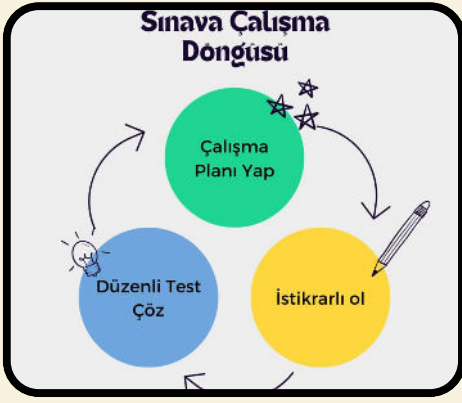




Sınav Kaygısını Azaltmanın Yolları

- **Hazırlıklı Olun:** İyi bir hazırlık, sınav kaygısını azaltmanın en etkili yollarından biridir. Planlı çalışmak, deneme sınavlarına katılmak ve zaman yönetimini iyi yapmak, öz güveninizi arttıracaktır
- **Rahatlama Tekniklerini Kullanın:** Derin nefes alma, meditasyon ve egzersiz, stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Sınav öncesi ve sırasında bu teknikleri kullanarak rahatlayabilirsiniz.
- **Olumlu Düşünceler Geliştirin:** Kendi yeteneklerinize Güvenin ve olumlu düşüncelerle kaygıyı yönetin. “ Başarılı olabilirim” gibi pozitif ifadeler, özgüveninizi arttırabilir.
- **Düzenli Uyku ve Beslenme:** İyi dinlenmiş ve dengeli beslenmiş bir beden, başarı sağlamayı kolaylaştıracaktır. Uykusuzluk ve kötü beslenme kaygıyı artırabilir.

Kaygı Nedir?

Rahatsız edici ve gerginlik yaratan duyu durumu. Kişi duygusal ya da fiziksel baskı altında hissettiğinde ortaya çıkan tepkidir. İnanması güç olsa da kaygı sınırlı düzeyde olduğunda bizim için olumlu olmaktadır. Sorun aşırı kaygı hali ve kontrol edilememesi ile ilgilidir.

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı birçok öğrencinin sınav döneminde yaşadığı yoğun kaygıdır. Bu kaygı öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açmaktadır.

Sınav kaygısı, bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

Sınav Kaygısının Belirtileri

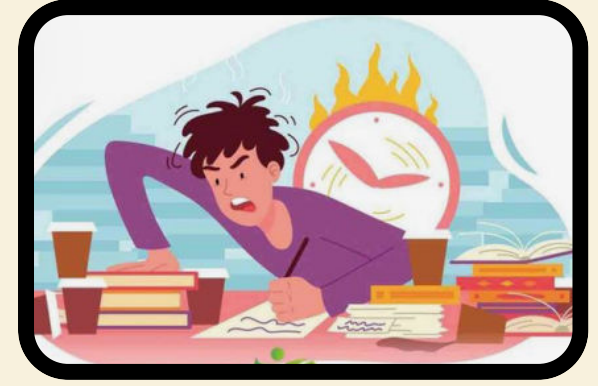
Duygusal: Endişe, panik, duygusallık

Fiziksel: Odaklanma güçlüğü, unutkanlık, olumsuz düşünceler

Bilişsel: Hızlı kalp atışı, terleme, mide bulantısı



Sınav Kaygısı ve



Baş Etme Yöntemleri

- Kaygı Nedir?
- Sınav Kaygısı Nedir?
- Sınav kaygısının Belirtileri
- Sınav Kaygısını Azaltmanın Yolları
- İşlevsiz Düşünceler
- Sınav Kaygısının Nedenleri
- Nefes Egzersizi
- Yardım Almaktan Çekinme

NEFES EGZERSİZİ



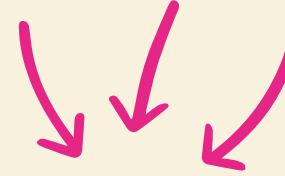
Yardım Almaktan Çekinme

Sınav kaygısı doğal bir duygu olsa da, doğru yöntemlerle yönetilebilir ve başarı yolunda bir engel olmaktan çıkabilir. Okul Psikolojik Danışmanı, aileniz, arkadaşlarınızla bu durumu paylaşabilir. Okul Rehberlik Servisi ile bu konuda görüşmeler sağlayabilirsiniz.

Unutmayın her sınav bir öğrenme fırsatıdır ve her başarı bir sonraki adım için motivasyon kaynağıdır.!!

Sınav Kaygısının Nedenleri

- Özgüven (kendine güven) eksikliği, güvensiz olmak.
- Baskının olması. (aile, öğretmenler, bireysel)
- Beklenti düzeyinin çok yüksek olması.
- Verimli çalışmamak.
- Çalışma alışkanlığının olmaması.
- Zamanı iyi kullanamama.
- Belirsizlik, amaçsızlık (bir hedefin olmaması)
- Plansızlık



İŞLEVSİZ DÜŞÜNCELER



"Kazanamazsam mahvolurum, hapi yutarım, komşuların yüzüne nasıl bakarım, ailemin yüzüne nasıl bakarım, çok korkun olur, bütün hayatımı mahvederim.....

..... GİBİ DÜŞÜNCELER KESİNLİKLE GERÇEKLE İLİŞKİSİ OLMAYAN DÜŞÜNCELERDİR ve BİZE OLUMLU YÖNDE HİÇ BİR KATKISI YOKTUR!!!



Düşüncesi Yerine

"Bu sınavdan yüksek puan almak için elimden geleni yapmaya çalışacağım. Ama alamazsam da bu dünyanın sonu değil. Ben bana düşen ve elimden gelenin fazlasını yaptım. İçim rahat..."



ŞEKLİNDE DÜŞÜNMEK KAYGIYI KONTROL ALTINA ALIP AZALTACAKTIR.