

SINAV KAYGISI

Sınavlarda bazen öğrencilerimizin aşırı kaygılı olduklarını gözleriz. Bu duruma sınav kaygısı diyoruz. Sınav ortamında; öğrenciler, hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantıları, sinirlilik, gerginlik gibi belirtileri gösterebilir.

Sınav kaygısı; öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olur, başarının düşmesine yol açar.

Sınav Kaygısı için uzman desteği ile öğrencilerin bu kaygı ile baş etme yolları güçlendirilir.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERLE BAŞA ÇIKMAK

Olumsuz Otomatik Düşünceler

- Sınava hazır değilim.
- Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?
- Sınavlar niye yapıyor, ne gerek var?
- Bu bilgilere gelecekte benim işime yaramaz.
- Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!
- Bu konuları anlayamıyorum.
- Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım.
- Sınav kötü geçecek.
- Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?

Öğrencilerin sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan **olumsuz otomatik düşünceler**

bulunmaktadır. Öncelikle öğrencilerle bu düşüncelerin var olup olmadığının farkına vormalarını sağlayalım.

Öğrencilerin farkına vardığı olumsuz otomatik düşüncelerinin yerine yan tarafta yazılı olan **alternatif düşünceleri** koymaları kaygılarını azaltacaktır.

Alternatif Düşünceler

- Yapmam gereken nedir?
- Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.
- Olabilecek en kötü şey ne?
- Dünyanın sonu değil, telafisi var.
- Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez.
- Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
- Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.
- Başarısız hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.
- Zamanı kendi yararına kullanmak benim

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın

Sonuç her ne olursa olsun ailen seni seviyor.

Bu sınavda başarılı olacaksınız.

Elinden geleni yapmalısın.

Kendi geleceğini geliştirebilirsin.

Risk alabilirsin, kendine güven.

Yağadığım her an kıymetli, bunun unutmamalısın.

Hedeflerini gerçekleştirmek için doğru yaqtasın.

Bunun üstesinden gelebilirsin.

ÖĞRENCİYE “AFERİN” DEMENİN YOLLARI

