

SINAV KAYGISINI AZALTMA YOLLARI

Geçmişteki başarılarla odaklanmak, iyi yapılan ve başarılan her şeyi listelemek ve sık sık hatırlamak,

Olumsuz düşünceleri olumlu düşünce ve inançlarla değiştirmek. Örneğin 'İyi değilim, yetersizim' yerine 'Mükemmel olmadığımı biliyorum, ama elimden geleni yapacağım' gibi,

Neyi, ne kadar başarabileceğinizle ilgili gerçekçi hedefler belirlemek,

Gelecekle ilgili senaryolar düşünmek yerine, bugüne ve yapılabileceklerle odaklanmak,

Yanlış çalışma alışkanlıklarını değiştirmek,

Gevşeme egzersizleriyle fizyolojik belirtileri kontrol altına almak,

İyi ve doğru beslenmek,

Düzenli uyku.

UNUTMAYIN!

SINAV KAYGISINI YENMEK SİZİN ELİNİZDE. HIÇ BİR YÖNTEM, SİZ SINAV KAYGISINI YENMEYE KARAR VERMEDİĞİNİZ SÜRECE ETKİLİ DEĞİLDİR.

AİLELERE ÖNERİLER

Çocuğunuzdaki sınav kaygısını azaltmak istiyorsanız:

Onu başkalarıyla kıyaslamayın.

Hayattaki başarısının bu sınava bağlı olduğunu ifade etmekten vazgeçin.

Yüksek not almadığı ya da sınavı kazanamadığı takdirde de sizin için değerli olduğunu hissettirin.

Sizin fark edemediğiniz ilgi ve yetenekleri olabileceğini unutmayın.

Başarabilecekleri konusundaki beklentileriniz gerçekçi olsun.

Sohbet konunuzu sadece dersler, sınavlar oluşturmamasın. Böyle yaparak onu başarılı olduğu sürece sevdiğinizi ve aslında olduğu gibi kabullenmediğinizi ifade etmiş olursunuz.



Gölbaşı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Bahçelievler Mahallesi 285/1 Sokak No:1

Gölbaşı/ANKARA

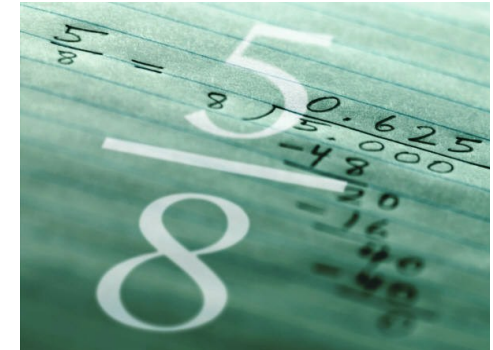
Tel: 0 312 485 06 44 Faks: 0 312 484 46 07

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



Gölbaşı
Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

SINAV KAYGISI



Tel: 0 312 485 06 44
Faks: 0 312 484 46 07
<http://golbasiram.meb.k12.tr>

SINAV KAYGISI

Öğrencinin akademik başarısızlığı, kişiliğinin başarısızlığı olarak genellemesi sonucunda ortaya çıkan, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili şekilde kullanılmasını engelleyerek başarının düşmesine neden olan yoğun kaygıdır.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

1-FİZYOLOJİK BELİRTİLER

Kalp atışlarında artış,
Hızlı nefes alıp verme,
Ağız kuruluğu,
Titreme, terleme,
Dişleri ya da elleri sıkıkmak,
Baş ağrısı, baş dönmesi,
Mide-bağırsak hareketlerinde hızlanma.

2-ZİHİNSEL BELİRTİLER

Dikkati toplamada güçlük,
Unutkanlık,
Kendini aşırı dinleme ve gözleme,
Düşünceleri organize etmede güçlük,
Başaramayacağını düşünme,
Sınav sonucunda başkalarının ne söyleyeceğine odaklanma.

3-DUYGUSAL BELİRTİLER

Karamsarlık,
Sinirlilik, gerginlik,
Güvensizlik,
Çaresizlik,
Panik,
Kontrolü kaybetme hissi.



4-DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

Ders çalışmayı erteleme,
Ders çalışmayı yarıda bırakma,
Sınavlara girmeme.

Başarılı insanlar yeni bir işe başlarken geçmişteki olumlu yaşantılarını, başarısız insanlar ise yenilgilerini düşünürler.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Yanlış çalışma alışkanlıkları,
Zamanı iyi kullanamamaktan kaynaklanan yetersiz çalışma,
Kişiliğe ve sınava dair olumsuz düşünceler,
Aile ve çevrenin öğrenciden beklentilerinin yüksek olması,
Gerçekçi olmayan hedefler,
Mükemmeliyetçi kişilik yapısı,
Yanlış beslenme,
Uykusuzluk.