

SINAV KAYGISI VE BAŐA ÇIKMA YOLLARI

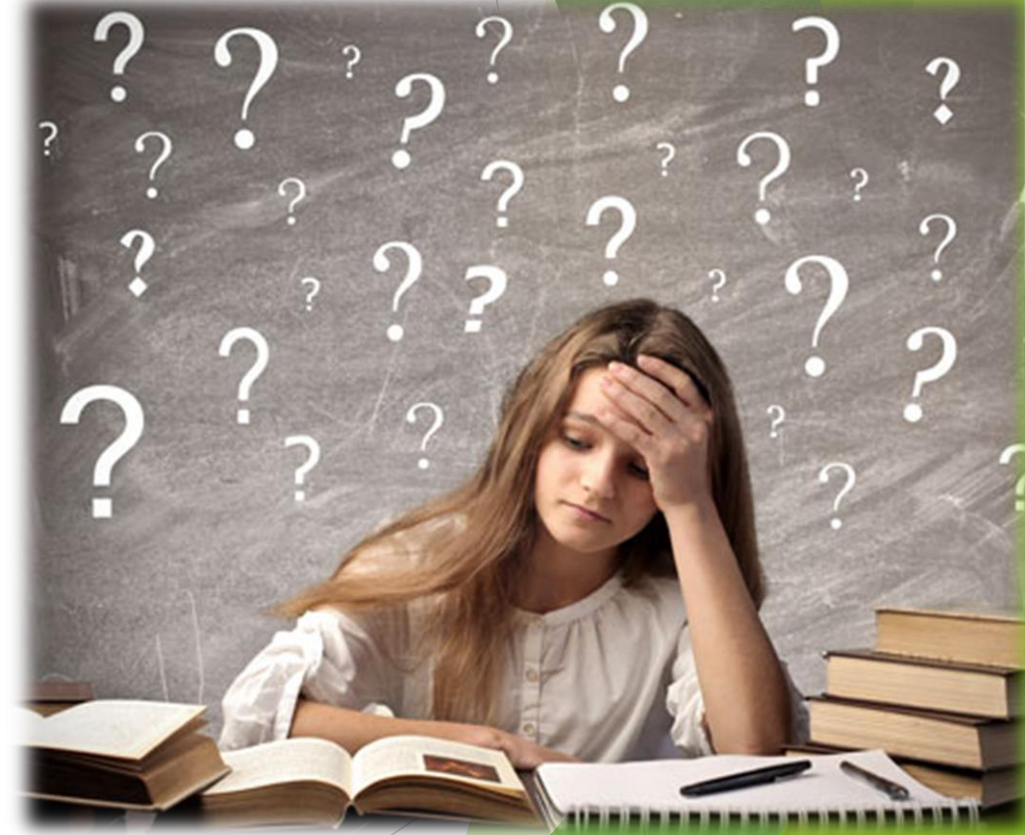
AKHİSAR TİCARET BORSASI ALTI EYLÜL
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



SINAV KAYGISI NEDİR ?

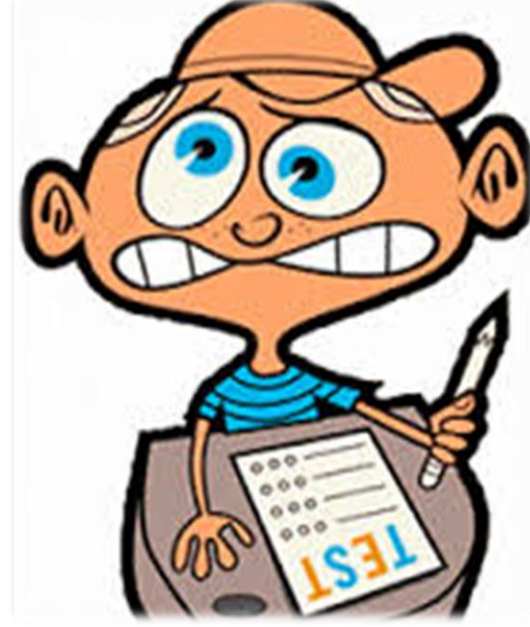
➤ Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan **yoğun kaygıya sınav kaygısı** denir.

- Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir.
- Ancak aşılamayacak bir sorun değildir.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- 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
- Huzursuz uyku, kabus görme
- Olumsuz düşünceler



Sınav Kaygısının Nedenleri

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

PEKİ NE YAPMALIYIZ



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.

SAINAV SÜRESİNCE;

- 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

Düşüncelerini Değiştir.



Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak

Anem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar

Ortalamam düşecek

İyi bir liseye gidemeyeceğim

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım

Sınav geleceğimi belirleyecek



Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem

Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır

Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek

Geç kaldığını düşünme
Hemen şimdi başla!
Başlamak bitirmenin yarısıdır!

REHBERLİK SERVİSİ