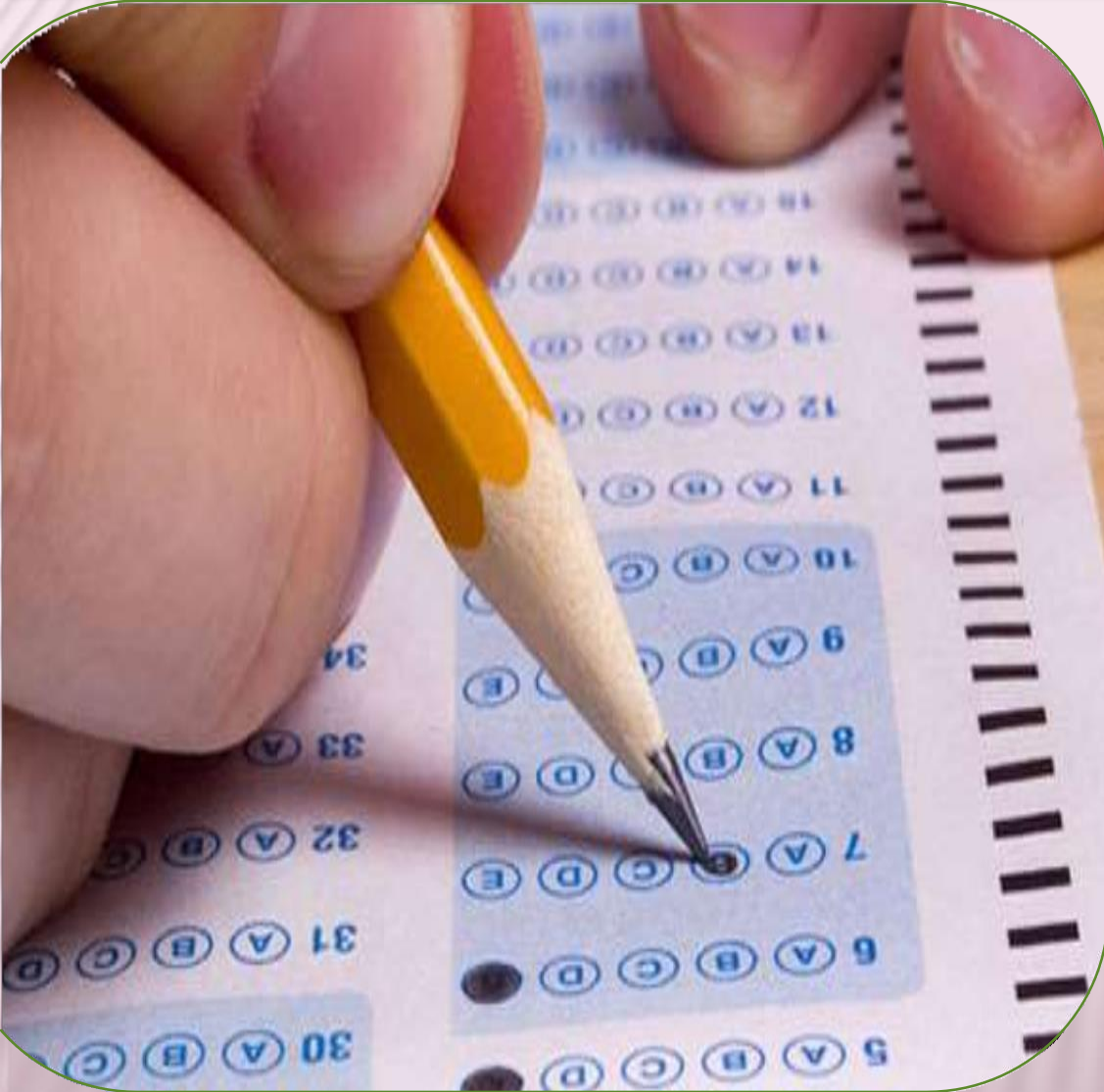




SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME TEKNİKLERİ

Sınav Kaygısı Nedir?



