



SINAV KAYGISI

Nedir?

Nedenleri?

Baş Etme Stratejileri

Rehberlik SERVİSİ
Hatice DİVLELİ



01 NEDİR?

Sınav kaygısı; bir kişinin bir sınav öncesinde, sırasında ya da sonrasında yaşadığı rahatsızlık hissi, korku ya da endişedir.

Öğrenci sınava yüklediği anlam sebebi ile kendini rahatsız hisseder ve bu rahatsızlık sebebi ile sınav sırasında potansiyelini tam olarak kullanamaz.

02

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1.Zamanı Etkin kullanmama

2.Yanlış Ders Çalışma
Alışkanlıkları

3.Mükemmeliyetçilik
Düşüncesi

4.Başarısızlık Korkusu

5.Sınava Çok Fazla Anlam
Yüklenmesi

6. Aile Baskısı

Sınav Kaygısı ile Başa Çıkabilmek İçin Neler Yapılabilir?

*Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek)

*Nefes alma egzersizleri

* Gevşeme egzersizleri

*Düşünceleri durdurma tekniği

*Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği

*Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği

*Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak

Sınav Öncesinde...



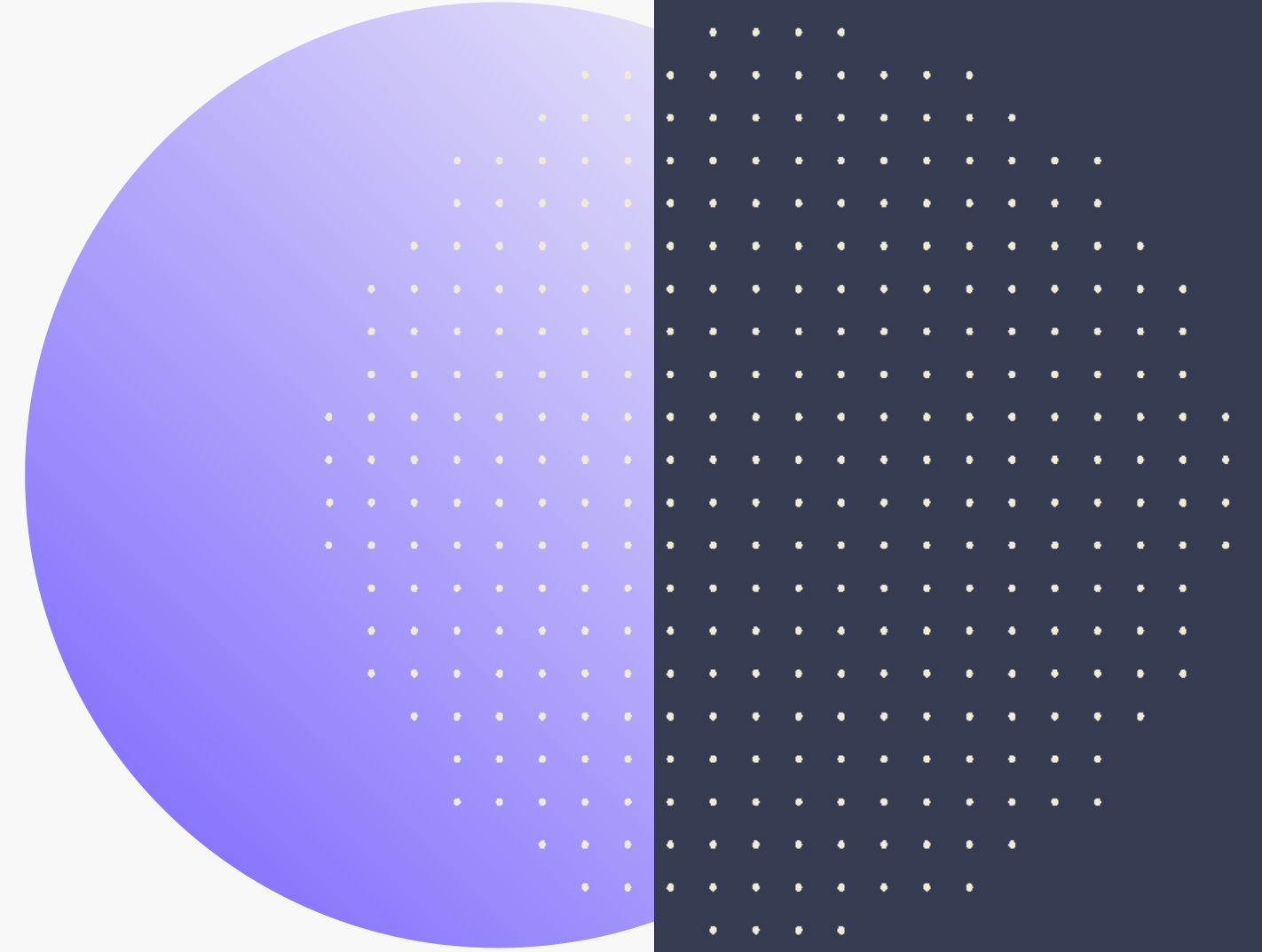
Sağlıklı Beslen!



