**Bir sınava girmeden önce sınavı başarıp başaramayacağınız kaygısı beyninizi**

**aşırı meşgul ediyorsa, yoğun bir kaygı hissediyorsanız, bu kaygı günlük**

**yaşantınızı etkiliyorsa, uykunuzu, yeme içmenizi etkiliyorsa sınav kaygısına**

**adaysınız demektir.**

**Sınav yaklaştıkça uyku tutmuyor, sınava girerken eliniz ayağınız titreyip**

**soğuk terler dökmeye başlıyorsanız, bir de sınavda beyniniz zonkluyorsa ve**

**soruları heyecandan okuyamıyorsanız yoğun  bir sınav kaygınız var demektir.**

**“Normal düzeyde bir sınav kaygısı DOĞALDIR, hatta FAYDALIDIR.**

**–   Aşırı (şiddetli) kaygı, öğrenmeyi ve**

**hatırlamayı ZORLAŞTIRIR.**

**–    Hiç kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR.**

**SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ**

**1.Fizyolojik; kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, ateş**

**basması, kaslarda gerginlik, baş ağrısı ve dönmesi, kusma, ishal, sık idrara**

**çıkma vb. sindirim problemleri, konsantrasyon bozuklukları**

**2.Duygusal; korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan, endişe**

**3.Davranışsal; ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, ders**

**çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak**

**SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

**1.Aile tutumları (Çocuktan yüksek başarı beklentileri)**

**2.Kişilik özellikleri (Kişinin rekabetçi, takıntılı olması)**

**3.Sosyal nedenler (Çevrenin yanlış tutumları; kıyas, takdir etmeme)**

**4.Bilgi ihtiyaçları (Doğru yöntemler ile çalışmama; tekrar etmeme)**

**5.Zihinsel faktörler (Ne yaparsam yapayım başarısız olacağım)**

**SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

**1.Sınavdan önce;**

* **Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,**
* **Sınava uykunuzu almış olarak girin,**
* **Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden**

**uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,**

* **Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun; son**

**ana kadar ders çalışmak gibi,**

* **Sınavda yapacaklarınızı planlayın,**
* **Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.**

**2.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**

**KAYGIYI AZALTMAK İÇİN BİRÇOK RAHATLAMA VE GEVŞEME TEKNİĞİ**

**GELİŞTİRİLMİŞTİR.**

**BUNLARDAN UYGULAMASI EN KOLAYI:**

**NEFES EGZERSİZLERİ**

**Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin**

**vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.**

**UNUTMAYIN Kİ;**

**“İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olandır”.**

 **1.AŞAMA; Sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi ise**

**göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.**

 **2.AŞAMA; Ciğerlerinizi iyice boşaltın. Bunu yaparken ciğerlerinizi zorlamayın,**

**nefesi itmeden kendiliğinden çıkarın.**

**3.AŞAMA; Ciğer kapasitenizi, hayali olarak ikiye bölün ve “biir”, “ikii” diye**

**içinizden sayarak ciğerlerinizin bütününü doldurun.**

 **4.AŞAMA; Kısa bir süre bekleyin.**

 **5.AŞAMA; “Biir”, “ikii” diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı**

**sürede boşaltın.**

**Ve bunu 2-3 defa daha tekrarlayın.**

**Dikkati yoğunlaştırmak için öneriler;**

* **Çalışmaya başlamadan önce amacınızı ve hedefinizi belirleyin. Bu**

**hedefe ulaşmadançalışmayı bırakmayın. Kararlılığınız, dikkatinizi**

**toplamanıza yardımcı olacaktır.**

* **Hangi konuyu, ne zaman, ne kadar süre ve nasıl çalışacağınızı**

**tespit etmeniz önemlidir. Hangi dersin daha önce çalışılacağını, ne**

**tür yöntemlerin kullanılacağını belirlemek faydalı olacaktır.**

* **Fiziksel çevrenizi düzenleyin. Masanızın üzerinde çalışacağınız**

**konuyla ilgisi olmayan eşyaların yer almamasına dikkat edin. Masa**

**dışında koltuk, yatak gibi yerlerde çalışmayın.**

* **Sistemli çalışın; her zaman günün aynı saatlerinde ve aynı yerde çalışır.**

**çalışın.**

* **Çeşitli şekillerde çalışın; okuma, yazma, anlatma vb. çalışma türleri**

**dikkatinizin dağılmasını önler.**

* **Çalışmaya planladığınız zamanda, oyalanmadan başlayın. Çalışma**

**zamanı geldiğinde Örneğin, “10 dakika daha dinleneyim, biraz daha**

**televizyon izleyeyim” gibi düşünceler, çalışmaya başladığınızda**

**dikkatinizi toplamanıza engel olur.**

* **Dikkatinizi artırmak için boş zamanlarınızı bulmaca çözerek, satranç**

**gibi oyunlar oynayarak, resim yaparak değerlendirin.**

**ERTELEMEK ÇÖZÜM DEĞİL ÇALIŞMAYI ERTELEMEK KAYGINIZI ARTTIRIR!**

**DERS ÇALIŞMAYI DEĞİL TELEFON İLE OYNAMAYI ERTELEYİN…**

 **YÜKSEK KAYGI DİKKAT, ODAKLANMA VE HATIRLAMA GİBİ BİLİŞSEL İŞLEVLERİ OLUMSUZ ETKİLER!**

**YÜKSEK KAYGIN VARSA YARDIM ALMALISIN.**

KAYGIYA NEDEN OLAN **SINAVIM KÖTÜ GEÇERSE, SINAV ZOR OLUP YAPAMAZSAM GİBİ OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ YOK EDİN!**

**UNUTMAYIN Sınavlar kişiliğimizi ve zekâmızı değil, bilgimizi ölçer.**