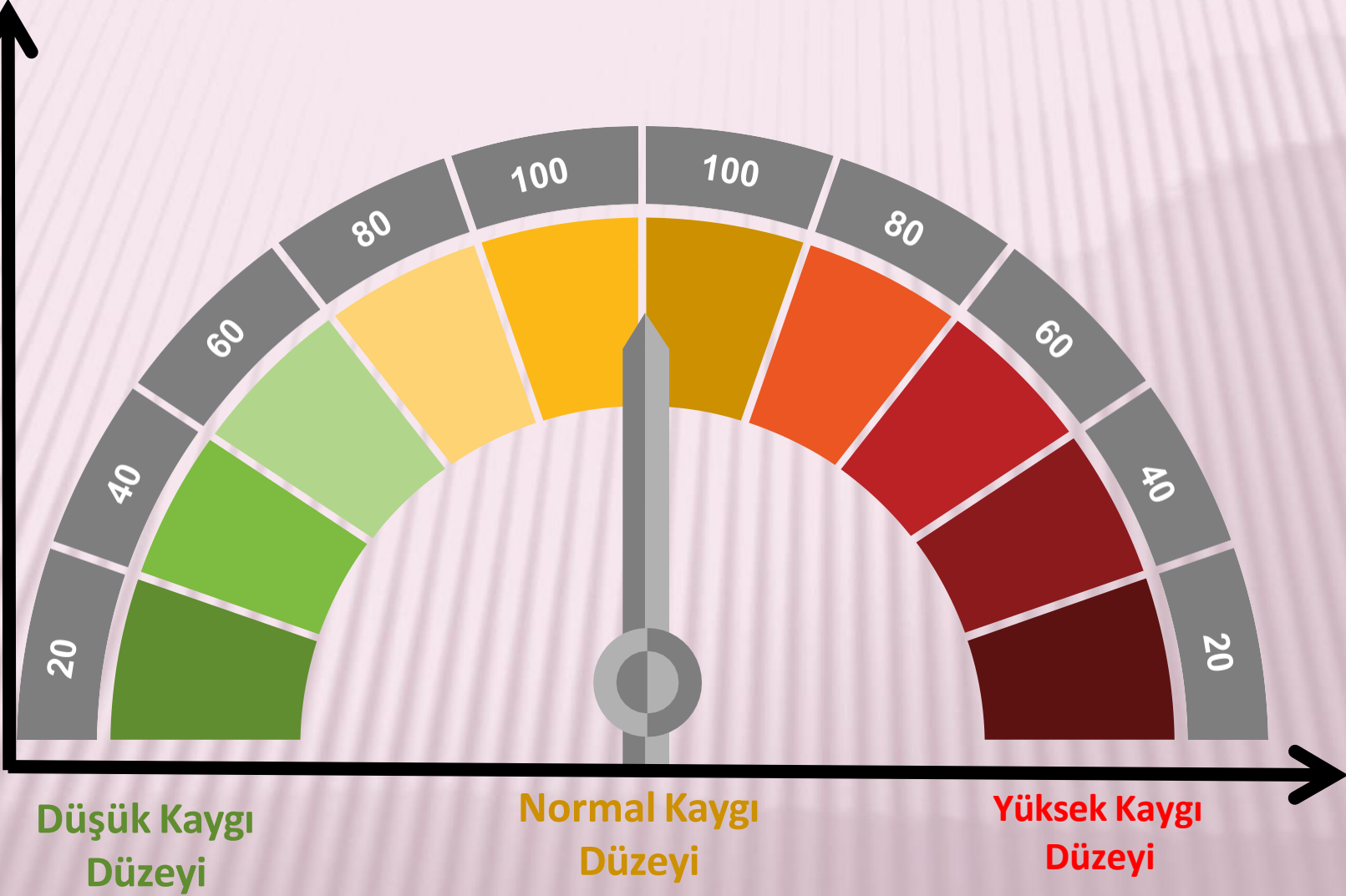
SINA

V öncesinde öğrenilen bilginin, SINA sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan **yoğun kaygıya**

sınav kaygısı denir.

KAYGI DÜZEYİ

Başarı
Düzeyi



KAYGI DÜZEYİ BAŞARIYI NASIL ETKİLER?



Düşük Kaygı

- Çalışma motivasyonunuz düşük olur.
- Başarı düşer.



Normal Kaygı

- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir.



Yüksek Kaygı

- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız.
- Başarı düşer.

Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri?



