

ALIAĞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ BÜLTENİ

Mart, 2020

Sayı 10.

KONU: SINAV KAYGISI

Bültenimizin amacı, eğitim- öğretim yılı içerisinde çalışma alanımıza giren konularla ilgili her ay başka bir başlığı ele alarak sizlere detaylı bilgi sunmaktır. Bu ay ele aldığımız konu “**Sınav Kaygısı**”.

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



SINAV KAYGISINA NEDEN OLAN OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

- “Ya başarısız olursam” korkusu
- Yeterince çalışmadığı için kendini suçlama
- Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünme
- Diğerlerinden farklı olduğunu, diğerlerinin kendisinden daha başarılı olacağını düşünme
- Hiçbir şey bilmediğini, hiçbir şey hatırlamadığını düşünme

Belirtileri Neler ?

- Düşüncelerini toplayamama, ifade edememe, unutkanlık, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, bilgileri anlamada güçlük
- Çarpıntılar, düzensiz solunum, solunum güçlüğü, ellere titreme, ateş basması hali, baş dönmesi, bayılma, kas yorgunlukları, mide bulantısı, baş ağrısı vb.
- Gerginlik, sinirlilik, heyecan, panik, karamsarlık, güvensizlik, korku

Öğrencilere Öneriler

“Geç kaldığını düşünme. Hemen şimdi başla! Başlamak bitirmenin yarısıdır.”

Sınavdan Önce

- Tam çalışmış olarak girin.
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.
- Aç karnına sınava girmeyin.
- Son ana kadar ders çalışmayın.
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.
- Zihninizi geçmişteki başarısızlıklara değil başarılarla odaklayın.
- Sınava kendinize güvenerek girin.

Sınav Sırasında

- Sınav için olumlu düşünün.
- Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla yanıtlayacağınıza karar verin.
- Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.
- Sınıf arkadaşlarınızın sınavı erken bitirdiğinde panik olmayın.

Sınavdan Sonra

- Başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksiklerinizi gidermeniz, gelecekteki sınavlar için neler yapmanız gerektiğini planlamanız sınav kaygısını yenmede büyük rol oynayacaktır.
- Çalışmalarınız için kendinizi ödüllendirin. Ödüllendirmek için sınavın en iyisi olmanız değil sizin yeterli çaba ve çalışmayı göstermeniz önemlidir.

Velilere Öneriler

Siz bir ailesiniz. Bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatacağınıza olan inancınızı kaybetmeyin.

Her zaman olduğu gibi kıyaslama yapmak olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Çocuğunuzu asla başka kişilerle kıyaslamayın.

Her ailenin çocukları üzerinde bir takım hayalleri olabilir. Ancak onlar kendi kararları olan birer birey. İstek ve tercihlerine önem verin.

Çocuğunuzun yerine her şeyi üstlenmeyin. Bırakın geleceği için çabalamaı öğrensin. Sorumluluk vermekten kaçmayın.

Baskı kuracak cümlelerden kaçının. “Tek bir şansın var.”, “Böyle devam edersen emeklerin boşa gidecek.”, “ Bu hayatının en önemli olayı” vb. gibi cümleler çocukta stres ve kaygı artırır.

Sizin sınavı karşılı düşünceleriniz çocuğa yansır. Eğer siz bu konuda kaygılı olursanız çocuğunuz da aynı

kaygılı yaşar. Sınav öncesi panik yapmayın, yapsanız bile çocuğa yansıtılmaya çalışın.

Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.

Bu konuda aşamadığınız sıkıntılar yaşıyorsanız mutlaka uzmanlardan destek alın.



Kaygıyı Azaltacak Bedensel Uygulamalar



Doğru Nefes Alıp Verme

Gözlerinizi yavaşça kapayın. Sağ elinizi karnınıza, sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken karnınızı şişirerek almaya dikkat edin. Buna diyafram nefesi denir. Burnunuzdan yavaşça diyafram nefesi alın. 4 saniye boyunca nefesinizi tutun. Ardından 4 saniye boyunca nefesinizi verin. Tekrardan 4 saniye boyunca nefes alın, 4 saniye boyunca nefesinizi verin. Bu uygulamayı 3-4 sefer tekrar edebilirsiniz. Nefesi burnunuzdan alıp, ağzınızdan vermemeyi unutmayın.



Gevşeme Egzersizi

Yerimize iyice ve rahatça yerleşin. El ve ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 10'a kadar sayın. Ardından tüm kaslarınızı gevşetin. Gerginliğin akışına odaklanın. Kaslarınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin. Bu konumda bir süre bekleyin. Derin ve yavaş nefes alın.

Güvenli Yer Egzersizi

Gözlerinizi kapatın. Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu daha önce bildiğiniz ya da hayal ürünü bir yer olabilir. Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün.

Çevrenize bakın neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve neden orada olduklarınızı düşünün.

Renkleri fark edin. Onlara dokunduğunuz hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?

Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?

Çıplak ayaklarla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?

Burası sizin güvenli yeriniz. Ne zaman isterseniz gelip rahatlayabilirsiniz.

Serkan YILMAZ

Merkez Müdürü

Dr. Hatice Tezer ASAN

Merkez Müdür Yardımcısı

Sevil AYDIN

R.P.D.H. Bölüm Başkanı

Halil ÖZGÜL

Ö.E.H. Bölüm Başkanı

Fatma ÇİĞDEM EMRE

Rehberlik Öğretmeni