

REHBER ÖĞRETMEN
JİYAN GÜLTEKİN



SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ



KAYGI NEDİR?

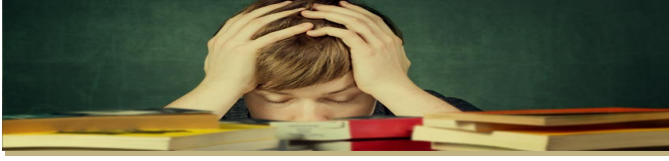
Kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlere karşı göstermiş olduğu aşırı

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde yaşanan stresin doğurduğu karmaşık fizyolojik ve duygusal tepkilerdir.

Sınav Kaygısının Nedenleri

- 1-Özgüven (kendine güven) eksikliği, güvensiz olmak.
- 2-Baskının olması. (aile, öğretmenler, bireysel)
- 3-Beklenti düzeyinin çok yüksek olması.
- 4-Verimli çalışamamak.
- 5-Çalışma alışkanlığının olmaması.
- 6-Zamanı iyi kullanamama.
- 7-Belirsizlik, amaçsızlık (bir hedefin olmaması)
- 8-Plansız olmak.



Sınav Kaygısının Belirtileri

- * Kalp atışlarında hızlanma,
- * Hızlı nefes alıp verme,
- * Terleme veya titreme,
- * Dilin damağın kurumması,
- * Mide şikayetleri,
- * Baş ağrısı,
- * İshal-kabızlık,
- * Yorgunluk belirtileri,
- * Gerginlik-sinirlilik hali,
- * Yeme alışkanlığında değişme,
- * Telaş, şaşkınlık, dikkat

"Yapabileceğinize de inansanız, yapamayacağınıza da inansanız"

SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

1-Sınava planlı programlı çalışma:

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.

2-Uyku, dinlenme ve beslenme:

- * Sınav gecesi yeterince uymaya çalışın.
- * Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.
- * Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

3-Düşünce ve inançlar:

-Eğer başarılı olamazsam aileme ne diyeceğim!



"Hiç kimse, bir şeyi elde edebileceğine inanmadığı sürece onu elde etmeye hazır değildir!"

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

- * Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.
 - * Bu sınavda başarılı olacağım!
 - * Ben bedenimi ve duygularımı (heyecanımı, korkularımı vb.) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim!
- ### 4-Doğru nefes alma ve gevşeme:
- Kaygıyı azaltmak için birçok rahatlama ve gevşeme tekniği geliştirilmiştir. Bunlardan biri de doğru nefes egzersizi yapmaktır.

Doğru nefes egzersizi;

- * Nefes alırken; iğnize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hissedin ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.

Unutmayın! Kaygı güzeldir ama 'dozunda'