● Ellerin terlemesi

● Karın ağrısı, Mide bulantısı,

● Hızlı nefes alıp verme,

● Kalp çarpıntısı, Titreme,

● Sık İdrara çıkma,

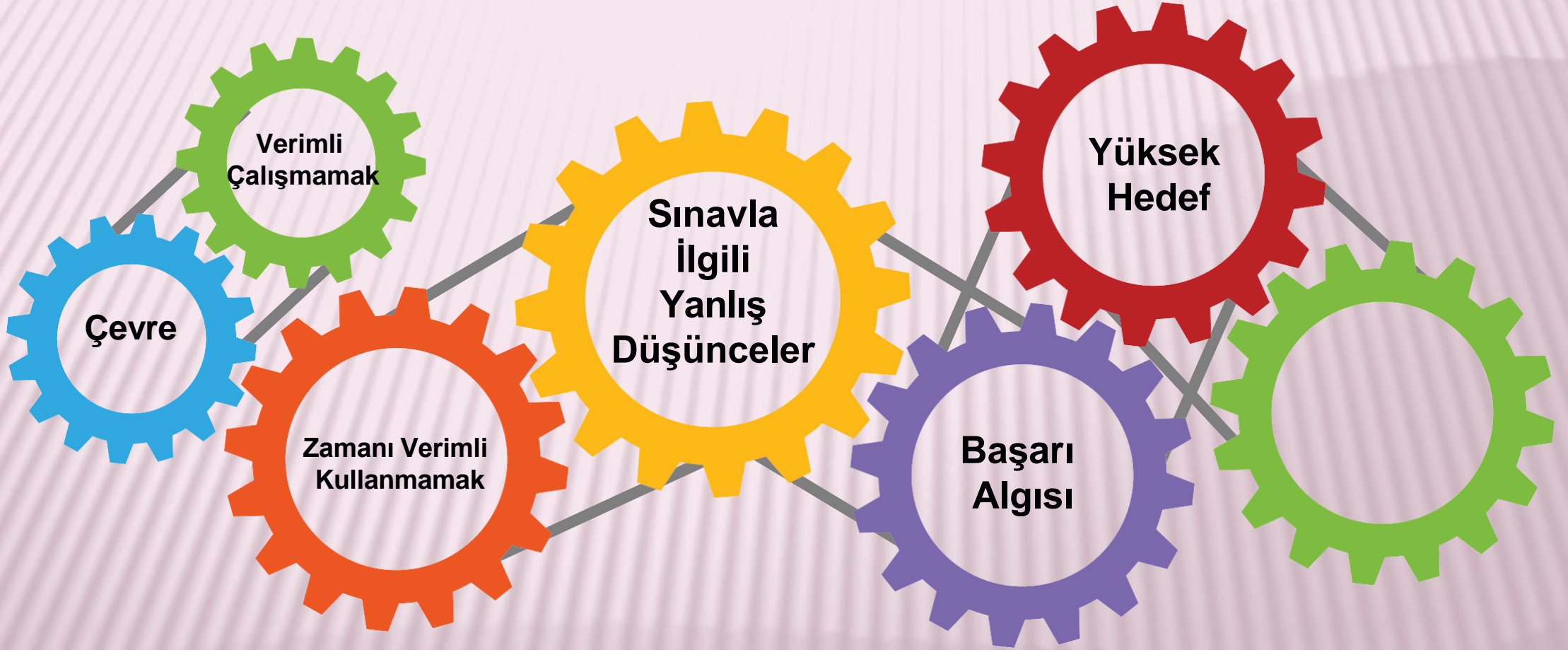
● Ağız kuruluğu,

YÜKSEK KAYGININ BİLİŞSEL BELİRTİLERİ?



- **Odaklanamama, dikkatin dağılması**
- **İyi bildiklerini bile hatırlayamama,**
- **Soruların yerine sınav sonucunu düşünme,**
- **Okuduğunu anlamama, yanlış okuma**
- **Basit işlem hataları yapma**

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



Verimli Çalışmadığınızda



İyi öğrenemezsiniz.



Sınavla ilgili kendinize güvenmezsiniz.



Çabuk unutursunuz....

Bunlar da kaygıya sebep olur....

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Çevre (aile-öğretmen-arkadaş)



Ailenizi sınav sonucu ile ilgili beklentileri ve tepkileri,



Arkadaşlarınız tarafından alay edilmesi,



Öğretmenlerinizin beklentisi,

Bunlar da kaygıya sebep olur....



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Sınavda Zamanı Verimli Kullanmadığınızda



Bazı sorular için yeterli zamanınız kalmaz.

