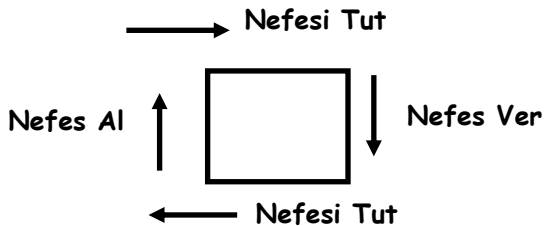


## SINAV SONRASI

1. **YANLIŞLARINI KONTROL ET:** Sınavlarda neyi yanlış yaptığını bilmek doğru ve yanlış stratejilerini ayırt etmek için önemlidir. Doğruların zaten cepte, yanlışlarına odaklan ve mutlaka kontrol et.
2. **PROFESYONEL DESTEK** Sınavdan beklediğin puanı alamadıysan, eğitim hayatındaki olumsuz yaşantılar sınav kaygını tetikliyorsa, bunların seni etkilemesine izin vermemek için profesyonel bir destek al.

## NEFES EGZERSİZİ

- ⇒ Nefes egzersizleri sınav anında yaşadığın fiziksel belirtileri azaltmak için işe yarayabilir.
- ⇒ **4-7-8 Nefesi:** Tüm nefesini boşalt, sonra dört saniye boyunca burnundan nefes al, yedi saniye boyunca nefesini tut, sekiz saniyede nefesini ağızından yavaşça ver. Bunu dört kez tekrarla.
- ⇒ **Kutu Nefesi:** Rahat bir pozisyonda otur. Gözlerini kapat. Etrafında görünmez bir kare olduğunu hayal et. Tüm nefesini boşalt. Dört saniye boyunca burnundan nefes al. Dört saniye bu nefesi tut. Sonra dört



## YAPIŞKAN DÜŞÜNCELER

- ⇒ Olumsuz deneyimlerden sonra bazı düşünceler zihnimize yapışır ve bir türlü çıkmak bilmez.
- ⇒ Düşüncelerinin ne kadar gerçekçi olduğunu değerlendirmen, bu düşünceleri değiştirebilmek için oldukça önemli.

**Aşağıdaki örnek cümleler arasında kendine söylediklerini işaretle!**

- a) "Daha fazla çalışmalıyım."
- b) "Ben aptalım."
- c) "Sınava hiçbir zaman hazır olamayacağım."
- d) "Ne kadar denersem deneyeyim olmuyor."
- e) "Çalışırken doğru çözüyorum, sınav anındaysa hep yanlış."
- f) "Başkalarını geçmem gerek."
- g) "Neden yanlış yaptığımı anlamıyorum."
- h) "Sınav bittikten sonra soruları kontrol etmenin bir anlamı yok, olan oldu."

**Yapışkan düşünceler zihnini kurcaladığında bu cümleler yerine, olumlu düşünebilmek için kendine neler diyebilirsin?**

## **SINAV KAYGISINI YENMEK ve TESTLERE HAZIRLIK**



**"Artık bir durumu değiştirme imkanımız olmadığı zaman, kendimizi değiştirmek zorundayız demektir."**

**Viktor Frankl**

Hazırlayan

Ümmühan AYNACI  
Psk. Dan.

Okul: Milli Eğitim Vakfı Ortaokulu

## SINAV KAYGISINI ANLAMAK

- ⇒ Sınav kaygısı, temelde başarısızlık korkusunun istediğiniz sonucu almanızı olumsuz etkilediği bir tür performans kaygısıdır.
- ⇒ Sınav öncesi, herkes biraz endişeli hissedebilir. Sınava girmeden önce herkes başarılı olma veya olmama ihtimali olduğunu bilir, bu nedenle bir miktar kaygı hissetmek oldukça beklendiktir.
- ⇒ Sınav kaygısı yaşamanızın nedeni; hazırlık eksikliği, başarısızlık korkusu, kendine güven duymama, mükemmeliyetçilik, zayıf test yapma öyküsü vb olabilir.
- ⇒ Sınav kaygısı yaşıyorsanız, baş ağrısı, bulantı, ishal, nefes darlığı ve baş dönmesi gibi fiziksel semptomlarınız da olabilir.
- ⇒ Öfke, korku ve çaresizlik duyguları, olumsuz düşünme ve kendini başkalarıyla kıyaslama gibi diğer belirtiler de sınav kaygısının işaretleridir.
- ⇒ Şiddetli bir başarısızlık korkusu ve sınav kaygısı; sınava girmemek için kaçmak, mezun olmada zorluk, aileyi hayal kırıklığına uğratma düşüncesi, öğretmenlerin gözünden düştüğüne inanma, arkadaşların alay etmesi gibi pek çok duygusal-düşünsel-davranışsal soruna yol açabilir.
- ⇒ Bazı insanlar sınav kaygısını daha yoğun yaşar, bazılarıysa duygularını daha çabuk düzenleyebilir. Her insanın psikolojik sağlamlığı birbirinden farklı olduğundan kendimizi başkalarıyla kıyaslamak sınav kaygısını yenmede bizlere yardımcı olamaz.