Düzenli Uyu!



Çevreni Düzenle!



Nefes Egzersizi Yapabilirsin

kendini kaygılı hissettiğinde nefes egzersizi yapabilirsin. Bu senin bedenini kontrol etmen için bir başlangıç olacaktır

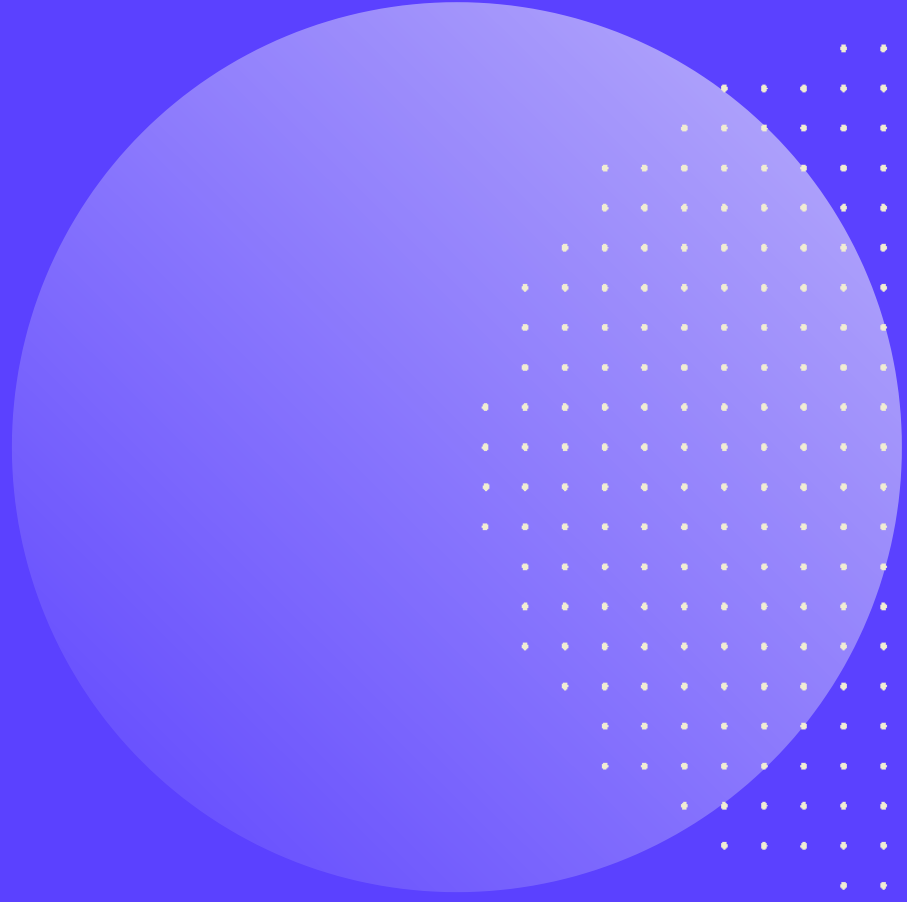
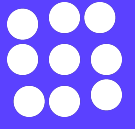
Kendini kaygılı hissettiğinde rahat bir pozisyonda otur.