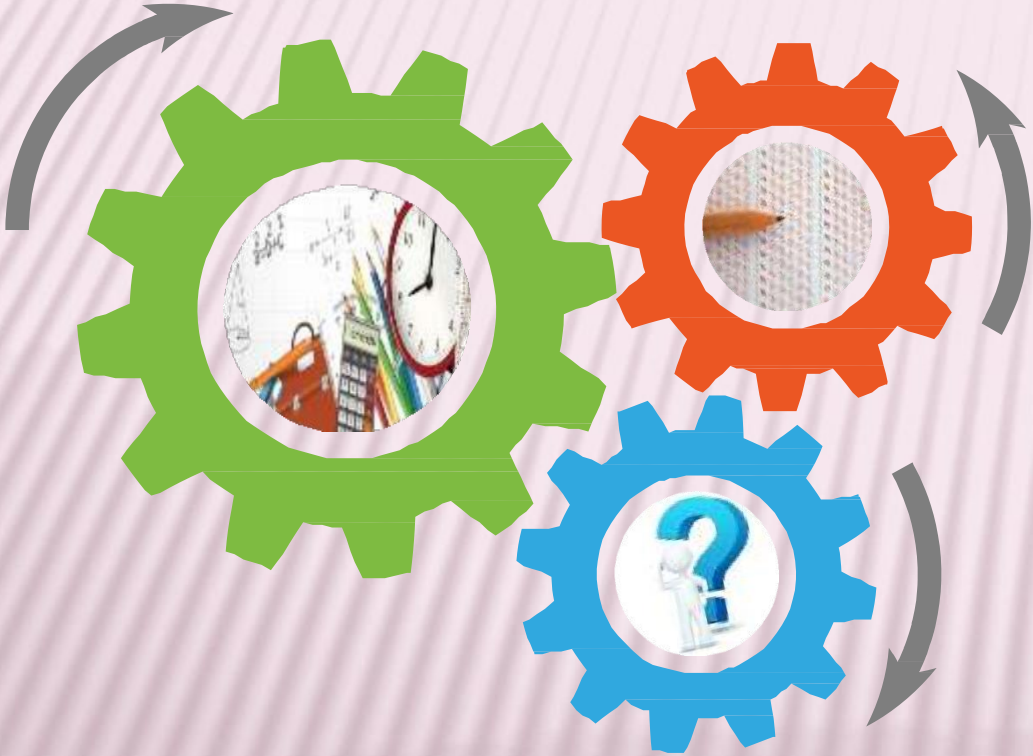


Yetiştiremeyeceğinizi düşünürsünüz



Bazı soruları hızlı yapmak zorunda kalırsınız.

Bunlar da kaygıya sebep olur....



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



Sınav Hakkında Olumsuz Düşünceler



Sınavın hayatımızı değiştireceği düşüncesi,



Aile, öğretmen ve arkadaşlara rezil olacağımız düşüncesi,



Soruların zor olacağı düşüncesi,



Sınavın kötü geçeceğine inanma,



Ailemizin hayal kırıklığına uğrayacağı düşüncesi,



Düşük not aldığımızda, iyi bir liseye gidemeyeceğinizi düşünmeniz.

Bunlar da kaygıya sebep olur....

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



Yüksek Hedef Belirlediğinizde



Hedefinize ulaşmanız uzun zaman alabilir,



Hedefinize ulaşmak çok zor veya imkansız olabilir.



Hedefinize ulaşamayacağınıza inanmanız,

kaygıya sebep olur...

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



Yanlış Başarı Algısı(Ya Hep-Ya Hiç Tarzı Düşünme)



Kendinize sınav sonucu ile ilgili koyduğunuz hedefin üstünde puan aldığınızda **“Kendinizi Çok Başarılı”** Altında aldığınızda **“Çok Başarısız”** olarak görmeniz.

Örn: 90 üzerini **“Çok İyi Not”** altını ise **“Kötü Bir Not”** olarak düşündüğünüzde.

Bunlar da kaygıya sebep olur....



Ne

Yapmalıyız?

DÜŞÜNCELERİ DURDURMA TEKNIĞİ

Kaygı, kendiliğinden olumsuz düşünceleri ortaya çıkarır. Bu düşünceler başladığında kendinize “DUR” deyin.

Kırmızı ışık yandığında durduğunuz gibi aklınızdan bu olumsuz düşüncelerin geçişini de durdurun.



DÜŞÜNCELERİNİ DEĞİŞTİR.



Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak,

Anem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.

Ortalamam düşecek,

İyi bir liseye gidemeyeceğim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav geleceğimi belirleyecek



Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.

Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.

Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim..

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.

