



NE YAPMALIYIZ?



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.

NE YAPMAMALIYIZ?



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

Sınavdan Önce

Uykunuzu iyi alın.

İyi Uyu.

İyi Hazırlan.

Sınavı iyi hazırlanın.
Çalışmayı son güne bırakmayın.

İyi beslen.

Sınavı karnınız aç girmeyin.
Sınav öncesi baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.

Gevşeyin.

Sınavdan önce olumlu düşünün ve gevşeme egzersizleri yapın.

Sınav Anında

Yapmadığınız sorular çok zaman kaybetmeyin, atlayın.

Atla

Bildiğin Sorular

Bildiğin sorulardan başla.

Uzunca

Yapamayacağın zor soruların da olabileceğini unutmayın.

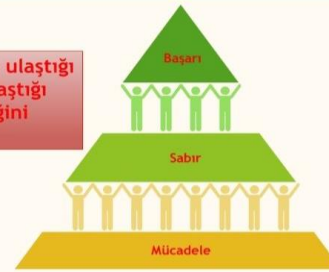
Kısa Bir Mola

Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.

Başarı Nedir?

“Başarıyı ölçmek için bir insanın ulaştığı noktaya değil, başarmak için aştığı engellere bakılması gerektiğini öğrendim.”

(Booker T. Washington)



niksaranadolulisesi@meb.gov.tr

03565277171

Fatih Mahallesi Şehit Mahmut Güler Caddesi No 151 Niksar/TOKAT



NIKSAR ANADOLU LİSESİ



SINAV KAYGISI

ÖĞRENCİ

Sınav Kaygısının Nedenleri



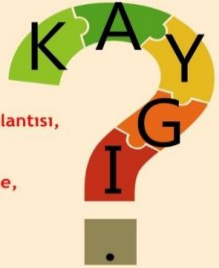
Yanlış Başarı Algısı (Ya Hep-Ya Hiç Tarzı Düşünme)

Kendinize sınav sonucu ile ilgili koyduğunuz hedefin üstünde puan aldığınızda "Kendinizi Çok Başarılı" Altında aldığımızda "Çok Başarısız" olarak görmeniz.

Örn: 90 üzerini "Çok İyi Not" altını ise "Kötü Bir Not" olarak düşündüğünüzde.

Bunlar da kaygıya sebep olur....

Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri?



- Ellerin terlemesi
- Kalp çarpıntısı, Titreme,
- Karın ağrısı, Mide bulantısı,
- Sık İdrara çıkma,
- Hızlı nefes alıp verme,
- Ağız kuruluğu,

Yüksek Kaygının Bilişsel Belirtileri?



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

BEDENSEL UYGULAMALAR

1-Doğru Nefes Alıp Verme



2- Gevşeme Tekniği

Doğru Nefes

- Gözlerinizi yavaşça kapayın.Sağ elinizi göbeğinizin üzerine ,sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken sol eliniz göğsünüzün inip kalktığını hissedin.Burnunuzdan yavaşça nefes alın.
- 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin.
- Nefesinizi 4 saniyede yavaşça alın.
- 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- Ardından 4 saniye boyunca aldığınız nefesi verin.
- Nefesi verdikten sonra ise 4 saniye bekleyip, aşamalara yeniden başlayın.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.



Gevşeme Tekniği



- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.
- El ve ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 10'a kadar sayın.
- Bütün kaslarınızı yavaşça gevşetin. Gerginliğin akışına odaklanın, kaslarınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.
- Bu gevşek konumda bir süre bekleyin, derin ve yavaş nefes alın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin ve derin soluk alın.

GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

- Gözlerinizi kapatın.
- Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedeceğinize bir yer olması.
- Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz.

SINAV KAYGISI NEDİR?

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

Kaygı Düzeyi



Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?

