

SINAV KAYGISI

BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Kaygıyı, gelecekte olma ihtimalini düşündüğümüz olumsuz düşünceler olarak görebiliriz.

Kaygı girdabına girmiş bir öğrencinin aklından geçenleri şu şekilde örneklendirebiliriz;

- ◆ Sınav günü her şeyi unutacakmışım gibi geliyor
- ◆ Kazanamasam herkes benim hakkımda kötü düşünecek.
- ◆ Sınav kötü geçecek, bunu biliyorum
- ◆ Heyecanlanıp her şeyi unutacakmışım gibi geliyor
- ◆ Arkadaşlarımın performansı benimkinden iyi
- ◆ Onlar sınavı kazanır ben kazanamazsam kimse-nin yüzüne bakamam
- ◆ Ailem dersane için o kadar para veriyor.
- ◆ Herkes kazanacağını düşünüyor. Ya kazana-



Her normal kişi yukarıda geçen düşünceleri aklından geçirebilir fakat bu düşünceler onun ders çalışmasına engel olmaz. Fakat sınav kaygısı günlük hayatımızı etkileyen, sınavlarda soru çözmemizi engelleyecek kadar yoğun heyecana neden olan, ders çalışmamızı engelleyen kaygıdır.

SINAV KAYGISININ HİÇ FAYDASI YOK MU?

Korkusuz bir insan olduğunuzu varsayın. Hiçbirşeyden korkmadığınızı hayal edin. Böyle bir durumda tehlikelerden korunmak için önlem alır mıydınız?

Sınav kaygısını da bu şekilde değerlendirebiliriz. Belli bir düzeyde kaygı yaşamak bizi motive eder. Ders çalışırken bizi uyanık yapar. Sınav esnasında zamanı daha dikkatli kullanmamızı sağlar. Kısaca bize enerji katar. Hiç sınav kaygısı yaşamayan öğrenciler ders çalışmada isteksizdirler. Hedefleri yoktur.

Bu bakımdan aşırı kaygı olması nasıl olumsuzsa hiç kaygı olmaması da kişiyi harekete geçirmeyeceği için istenmeyen bir durumdur..

Sınav Kaygısı ile Başa Çıkmak İçin Ne Yapılabilir?

Önemli olan sınav kaygısını yok etmek değil, sınav kaygısıyla yaşamayı öğrenmektir. Belli bir düzeyde kaygının içimizde var olmasını normal kabul etmeliyiz.



Telefon: 0232 281 10 81

Adres: Fatih Mahallesi, 1187/1 Sok.
No. 2 Gazimir/İZMİR

www.gazimirram.meb.k12.tr

E-posta: gazimirram@gmail.com

Peki Aşırı sınav kaygısı ile nasıl başa çıkabilirim?

1. Doğru nefes alma
2. Fiziksel egzersiz yapma
3. Düşünce biçimini

Doğru Nefes Almak

Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Oksijenin vücudun en uç noktasına gitmesini ve stresin ortadan kalkmasını ya da azalmasını sağlar.

Doğru nefes alma nasıl olmalı: Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.

Günde 40-50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı düşürür.

Düzenli Fiziksel Egzersiz

Fizik egzersizinin yararları:

- Kas gevşemesi, zihinsel gevşeme
- Yapılan işte etkinliğin artması
- Enerjide artış
- Endişelerde azalma, Daha iyi sağlık

- Duygusal rahatlık
- Kendine güven artışı

Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmak kaygıyı azaltma ve öğrenmede etkinliğin artmasında fayda sağlar.

Gerginliğin damarlarda daralmaya neden olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalma olur.

Sınav stresini yaşayan gencin durumu budur. Bu da hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Bu durumda vücutta salgılanan bazı maddeler öğrenmeyi zorlaştırır ve hücrelerin kapasitelerini tam manasıyla kullanamamasına neden olur.

Fizik egzersizi öğrenmeyi kolaylaştırır. Fiziksel egzersizden sonraki rahatlama sırasında salgılanan serotonin adındaki madde öğrenmek için gerekli olan zihinsel ortamın doğmasını sağlar.

Düşünce Biçimini Düzenlemek

Kaygıyı azaltmak için pratik öneriler:

- * Sınav için olumlu düşünün. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin.
- * “Mahvolurum” “hapı yutarım” gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın.

- * Sınav bilgilerin ölçülmesidir kişiliğinizin değildir. Başarılı olunca çok değerli, başarısız olunca az değerli olmayacağınızı bilin.
- * Yapamayacağım, başaramayacağım şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Bu düşünceler sınavı baştan kaybetmenize neden olur.
- * Daha önceki başarısızlıklar sebeplerini araştırın. Onları telafi edilmesine çalışın. Başka bir deyişle, aynı sebeplerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin.
- * Yanlışlarınız üzerinde durup kendinizle sürekli kavga etmeyin... Yanlış yaptığınızda bunu kabul edin, bunun için çok pişmanlık duymak yerine bir sonraki sefer için tecrübe olarak kabul edin.

Değerli öğrenciler aklınıza gelen olumsuz ihtimalleri (bu ihtimal örneklerinden birkaçı sınav kaygısı yazımızın başında verildi), şu sıra ile sorgulayın:

1. **Bunu şimdi düşünüyorum olmam, öğrenmemi ve çalışmamı kolaylaştırıyor mu?**
2. **Böyle bir sonuç almamak için gereken şeyleri yapıyor muyum, yada oturup sadece düşünüyorum muyum?**