinizi 4 saniyede yavaşça alın.

4 saniye boyunca nefesinizi tutun. .

Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin. Nefesi verdikten sonra ise 4 saniye bekleyip, aşamalara yeniden başlayın.

