

SON HATIRLATMALAR

Sınavdan önce;

- Sınava tam çalışıphazırlanmış olarak girin,
- Sınava uykunuzalmış olarak girin,
- Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlıyiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,
- Sınav öncesi kaygınıziartıracak davranışlardan uzak durun; son ana kadar ders çalışmak gibi,
- Sınavdayapacaklarınızı planlayın,
- Sınava girmedengevşeme egzersizleri yapın.



SINAV KAYGISI ve BAŞETME YÖNTEMLERİ

ERCİŞ RAM
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

Sınav esnasında;

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin, Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin,
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın,
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın,
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin.



Sınavın amaç değil, hayatta mutlu olmak için bir araç olduğunu unutmayın!



SINAV KAYGISI

Kaygı, stres verici durumlarla karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık halidir.

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

KAYGININ ÖĞRENME ÜZERİNDE ETKİSİ

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir.

Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır. Çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edici olup, çalışmamızı sağlayarak performansı artırır. Ancak yaşanan yüksek kaygı, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez. Kişi yeterince öğrenemez, bildiklerini aktaramaz.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- 1-Aile tutumları(yüksek başarı beklentisi)
- 2-Kişilik özellikleri(kişinin mükemmeliyetçi olması,yüksek hedef belirlemesi)
- 3-Sosyal Nedenler(kıyaslama,takdir etmeme)
- 4-Yanlış çalışma alışkanlıkları(tekrar etmeme, sürekli aynı derslere çalışma)
- 5-Zihinsel faktörler(olumsuz düşünceler)

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Huzursuzluk ve mutsuzluk
- Çalışmaya isteksizlik
- Başarısızlık korkusu
- Mide bulantısı ve kusma
- Kalp çarpıntıları
- Terleme
- Uykusuzluk ve iştahsızlık
- Dikkat ve konsantrasyon sorunları

KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

1 Verimli Çalışın

- Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın,
- Sadece sevdiğiniz değil tüm derslere çalışın.
- Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
- Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin
- Hedeflerinizi ulaşamayacağınız kadar yüksek belirlemeyin.
- Çalışma sürenize ve çözdüğünüz soru sayısına değil, öğrenmeye odaklanın.

2 Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin

- Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.
- Bu sınav hayatın sonu değil. Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
- Sınav çok iyi geçmese bile hedeflerime ulaşabilirim.
- Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek. Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.

3 Yaşam Şeklinizi Gözden Geçirin

- Yeteri kadar uyuyun.
- Düzenli beslenin.Kahvaltınızı mutlaka yapın. (Beyin tek başına enerjinin % 30'unu kullanır.)
- Sportif ve kültürel faaliyetlere katılın.
- Kendinize zaman ayırın. İlgilerinizden ve hobilerinizden tamamen uzaklaşmayın.

4 Nefes Egzersizi

- Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.
- İyi nefes ağır,derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur, akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. Bu şekilde kişi biraz daha rahatlamış ve kalp atışları yavaşlamış olur.