KENDİ KENDİNE TELKİN ETME TEKNIĐI



Yoğun kaygı hissettiđinizde derin bir nefes alarak
“Sakin ol ve rahatla”,
“ne var bu kadar heyecanlanacak?”,
“kaygılanma zamanı geğti, Őimdi sınav zamanı”

gibi kendinizi rahatlatacak anahtar cümleleri
tekrarlayın.

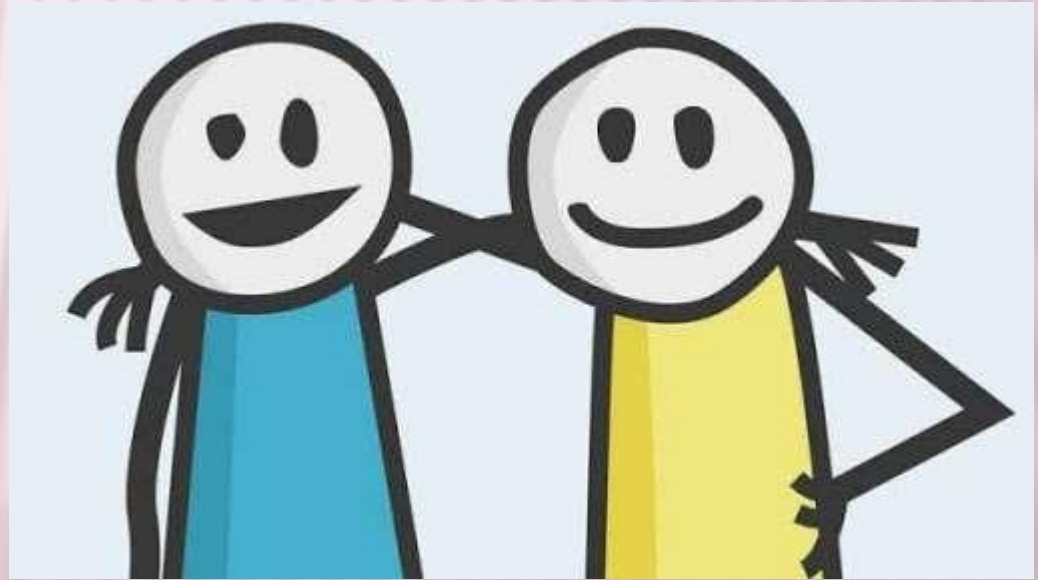
DIKKATINI BAŐKA NOKTALARA ODAKLAMA TEKNİĞİ

- ✘ Kaygınız arttığında etrafınıza bakın ve dikkatinizi ortamdaki baŐka noktalara yođunlaŐtırın.
- ✘ Sınıfta kaç çeŐit eŐya var?
- ✘ Duvarda asılı yazının kaç satırı var?
Kaç kiŐi g zl k kullanıyor? vs, gibi.
- ✘ Zihninizi o an meŐgul edecek ve sizi
- ✘ sınavdan uzaklaŐtıracak baŐka Őeylerle ilgili.....



Köprü Objeler Kullanma Tekniđi

Sevdiđiniz kişi ve mutlu olduğunuz ortamları düşünmek sizi rahatlatır ve kaygınızı azaltır.

