

SINAV STRESİ VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

• KAYGI NEDİR?

- insanların güçsüz ve yetersiz olduğu ya da öyle hissettiği durumlarda ortaya çıkan duygulanım olarak tanımlayabiliriz.



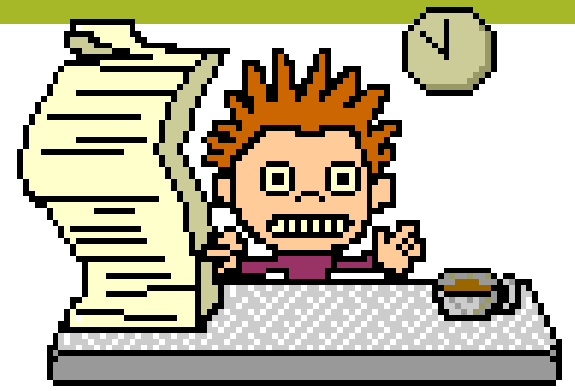
- **Ergenlik döneminin özgül koşullarından kaynaklanan kaygılar**
- **Sağlıkla ilgili kaygılar**
- **Kişilik ile ilgili kaygılar**
- **Aile ve ev yaşamına ilişkin kaygılar**
- **Sosyal ilişkilerine yönelik kaygılar**
- **Din ahlak konularındaki kaygıları**
- **Okulla ilgili kaygıları**
- **Meslek seçimi ve gelecekle ilgili kaygılar**
- **Sınav Kaygısı**

- Çocuklarda ve ergenlerde en sık rastlanan kaygı sınav kaygısıdır. **Sınav kaygısı**, sınav öncesinde başlayan çeşitli fiziksel ve psikolojik değişimlerle ortaya çıkan bireyin sınav esnasında performansını olumsuz yönde etkileyen yoğun kaygıdır.





Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

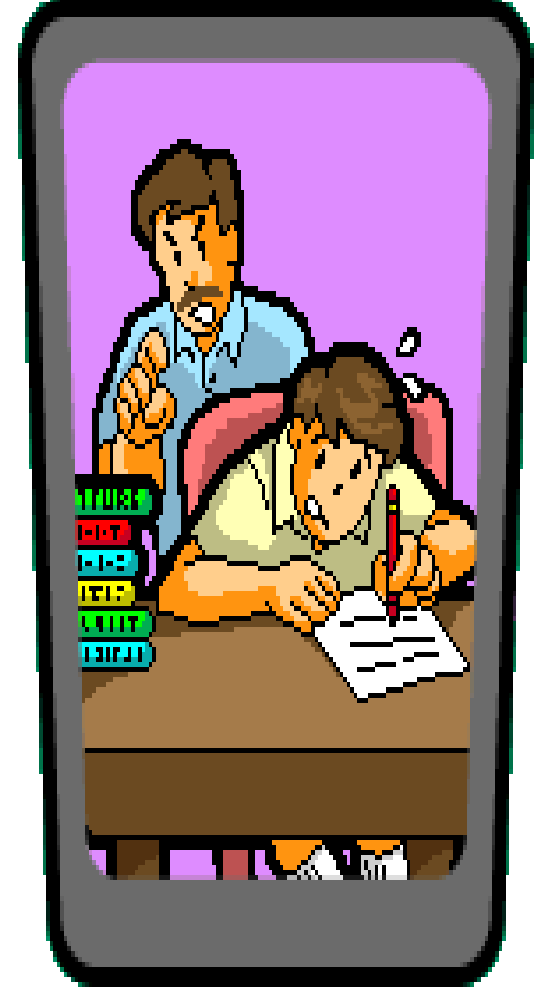


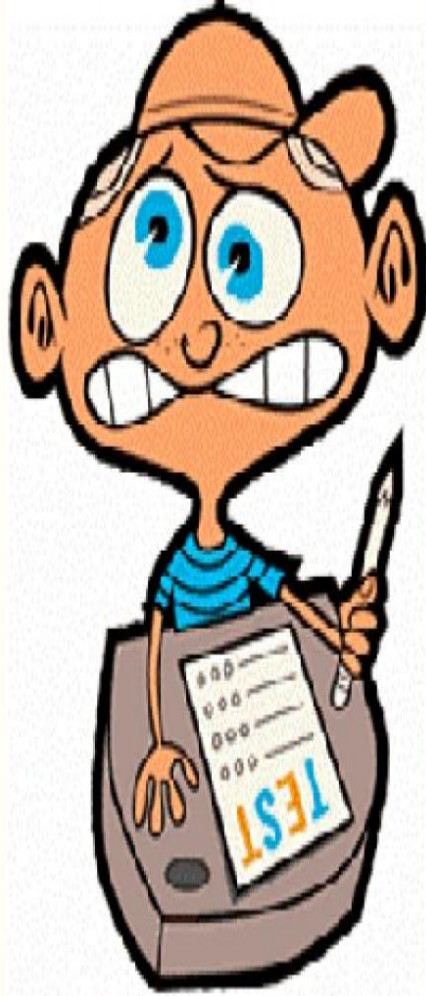
Eğer sınav öncesinde ve sırasında bir **boşluk** yaşıyor,
tüm bildiklerinizi **unuttuğunuzu** zannediyor,
kendinizde bazı **fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar** hissediyor,
ve bu nedenle sınavlardaki **başarınız** düşüyorsa,

SINAV KAYGINIZ VAR demektir

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ
- ANNE BABA VE ÖĞRETMEN
DAVRANIŞLARI
- GEÇMİŞ YAŞANTILAR
- ZAMAN YÖNETİMİ
KONUSUNDAKİ EKSİKLİKLER





- **OLUMSUZ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI**
- **SINAVA YÜKLENİLEN ANLAM**
- **GÖREV VE SORUMLULUKLARI ERTELEME**
- **YÜKSEK BEKLENTİ DÜZEYİ**
- **BAŞARISIZ OLMA VE DEĞERLENDİRİLME KORKUSU**
- **OLUMSUZ KENDİLİK ALGILARI**

KAYGININ FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- KAN BASINCI, KALP ATIŞI, SOLUNUM SAYISI ARTAR.
- MİDE VE BAĞIRSAK HAREKETLERİ HIZLANIR.
- TÜKÜRÜK SALGISI AZALIR.
- AĞIZ KURUR.
- KAN ŞEKERİ YÜKSELİR.
- GÖZBEBEKLERİ GENİŞLER.
- KASLARIN(VÜCUT,KOL,BACAĞ) KASILMASI ARTAR
- TİTREME
- TERLEME





- **NE YAPMALI.....!**

Sınav kaygısını azaltmak için..1

- **Sınav sizin için ölüm kalım meselesi değil bir fırsattırR..**
- **HAZIRLIK SÜRESİNCE zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınız değil başarılarınıza odaklanın.**



Kendilik deęerinizi dūřürmeyin..

Geçmiřte başarısız olduğunuz durumları değerlendirin ve tecrübe edinin.

Sınav;çalışmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesidir.Sınav kişiliğin değerlendirilmesi değildir



Sınav kaygısını azaltmak için...2

- **Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin ve çalışma yönetimi geliştirin.**
- **Öz denetiminizi güçlendirin.**
- **Yaşamınızdaki önceliklere odaklanın.**
- **Amaçlarınıza odaklanın.**
- **Sorumluluklarınızı ertelemeyin.**

Sınav kaygısını azaltmak için..3

- **Hemen ve anında sonuç beklememe, çalışmayı zamana yayma sabırlı olma.**
- **Geleceğe değil , şimdi ve burda'ya kenetlenme ve düşünme..**
- **Öğrenmeyi öğrenin**
- **Sınav sistemi hakkında tam olarak bilgilenme ve bunları zamanında ve yerinde uygulama**
- **Etkili, sistemli düzenli konu tekrarı ve test çözümü.**
- **Gerektiğinde yardım talep etme...**