Nefesini daha iyi hissedebilmek için karın boşluğuna dokunabilirsin.

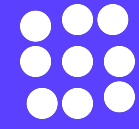
Burnundan ağır ağır derin bir nefes al. Nefes alırken karın boşluğunun şiştiğini hisset.

Şimdi aldığın nefesi, ağızından ve bir muma üfler gibi, yavaş bir şekilde ver.

Bu egzersizi kendini rahatlamış hissedene kadar yapabilirsin. Bu egzersizi yaparken hafif bir müzik dinleyebilirsin.



kendini kaygılı
hissettiğinde
gevşeme
egzersizi
yapabilirsin. Bu
kaygını kontrol
etmeni
sağlayacak.



Gevşeme Egzersizi Yapabilirsin

Kendini kaygılı hissettiğinde, sıkı kıyafetlerini gevşet ve rahat bir pozisyonda otur.

Önce ellerini sanki elinde yumuşak bir top varmış gibi sık, 10 a kadar say ve gevşet.

şimdi kollarını sanki birini durduruyormuşsun gibi öne doğru uzat, kaslarını hisset, 10 a kadar say ve kollarını gevşet.

şimdi karnını sık 10 a kadar say ve gevşet.

Daha sonra bacaklarını ve ayaklarını bir kutuyu itekliyormuşsun gibi uzat, bacak kaslarını hisset ve gevşet.

Bu etkinliği yaparken hafif bir müzik dinleyebilirsin.

OLUMLU DÜŞÜN

sınavda başarıyı etkileyen olumlu ve

olumsuz düşünceler vardır. şimdi daha önce

başarılı olduğun bir sınavı hatırla, neler

düşünüyordun?

şimdi de başarısız olduğun bir sınav düşün. o

zaman ne düşünüyordun?

Olumsuz Düşünceler

Örneğin ; hiçbir şey
bilmiyorum,
yapamayacağım.

Olumlu Düşünceler

Yeterince çalıştım,
başarılı olabilirim

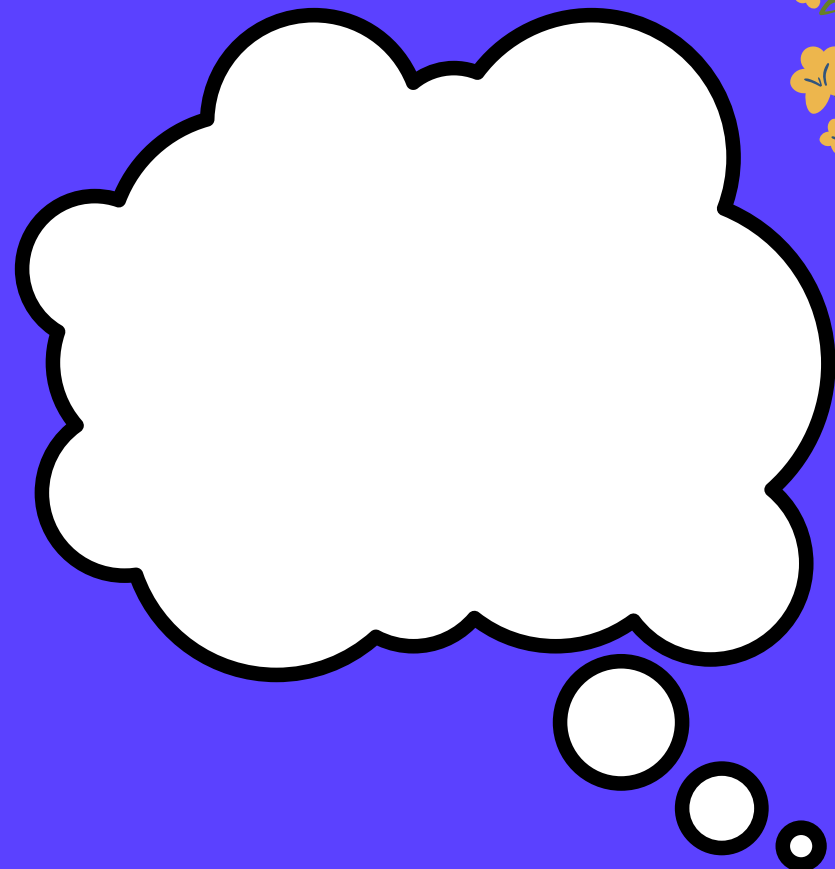
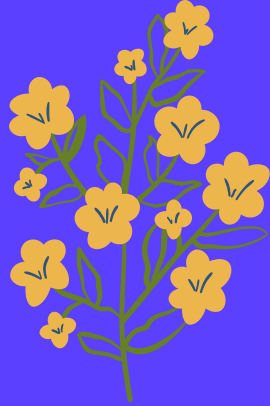
Haydi kaygı duymana neden olan olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelere çevirelim :)

