Batman Rehberlik Araştırma Merkezi

SINAV KAYGISI

El Kitapçığı

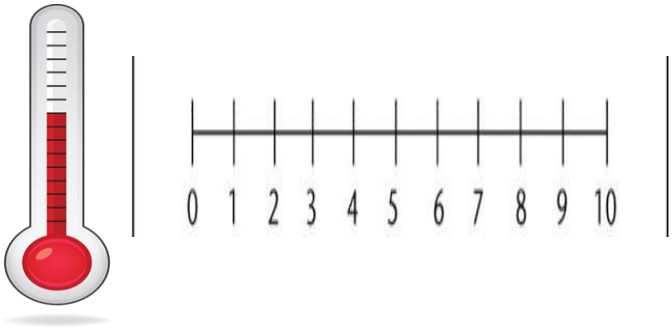
2022

Sınav kaygısı nedir?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir.

Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!

Kaygı Seviyem



KENDİNİZİ NE KADAR KAYGILI GÖRÜYORSUNUZ? DERECELENDİRELİM

0- HİÇ

10- ÇOK FAZLA

Kaygı Gerekli Midir?

Düşük Kaygıda : Başarı Düşer

Normal Kaygıda: Başarı Artar

Yüksek Kaygıda: Başarı Düşer

Sınav Kaygısının Belirtileri

FİZİKSEL
- Ellerin terlemesi
- Ağız kuruluğu
- Karın ağrısı
- Mide bulantısı
- Kalp çarpıntısı
- Titreme
- Tuvalet ihtiyacı

BİLİŞSEL
- Odaklanamama
- Hatırlayamama
- Olumsuz düşünceler
- Okuduğunu anlamama
- Yanlış okuma
- Basit işlem hataları

DUYGUSAL
- Gerginlik
- Şaşkınlık
- Telaş
- Kabus görme
- Uykusuzluk
- Korku
- Kendine güvensizlik
- Ümitsizlik

Neden Sınav Kaygısı Yaşarız?

- Mantık dışı inançlar
- Kötü çalışma alışkanlıkları
- Gelecek korkusu
- Amaç ve hedeflerin belirlenmemesi
- Görev ve sorumlulukları erteleme
- Sağlıksız beslenme ve düzensiz uyku
- Soruları yapamama korkusu
- Zamanı iyi kullanamama
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu
- Aile baskısı
- Mükemmeliyetçi tutum

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yöntemleri

Kaygıyı Azaltmak için...

- SPOR
- BASİT NEFES EGZERSİZLERİ
- KENDİ GÜÇLÜ YÖNLERİNİ KEŞFETME
- PLANLI DERS ÇALIŞMA
- SINAV ORTAMINA ÖNCE GELME-KENDİNİ HAZIRLAMA
- DÜZENLİ BESLENME VE UYKU
- OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ FARK ETMEK
- HOBİLER EDİNMEK

Hazine Sözler Yöntemi

Bu beceriyi dikkatin dağıldığında, sınav anında başka şeyler düşündüğünde kullanabilirsin böylece, içinde olduğun ana geri dönebileceksin böylece

1. BU HİS GEÇECEK
2. ÜSTESİNDEN GELEBİLİRİM
3.
4.
5.
6.
7.

Güvenli Yer Egzersizi

*Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer olması.

*Bu Yeri Gözünde canlandır;

-Neler Görüyorsun?
-Değişik renkleri fark edin
-Neler duyabiliyorsunuz?
-Nasıl bir koku alıyorsunuz?
-Hayalinizdeki bu yere bir isim verin.

*Tüm bunları düşünerek bedenindeki rahatlığa odaklan. Şimdi sağ elini sol omzuna sol elini sağ omzuna koy ve kendine sarıl. Buna kelebek kucaklaşması diyoruz. Güvenli yerini düşünürken omuzlarına tıp tıp vur.

*Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

5-4-3-2-1 Yöntemi

Bu beceriyi dikkatin dağıldığında, sınav anında başka şeyler düşündüğünde kullanabilirsin böylece, içinde olduğun ana geri dönebileceksin böylece

Dikkatini çevrene ver, *gördüğün* 5 şey bul.....

Dikkatini çevrene ver, dokunabildiğin 4 şey bul.....

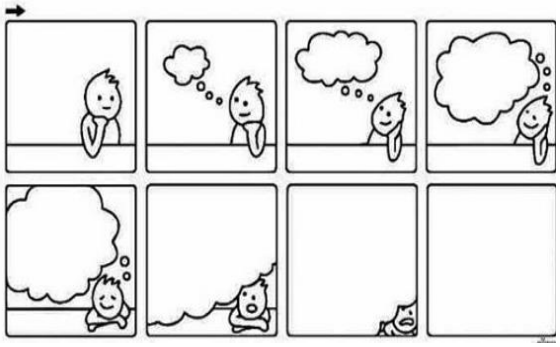
Dikkatini çevrene ver, duyabildiğin 3 şey bul.....

Dikkatini çevrene ver, kokusunu aldığın 2 şey bul.....

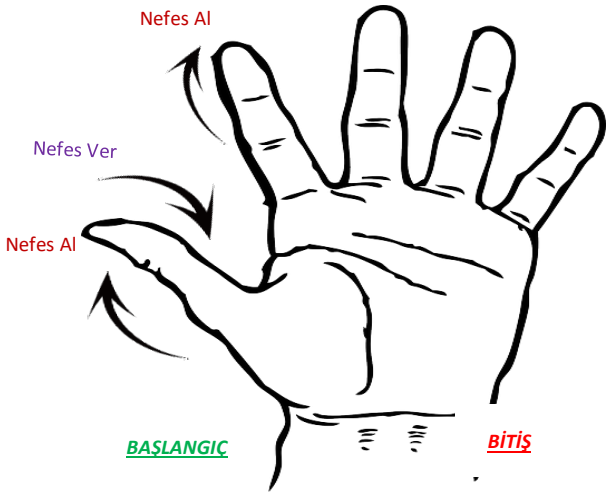
Dikkatini çevrene ver, tadını aldığın 1 şey bul.....

Düşünce Durdurma Tekniği

Kaygı, kendiliğinden olumsuz düşünceleri ortaya çıkarır. (hiçbir şey yapamayacağım, sınav kötü geçecek...) Bu düşüncelerin televizyondan ya da radyodan geldiğini hayal edip sonra radyoyu-televizyonu kapattığınızı hayal edin.



El Nefesi Tekniği



Sağ elinizi göbeğinizin üzerine, sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken sol eliniz göğsünüzün inip kalktığını hissedin. Burnunuzdan yavaşça nefes alın. Ağzınızdan nefes verin.

Başlangıç noktasından yukarı çıkarken nefes al(4 saniye) parmaktan aşağı inerken nefes ver

(4 saniye) tüm parmakları bitiş noktasına kadar tamamla

Olumsuz Cümlelerini Değiştir!

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve İstediğim okula girmek zorundayım → **Sınavda başarılı olmak ve şu okullardan birine girmek istiyorum**

Kazanamazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım. → **Kazanamazsam bile ailem bana aynı değeri verecektir.**

Kazanamazsam herkes benimle dalga geçer → **Bu kişiliğimi ölçen bir sınav değil. Sadece bilgimi ölçer.**

Sınavda başarısız olursam, hayatta da başarısız olurum. → **Kazanamazsam önümde başka seçenekler de var onları değerlendiririm**

Orangutan Yöntemi

Ayaklarını Yere Bastır, Yeri Hisset.
Ellerini Yumruk Yap (4 Saniye)
Ellerini Gevşet(4 Saniye)
5 Defa Tekrarla

Kendini Yönetirsen,

Dünyayı Yönetecek

Gücü de Bulursun!

Eflatun