

SINAV KAYGISINI NASIL AZALTABİLİRİM?





Güçlü bir fırtınada bir ağaç hayal et. Ağacın dallarına ve yapraklarına odaklandığında hızla, sallandıklarını görüp başına geleceklerden ötürü kaygı hissedebilirsin. Ancak ağacın sağlam gövdesine odaklanırsan kendini güvende hissedebilirsin.

Şimdi zor anlarında neyi hatırlaman gerektiğini biliyorsun. Bu zamana kadar nasıl başardığını hatırla. Kendine güven. Başarabilirsin.

LGS bilgiyi ölçerken; zaman yönetimi yapabilen, kaygısını yönetebilen, değişikliklere hızlı bir şekilde uyum sağlayıp zamanı planlı ve verimli geçiren bireyleri de seçiyor.

O zaman başarılı olmada etkisi olan sınav kaygısı hakkında konuşalım.



Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav öncesinde başlayan, çeşitli fiziksel ve psikolojik değişimlerle ortaya çıkan, bireyin sınav esnasındaki performansını olumsuz etkileyen yoğun kaygıdır.

Sınav kaygısı önceden öğrenilen bilgilerin sınavda etkili bir biçimde kullanılmasına engel olur.

Sınav Kaygısının Belirtileri

- *Kalp atışının hızlanması, çarpıntı
- *Solunum sayısının artması
- *Terleme
- *Mide bulantısı
- *Ağız kuruluğu
- *Uykusuzluk
- *Sürekli tuvalete gitme ihtiyacı duyma
- *Baş ağrısı ya da baş dönmesi
- *Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması
- *Çalışmaya isteksizlik
- *İştahsızlık ya da tersine aşırı yeme
- *Titreme
- *Huzursuzluk
- *Gerginlik, sinirlilik
- *Karamsarlık
- *Dikkati toparlamada zorluk
- *Başarısızlık korkusu
- *Sıkıntı , üzüntü
- *Tedirginlik
- *«Yapamayacağım, başarılı olamayacağım, arkadaşlarımlın ve ailemin yüzüne nasıl bakacağım, ben zaten bu konuları anlamıyorum, » benzeri düşünceler

Bireyin sınava yüklediği anlamlar ve sınav sonrası elde edeceklerine verdiği önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir. «Sınav benim karakterimin değerini belirleyemez, sadece bilgimi ölçer, istediğim liseyi kazanamamak geleceğimin bundan sonra iyi gitmeyeceği anlamına gelmez.» şeklindeki düşünce tarzı kaygıyı normal seviyede tutacaktır.

Kaygının çok yüksek olması başarıyı, çok düşük olması ise motivasyonu düşürür.

Normal düzeyde bir sınav kaygısı DOĞALDIR ve FAYDALIDIR.

Sınav Kaygısı İle Baş Etme Yöntemleri



Sınavdan Önce

Hedefini Belirle

İlgine ve yeteneklerine uyacak ve ulaşabileceğin bir hedef belirlemen motivasyonunu ve kararlılığını arttıracaktır.



Zamanını Planla

Sınava düzenli ve verimli çalışmış olarak girmek kendini rahat hissetmene fayda sağlayacaktır.



Erteleme

Planladıklarını zamanında yap. Bu sana özgüven kazandıracaktır.

Düşüncelerinin Yönüne Dikkat Et

Olumsuz düşüncelerini olumluya çevir. «Başarılı olamayacağım.» yerine «Yeterince çaba gösterirsem başarabilirim.» düşüncesi daha yararlı olacaktır. Olumsuz düşüncelerin yerinin **ÇÖP KUTUSU** olduğunu bil.



Araştır

Yeterince başarılı olmadığın konuları ve bu konularda neden başarılı olamadığını araştır. Öğretmenlerinden yardım al.



Beslenmene Dikkat Et

Sağlıklı ve düzenli beslenmek zihinsel anlamda seni güçlendirecektir.



