

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

***İBRAHİM ÖZAYDIN ORTAOKULU
PDR SERVİSİ***



SINAV KAYGISI

Kaygı, Bireyin Herhangi Bir Uyarı ile Karşılaştığında Yaşadığı Fiziksel, Zihinsel Ve Duygusal Değişimlerdir.

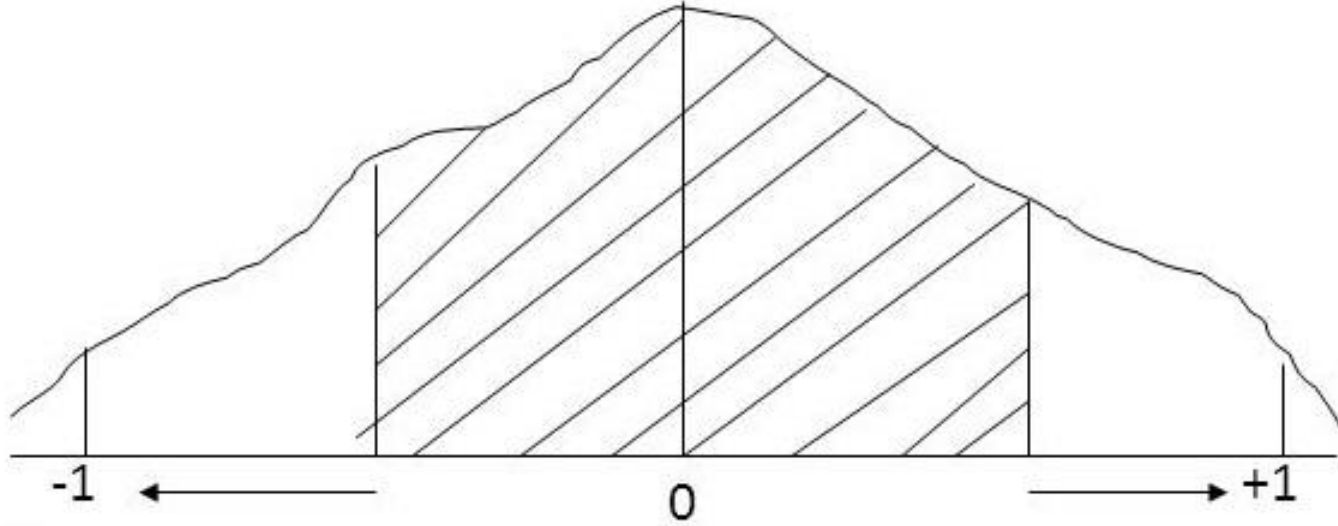
Sınav Kaygısı, Kaygının Özel Bir Türüdür. Sınav Öncesinde Yaşanan, Stresin Doğurduğu Karmaşık, Fizyolojik Ve Duygusal Tepkilerdir.

KAYGI DOĞAL BİR DUYGUDUR.

**‘KAYGI’
GEREKLİ
MİDİR?**



KAYGI DÜZEYİ - BAŞARI DURUMU



Düşük kaygı

Orta düzey kaygı

Yüksek kaygı

MOTİVASYON VE İSTEK
OLUŞMADIĞINDAN
SONUÇLAR
OLUMSUZDUR.

YARATTIĞI
MOTİVASYON, İSTEK,
KARAR ALMA, ALINAN
KARAR
DOĞRULTUSUNDA
HAREKETE GEÇMEYİ
SAĞLAYARAK BİREYİN
PERFORMANSINI
ARTTIRIR.

KAYGIYA YENİK DÜŞEN
BİREY POTANSİYELİNİ
TÜMÜYLE
KULLANAMAZ, İSTENEN
PERFORMANSI
GÖSTEREMEZ

SINAV KAYGISINDA YAŞANAN BELİRTİLER

- BAŞ AĞRISI
- KARIN AĞRISI
- MİDE BULANTISI-KUSMA
- NEFES ALIP-VERMEDE ZORLUK
 - KALP ÇARPINTISI
 - TİTREME
- KABUS GÖRME, UYKUSUZLUK
 - HEYECAN
 - KOLAY AĞLAMA
- DİLİN DAMAĞIN KURUMASI
 - KASLARDA GERGİNLİK
 - SIK İDRARA ÇIKMA
 - SOĞUK TERLİ ELLER