## SINAV ÖNCESİ

1. **HAZIRLIK YAP:** Bu çok bariz olsa da; dersleri inceleyin, zorlu kavramları gözden geçirin, sınav materyalinizi bilin. Bu, güveninizi arttırmanın kolay bir yoludur. İyi çalışma alışkanlıkları geliştirin. Birçok okul, ekstra dersler, öğretmenler ve diğer kaynaklar sunmaktadır. Son dakika tıkanmasını önlemek için testten en az bir hafta önce çalışmaya başlayın.
2. **STRATEJİ BELİRLE:** *En iyi hangi yöntemle öğrendiğini bul. Görselleştirme, kendi kendine anlatma, başkalarına sunum yapma, grafik ve diyagram oluşturma, takım çalışması...*
3. **ZAMAN YÖNETİMİ KAZAN:** *Sınav öncesi denemelerinde, soru çözümlerinde zamanı kontrol et.*
4. **MORALİNİ BOZAN KONUŞMALARDAN UZAK DUR:** *Bazı insanlar başkalarının konuşmalarından daha kolay etkilenir. Bu nedenle olumsuz konuşmaları duymamak için sınav öncesi kendine vakit ayırıp zihnini rahatlatabilirsin.*
5. **DENGELİ BESLEN/DÜZENLİ UYU:** *Taze sebze meyveleri-kavrulmamış kuruyemişleri bol bol tüket. İşlenmiş gıdalar, katkı maddeli yiyecekler, asitli içecekler, kızartmalar ve abur cuburlar stresi artıran yiyecekler olduğundan bunlardan uzak dur. Sınava boş mideyle gitme ve sınav öncesi daha önce yemediğin bir gıdayı yeme.*
6. **SPOR YAP:** *Düzenli yürüyüş, koşu, egzersiz gibi faaliyetler zihni açık tutar ve dikkati artırır.*
7. **NEFES EGZERSİZİ ve OLUMLU DÜŞÜNCE ÜZERİNE ÇALIŞ:** *Sınav öncesi öğrendiğin rahatlama taktikleri sınav anında işe yarayabilir.*

## SINAV ESNASINDA

1. **SINAVA YERİNE ERKEN GİR:** *Sınav anında hazır hissetmek için zamanından biraz önce sınav yerinde ol.*
2. **YÖNERGELERİ DİKKATLE OKU:** *Yapılacak kodlamaları, sınav kağıdındaki soruları gözden geçir.*
3. **POZİSYON DEĞİŞTİR:** *Dikkatinin dağıldığını hissettiğinde, oturma pozisyonu değiştir, sırtını düzelt, derin bir nefes al ve tekrar başla.*
4. **TURLAMA TAKTİĞİ:** *Sınav anında bazı soruları ilk seferde yapamayabilirsin, vakit kaybetmemek için hemen diğer soruya atla. Tüm sorular bittiğinde başa dön ve emin olmadıklarını, boş bıraktıklarını tekrar çöz.*
5. **DİKKATİNİ DİĞERLERİNE DEĞİL KENDİNE VER:** *Başkaları sınav kağıtlarını teslim etmeye başlarsa hatırla, sınavı ilk bitirene ödül vermiyorlar. Kendi kağıdına odaklan ve sınavını tamamla.*
6. **TÜM SEÇENEKLERİ OKU:** *Çoktan seçmeli sorularda tüm cevap şıklarını oku, soru kökünde senden istenen şeyin altını çiz/daire içine al. Olumsuz cümle yapılarına karşı dikkatli ol. Matematik sorularında işlemleri zihinden değil kağıt üzerinde yap. Böylece dikkat eksikliğinden kaynaklanan yanlışları azaltabilirsin.*
7. **BİR PARÇA KAYGIYI KABUL ET:** *Orta düzeyde bir kaygının dikkati artırdığı bir gerçek. Bu nedenle kaygını olumlu bir şey olarak kullanabileceğini kabul et. Kaygı yönetilemez bir hale gelirse sorun yaratabilir.*