Düzenli Uyumaya Özen Göster

Düzenli ve yeterli süre uyumak bedenini, zihnini dinlendirecek ve ertesi gün daha dinç olmanı sağlayacaktır.



Çalışma Ortamını Düzenle

Temiz ve ferah bir ortam çalışmak isteğini arttıracaktır.



Maske İle Soru Çözmeye Alışmayı Dene

Aşamalı olarak önce evde gündelik işlerini yaparken, sonra kolay bulduğun derslerine çalışırken, en son olarak zor gelen derslerine çalışıp soru çözerken maske takarak bu duruma alışmaya çalış.



Kendine Güç Ver

Başarılı olduğun zamanları ve bunu nasıl yapabildiğini hatırlayarak kendini yüreklendir.



Kaygının Artacağı Durumlardan Uzak Dur

Sınava son iki gün kala ders çalışma, seni mutlu edecek aktiviteler yap. Kaygının yükselmesine neden olacağını düşündüğün kişilerle bir süre iletişim kurma.



Nefes ve Gevşeme Egzersizleri Yap

Kaslarını gevşetmek, derin nefes alıp vermek ruhuna ve zihnine iyi gelecektir.



Spor Yap

Evde imkanların sınırlı bile olsa evin içinde yürüyebilir, önceden öğrendiğin hareketleri yapabilirsin.



Sınav Sırasında

Farkında Ol

Çaba göstermene rağmen yeterince öğrenemediğin konular da olabileceğini bilerek kendini telkin et.

Nefes Egzersizi Yap

Gözlerini kapat. Öncelikle ciğerlerindeki havayı boşalt. Bunu yaparken ciğerlerini zorlama İçinden üçe kadar sayarken burnundan derin bir nefes al. Bir süre bekle. Yine içinden altıya kadar sayarak aldığının iki katı sürede nefesini ağzından ver. Bunu birkaç defa daha tekrarla. Doğru nefes alıp vermek, vücudun yeterli kadar oksijen almasını sağlar. Bu rahatlamanı sağlayacaktır.



Hangi Dersten Başlayacağını Belirle

Sınav öncesinde soruları hangi sırayla (hangi dersten başlayarak) çözmeye başlayacağını ve optiğe ne zaman işaretleme yapacağını belirle.

Soruları Dikkatli Oku

Öğrendiğin test çözme teknikleri ile soruları dikkatli okuyarak anlamaya çalış.

Anlamadığın sorular olursa inatlaşıp zaman kaybetme, işaret koyarak sona bırak.



Duruş ve Oturuş Şeklini Değiştir

Sınav esnasında ara sıra oturuş tarzını değiştirerek rahatlamaya çalış.

Sınavdan Erken Çıkanları Takip Etme

Kendini başkalarıyla değil kendinle kıyasla ve sınav süresinin tamamını değerlendirmenin önemini bil.

Mola Ver

Sınav esnasında gerildiğini veya yorulduğunu hissedersen kitapçığı ve optiği kapatıp kısa süreliğine ara ver ve bir sonraki sorudan başla.



Düşüncelerini Bulduğun Anda Tut

Sınavda zihninin geçmişte yaşadıklarına ya da gelecekte olabileceklere yönelmesine izin verme. «Şimdi ve burada ne yapabilirim» şeklinde düşünmeye çalış.



**SINAVLARIN YALNIZCA DERS ÇALIŞMA
ALİŞKANLIKLARINIZLA ÖĞRENDİĞİNİZ BİLGİ
DÜZEYİNİZİ ÖLÇTÜĞÜNÜ, KİŞİLİĞİNİZİN DEĞERİNİ
VE GELECEKTEKİ TÜM BAŞARINIZI
YANSITMAYACAĞINI **HATIRLAYIN.****



Bütün ümidim gençliktedir.

K. Atatürk

Ebru ÇELİK
Yunus Emre Ortaokulu
Psikolojik Danışmanı

Her zaman size destek olmak
için hazır olduğumu bilin
çocuklar. Başarılar...