**Sınav Kaygısını
Azaltmak İçin...**

**Kariyer planlaması
yapın**

Sınav kaygısını azaltmak için...4

- **Bilincinizi yönetin...**



- **Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes benimle dalga geçecek...**
- **Başarısız olmak ya da olmamak benim elimde**

- **sınavı kazanamazsam herkes benim akılsız olduğumu düşünecek...**
- **Başarısız olmam sınava yeterince hazırlanmadığımı gösterir**



- **SINAV YAKLAŖIYOR VE BEN ÇALIŖMALARIMI YETIŖTİREMEYECEĐİM.**
- **ÖNÜMDEKİ ZAMANI KENDİ YARARIMA KULLANMAK BENİM ELİMDE**



**BU SINAVI
KAZANAMAZSAM
MAHFOLURUM...!**

**BU SINAV HAYATIMIN SON
ŞANSI DEĞİL**

**DUYGULARIM VE BİLİNCİM
KONTROLÜM ALTINDA,**

BAŞARABİLİRİM...!

Sınav kaygınızı yenmek
için...4

**Bedeninizi
yönetinnnnnn....!**

BASİT BİR SOLUNUM EGZERSİZİ



İYİ NEFESİN ÖZELLİKLERİ

• İYİ NEFES AĞIR DERİN VE SESSİZ OLMALIDIR.

• İYİ BİR NEFES YAVAŞ OLARAK BURUNDAN ALINIR,

• SESSİZ OLUR VE AKCİĞERİN BÜTÜNÜNÜ DOLDURUR.

**BEDENİM KONTROLÜM
ALTINDA**

BAŞARABİLİRİM.

Kaygıyı Kontrol Etmek

- **Sınava konsantre olmanızı ve sorulara odaklanmanızı sağlar,**
- **Düşüncelerinizi ve dikkatinizi toplamada yardımcı olur,**
- **Olumsuz düşünmenizi ve paniğe kapılmanızı engeller,**

Sınav süresince...1

- **Yönergeyi dikkatle okuyun ve sorulara göz gezdirin.**
- **Bir soruda belli bir süre geçmesine rağmen çözüme ulaşamıyorsanız soruyu bırakın.**
- **Herhangi bir soruyu karmaşık görüldüğü için atlamayın.**
- **Yanınızda mutlaka bir saat bulundurun.**

Sınav süresince...2

- **Zihninizin dağılmasını önleyin. Programlı bir şekilde dinlenin.**
- **Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin.**
- **Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin.**
- **Tahmin etmeniz gerekirse hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin.**
- **Cevap anahtarındaki dörtlü zincirleri gözden geçirin.**
- **Cevaplarınızı doğru kodlayın.**
- **Cevaplarınızı cevap kağıdına gruplar halinde kodlayın.**

Sınav süresince...3

- Özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin.**
- Sınavda mutlaka yapamayacağınız güç sorularda olacaktır.Bütün soruları cevaplama gayreti içinde olmayın.**

Sınav Süresince...4

- **Bir soruyu cevaplarken aklınıza başka bir soru ile ilgili bir bilgi ya da düşünce gelirse, başka bir kağıda kısaca not edin, o sorunun cevabını düşünerek vakit kaybetmeyin ve dikkatinizi dağıtmayın.**
- **Dikkatinizin dağılması ve konsantrasyonunuzun bozulması yeniden kaygılanmanıza neden olur.**

Sınav Süresince...5

- **Konsantrasyonunuz bozular ve kaygı düzeyiniz yükselirse,**
- **o ana kadar iyi gittiğinizi göz önüne alarak, uyguladığınız tekniği tekrarlayın ve sınava devam edin.**
- **Kaygınıza teslim olmayın ve bu durumla baş edebileceğinizi unutmayın.**

Dünya`nin gördüğü her büyük başarı, önce bir hayaldi. En büyük çınar bir tohumdu, en büyük kuş bir yumurtada gizliydi.

Edgar Allan Poe





TEŞEKKÜRLER
GÜLSÜM SAMİ KEFELİ
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