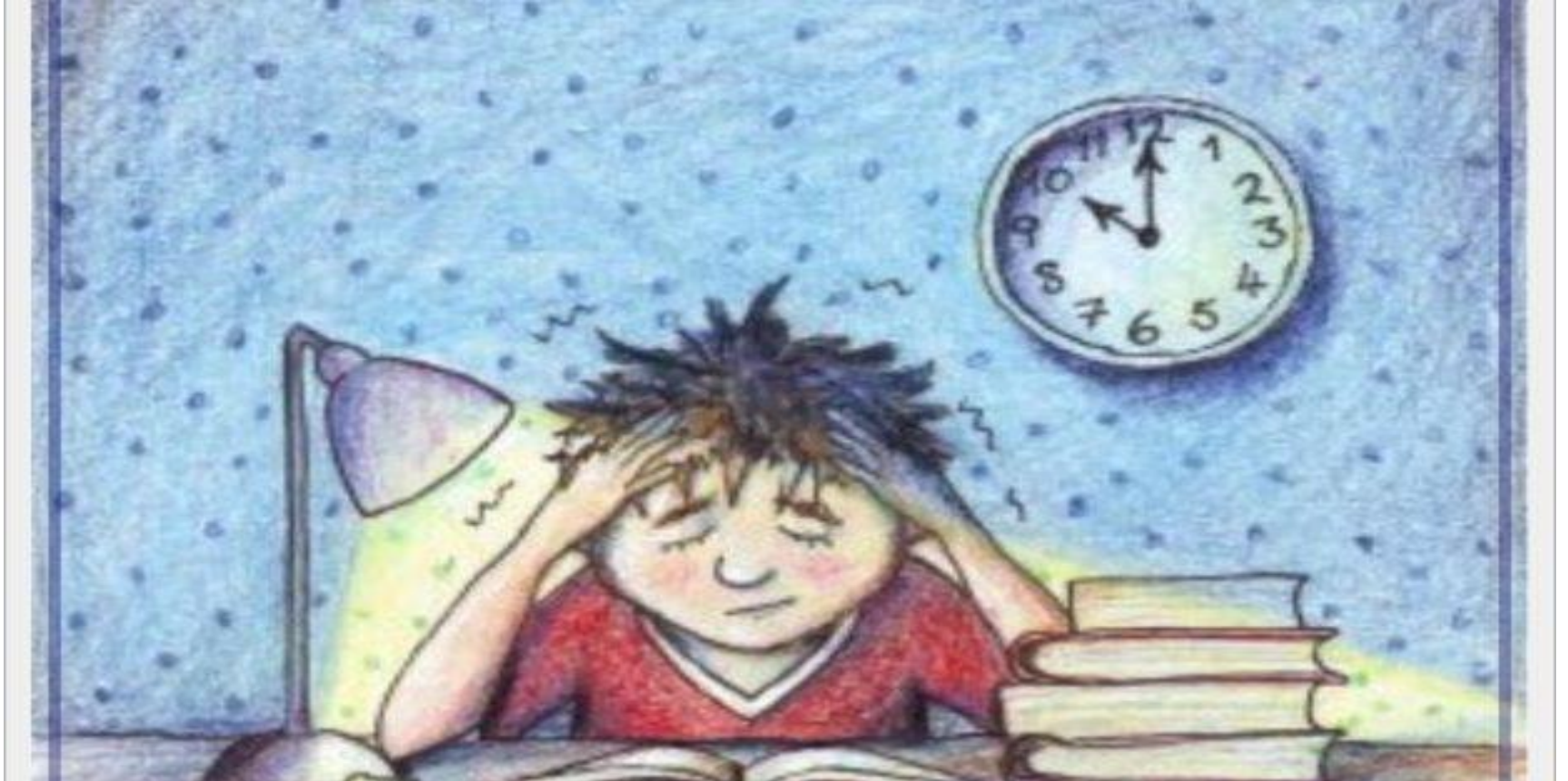


# SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



# Kaygı nedir?

Kişi, duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir.

- ✓ Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır.
- ✓ Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.



# Sınav kaygısı nedir?

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



## Sınav Kaygısı;

Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir. Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!



