

## OLUMLU DÜŞÜNME

- 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.

## NEFES EZGEZSİZLERİ

•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.

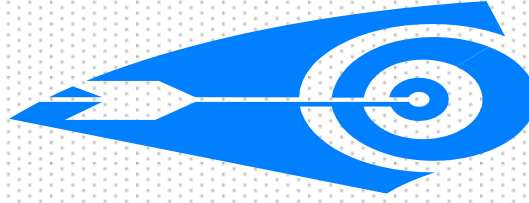
- 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin.
- Nefesinizi 4 saniyede yavaşça alın.
- 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin.
- Nefesi verdikten sonra ise 4 saniye bekleyip, aşamalara yeniden başlayın.

## GÜVENLİ YER ETKİNLİĞİ

.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.



## HAKKARI

DURANKAYA BELDESİ CUMHURİYET YBO

# SINAV KAYGISI VE BAŞETME YÖNTEMLERİ



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

## Kaygı nedir?

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

-Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır.

-Ancak aşırı kaygı durumu pa-niğe sebep olur.

## Sınav kaygısı nedir?

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

### Sınav Kaygısının Belirtileri

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

!!

**BU KISIM AŞIRI  
KAYGI İÇERİR..**



## 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**

### SINAVDAN 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;

- 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

**KAYGI İLE  
BAŞETME  
YÖNTEMLERİ**