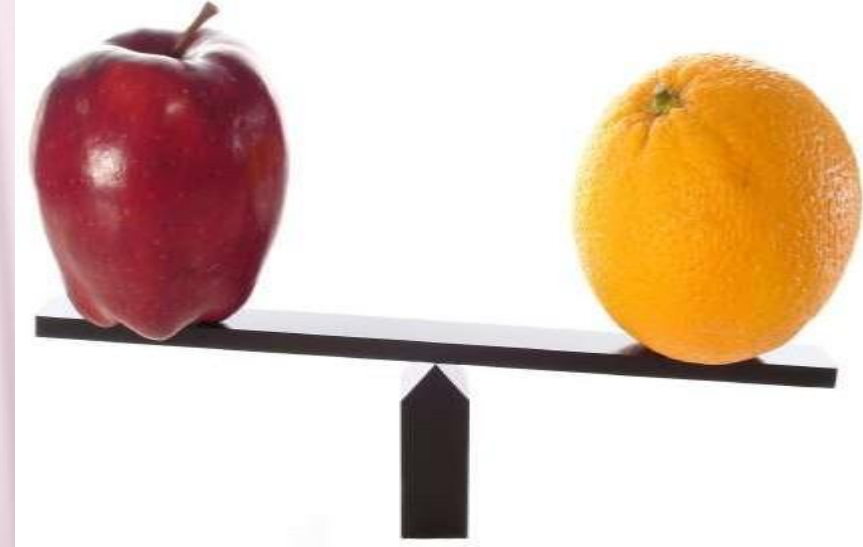


BEN BUYUM TEKNIĐI

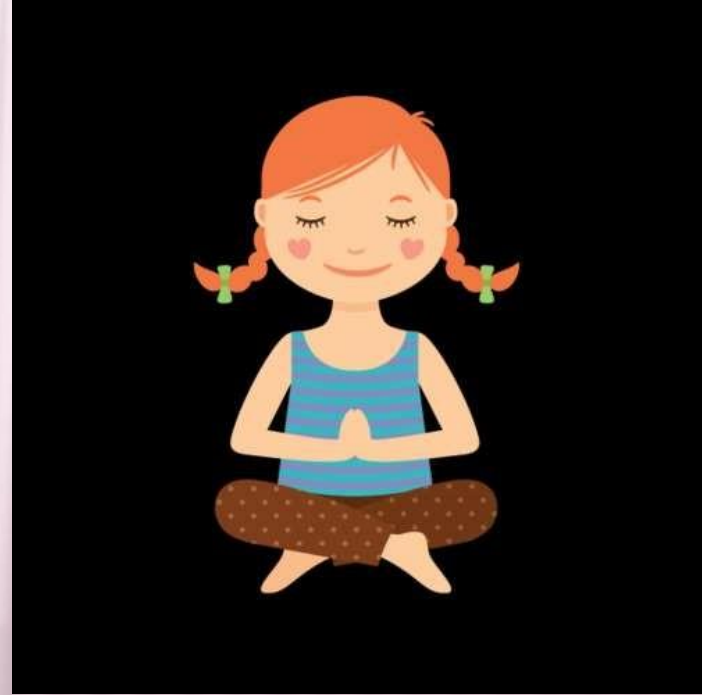
Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak kaygıyı artırır.

Gözlerinizi kapatın ve gelmiş-geçmiş tüm insanların arasında biricik olduğunuzu ve kimseyle aynı olmak zorunda olmadığınızı hissedin.

Her şeyinizle kendinizi olduğunuz gibi kabul edin ve sadece kendi kendinizle yarışın.



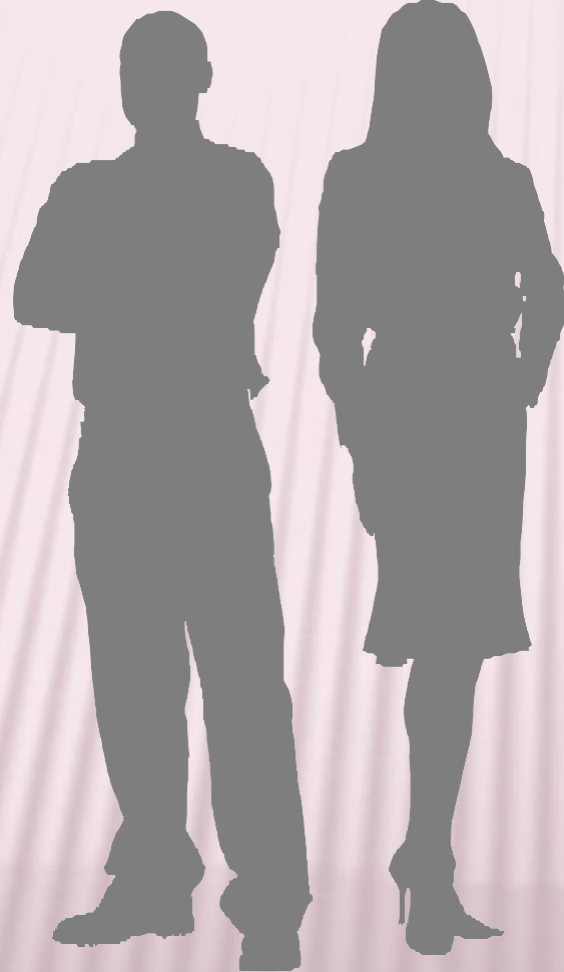
NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ



**BIZİM İÇİN
DEĞERLİSİNİZ...**

**Sınav
Sonucunuz
Ne Olursa
Olsun...**

**Aileniz ve
Bizim İçin,**



**ÇOK
DEĞERLİSİNİZ.**