# Sınav Kaygısının Belirtileri

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kurumması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı,
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri,
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,
- Huzursuz uyku, kabus görme,
- Olumsuz düşünceler,





# Sınav Kaygısının Sebep Olduđu Duygular

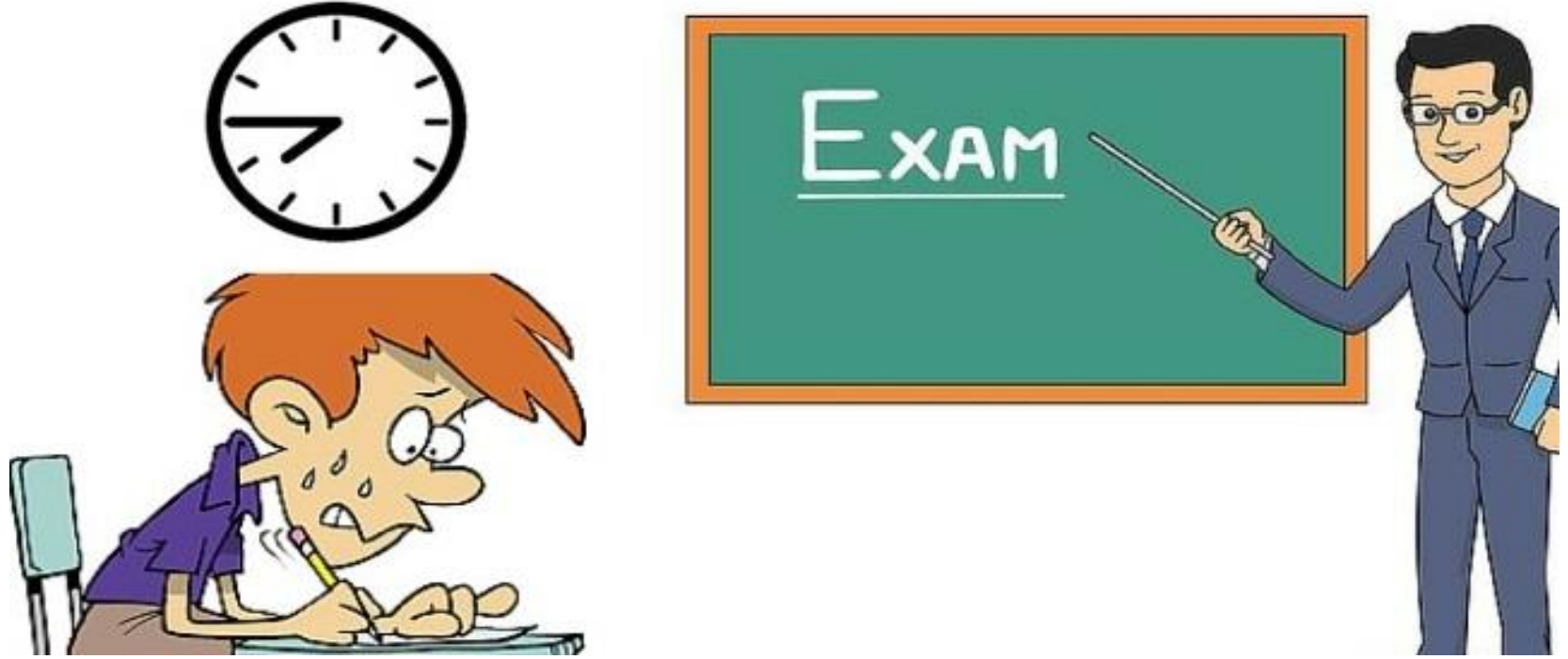
- Endiŕe,
- Mutsuzluk,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Hayal kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,



# Sınav Kaygısının Nedenleri

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Beklenti düzeyi (Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,





# SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA



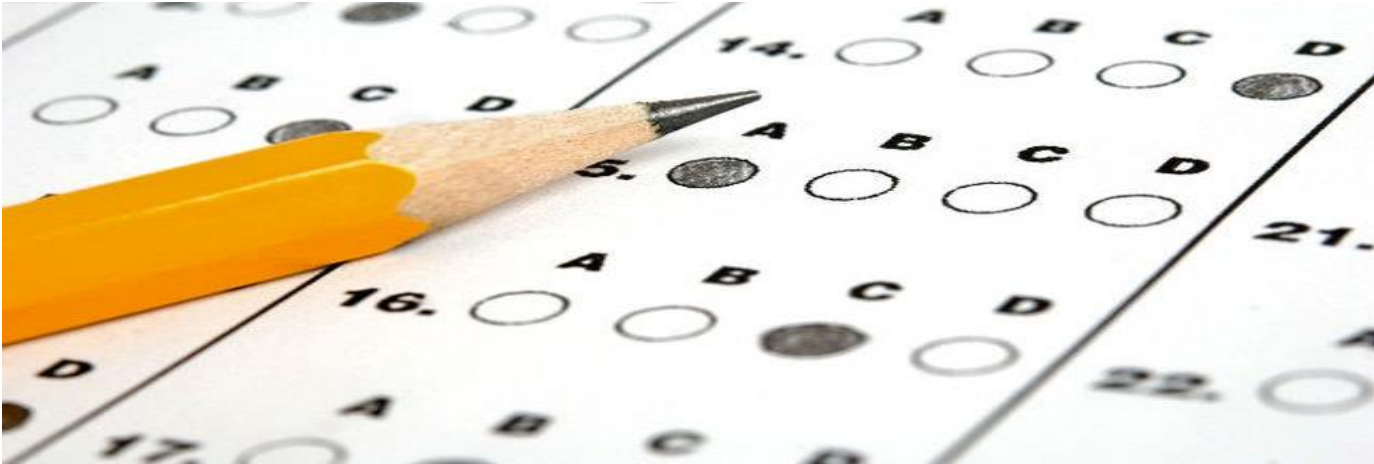
# Sınavdan Önce;



- Sınava tam çalışmış olarak girin.
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.
- Aç karnına sınava girmeyin.
- Son ana kadar asla ders çalışmayın.
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil başarılarınızı vurgulayın.
- Sınava kendinize güvenerek girin.

# Sınav Süresince;

- ➡ Sınav için olumlu düşünün.
- ➡ Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
- ➡ Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.
- ➡ Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.
- ➡ Sınıf arkadaşlarınız sınavlarını erkenden bitirdiğinde panik olmayın.



# Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

1- Zihinsel Uygulamalar



2- Bedensel Uygulamalar



# Olumlu Düşünceler



- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
- Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim.
- Ben bedenimi ve duygularımı (heyecanımı, korkularımı vb) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.

# YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Biliyorum bu sınavda başarılı olamayacağım.



Başarmak için elimden geleni yapacağım!





# YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!



Yeterli zamanımın olmadığı doğru.  
Ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?

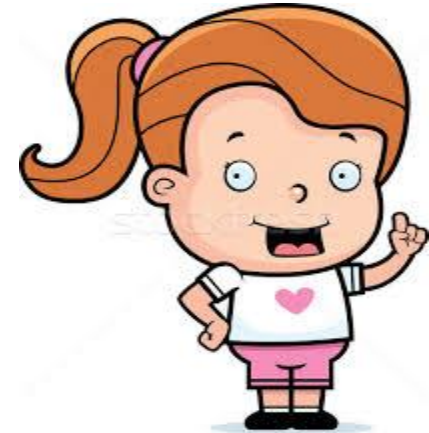


# YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?



Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.



# DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

**Yanlış Düşünce**



**Yerine**



**Doğru Düşünce**

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve istediğim okula girmek zorundayım



**Yerine**



Sınavda başarılı olmak ve şu okullardan birine girmek istiyorum

Kazanamazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım.



**Yerine**



Kazanmak için elimden geleni yapıyorum. Kazanamazsam bile ailem bana aynı değeri verecektir.

# DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK

## Yanlış Düşünce

Sınavda başarısız olursam,  
hayatta da başarısız olurum.

Yerine

## Doğru Düşünce

Kazanamazsam önümde  
başka seçenekler de var  
onları değerlendiririm

Kazanamazsam  
herkes benimle dalga geçer

Yerine

Bu kişiliğimi  
ölçen bir sınav değil.  
Sadece bilgimi ölçer.

# Bedensel Uygulamalar



1- Doğru Nefes Alıp Verme

2- Gevşeme Tekniđi



# GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

- Gözlerinizi kapatın.
- Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer olması.
- Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz.

- Orada olmasını istediğiniz her Őeyi orada hayal edebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musunuz?
- Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün.
- DeđiŐik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduđunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?
- Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?

- Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?
- Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar? Neler duyabiliyorsunuz? Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini vb. hissedebiliyor musunuz?
- Nasıl bir koku alıyorsunuz?
- Şimdi de çok sevdiğiniz birinin ya da bir kahramanın güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.

- Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın.
- Hayalinizdeki bu yere bir isim verin.
- Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.
- Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

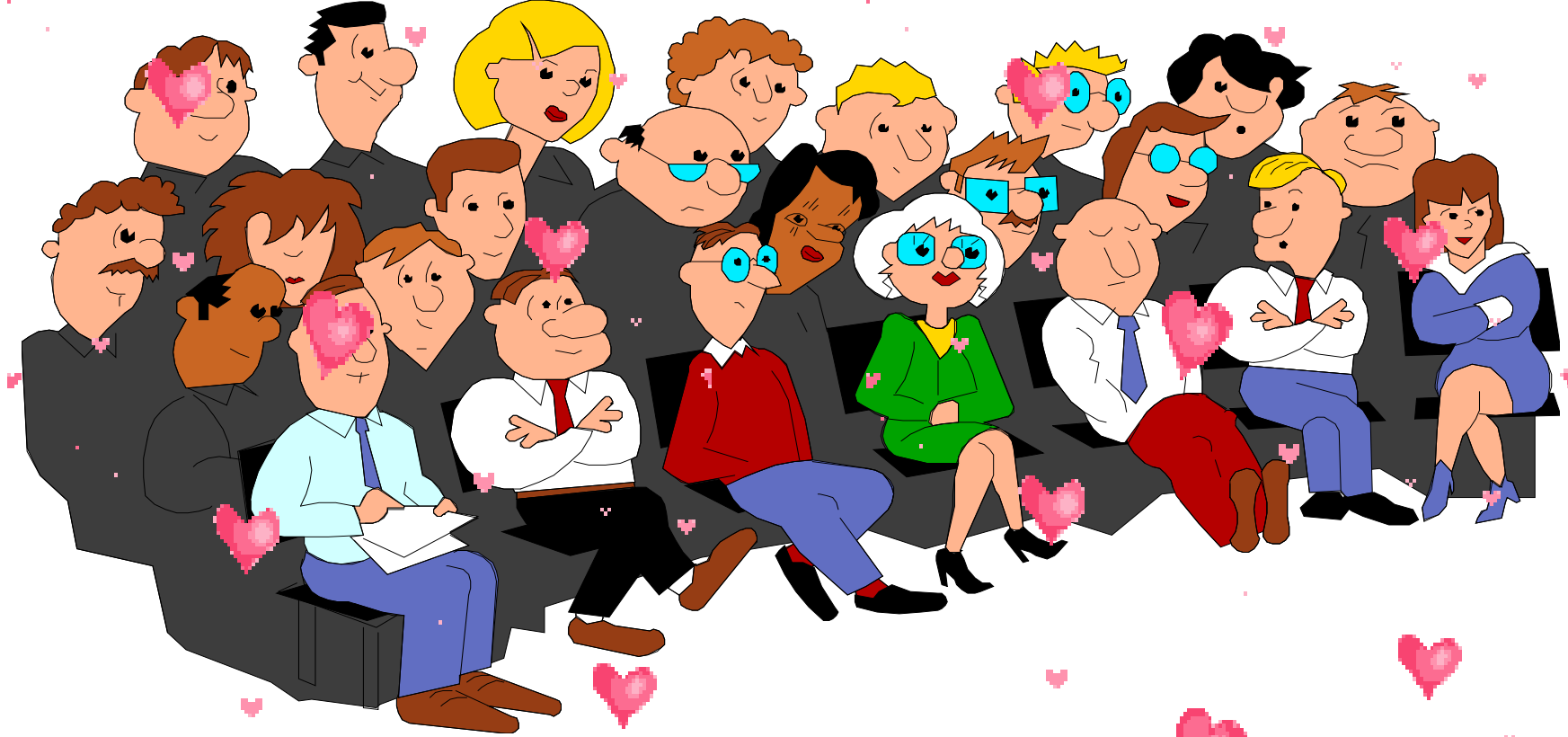
Geç kaldığını düşünme  
Hemen şimdi başla!  
Başlamak bitirmenin yarısıdır!







**Kendini Yönetirsen,  
Dünyayı Yönetecek  
Gücü de  
Bulursun!  
Eflatun**



**Dinlemek bir beceridir,  
Dinlediğiniz için,  
Teşekkürler ...**