SINAV KAYGISININ BAŞLICA NEDENLERİ

- Sınava Gereğinden Farklı Anlamlar Yükleme
- Sınava Yeterince Hazırlanamama Ve Ya Kötü Çalışma Alışkanlıkları
- Başarısız Olma Korkusu
- Mükemmeliyetçi Kişilik Yapısı
- Olumsuz Düşünce Biçimleri
- Öğrencinin Ulaşamayacağı Hedef Belirlemesi
- Ailenin Ve Çevrenin Beklentilerinin Yüksek Olması
- Ailenin Öğrenciyi Başkalarıyla Kıyaslaması

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI



SINAVA İYİ HAZIRLANMAK

Planlı Ve Programlı Biçimde Hazırlan
Konuları Tekrar Et
Bol Soru Çöz
Eksiklerini Gider

AYRICA SINAV ÖNCESİ

Yeterince Dinlen
Dengeli Beslen
Uykunu Tam Al
Olumlu Düşün



SINAV ANINDA KAYGIYI ÖNLEMEK

İstediğiniz Testten Başlayın. Stratejinize Uygun Hareket Edin (Kesinlikle Farklı Bir Strateji Denemeyiniz.)

Yapamayacağınız Zor Soruların Olabileceğini Unutmayın Ve Moralinizi Bozmayın.

Herhangi Bir Soru İle İnatlaşarak Zaman Kaybetmeyin. Bir Soruya Fazla Zaman Harcamayın.

Kısa Mola Vererek Derin Nefes Alıp Gevşeyin.

Öğrencileri Gözlemlemeyin, Onların Ne Yaptıklarıyla İlgili Bir Şey Düşünmeyin.

SINAV SİZİN İÇİN
NE ANLAMA
GELİYOR?



OLUMSUZ DÜŞÜNCELER YERİNE SAĞLIKLI DÜŞÜNCELER OLUŞTURMA

Sınavda Başarısız Olacağım

Sınav Zor Olacak

Sınavda heyecanlanacağım,
dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav Geleceğimi Belirleyecek



Sınavda Elimden Gelenin
En İyisini Yapacağım.

Sınavın Zor Yada Kolay
Olacağını Bilemem.

Heyecanımı Kontrol Edebilirim
Ve Dikkatli Olabilirim..

Sınav Önemli Fakat Geleceğimi
Belirlemeyecek.





***PEKİ NELER
YAPABİLİRİM
?***

➤ NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ



- **Gözlerinizi Yavaşça Kapayın.**
- **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 İse 4 Saniye Bekleyip, Aşamalara Yeniden Başlayın.**
- **Nefes Burundan Alınmalı Ve Ağızdan Verilmelidir.**

- **Yerinize İyice Ve Rahatça Yerleşin.**
- **El Ve Ayak Kaslarınızı Yavaşça Kasın, Yapabildiğiniz Kadar Sıkın. 10'a Kadar Sayın.**
- **Bütün Kaslarınızı Yavaşça Gevşetin. Gerginliğin Akışına Odaklanın, Kaslarınızın Gevşek Ve Esnek Oluşunu Hissedin.**
- **Bu Gevşek Konumda Bir Sure Bekleyin, Derin Ve Yavaş Nefes Alın.**
- **İçinizden "Rahatla Ve Bırak" Deyin Ve Derin Soluk Alın.**

➤ ZİHİNDE CANLANDIRMA

1. Gözlerinizi Kapatın Ve Kendinizi Duygusal Olarak Nerede Rahat Ve Huzurlu Hissediyorsanız O Yerde Olduğunuzu Hayal Ediniz.
2. Hayal Ettiğiniz Ortama Çok Olumlu Ayrıntılar İlave Ediniz.
3. Bu Düşünceyi Ya Da Canlandırmayı 2-3 Dakika Yapmak Yeterlidir.



➤ **DÜŞÜNCELERİ DURDURMA TEKNİĞİ**

➤ **DİKKATİNİ BAŞKA NOKTALARA ODAKLAMA**

***DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİM!***

***PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK SERVİSİ***