**Olumsuz
Düşünceler**

**Olumlu
Düşünceler**

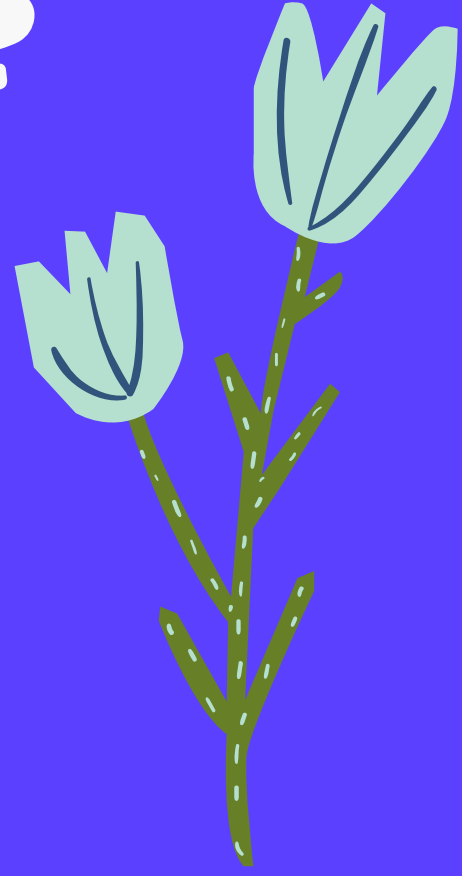
HAYAL GÜCÜNÜ KULLAN!

Yaşamın güzelliğini
düşünün.



- Hayal gücünü felaket senaryoları için kullanmaktan vazgeç. Şimdi hafif bir müzik aç, gözlerini kapat ve emeğinin karşılığını aldığı zamanı hayal et. gözlerini açtığı anda bu anın resmini çizebilir ve kendini kötü hissettiğinde bu resme bakabilirsin.

Aileler Neler Yapmalı?



Çocuklarının hazırlık sürecinde gösterdiği çabaya vurgu yapmalı.

Çocuklarını başkaları ile kıyaslamamalı. Sınav sonucunu başarının tek kriteri olarak görmemeli.

Sınavın çocuğun hayatı boyunca karşısına çıkacak bir çok fırsattan sadece bir tanesi olduğu belirtilmeli.

Sınavın kazanılamaması durumundaki alternatif okullar ceza olarak gösterilmemeli.



Mecmettin Erbakan Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi
Rehberlik Servisi



Okul Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışman
Hatice DİVLELİ