**Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Yolları**

***“Bilgi insanı şüpheden, iyilik acı çekmekten, kararlı olmak korkudan kurtarır.”***

***Konfüçyüs***



**SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI**

 Bir sınava girmeden önce sınavı başarıp başaramayacağınız kaygısı beyninizi aşırı meşgul ediyorsa, yoğun bir kaygı hissediyorsanız, bu kaygı günlük yaşantınızı etkiliyorsa, uykunuzu, yeme içmenizi etkiliyorsa sınav kaygısına adaysınız demektir.

Sınav yaklaştıkça uyku tutmuyor, sınava girerken eliniz ayağınız titreyip soğuk terler dökmeye başlıyorsanız, bir de sınavda beyniniz zonkluyorsa ve soruları heyecandan okuyamıyorsanız yoğun bir sınav kaygınız var demektir.

“**Normal düzeyde bir sınav kaygısı *DOĞALDIR,*hatta *FAYDALIDIR.*”**

     Aşırı (şiddetli) kaygı, öğrenmeyi ve hatırlamayı ***ZORLAŞTIRIR,***

     Hiç kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı ***MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR***.

**SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ**

**1.Fizyolojik;**kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, ateş basması, kaslarda gerginlik, baş ağrısı ve dönmesi, kusma, ishal, sık tuvalete çıkma vb. sindirim problemleri, konsantrasyon bozuklukları

**2.Duygusal;**korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan, endişe

**3.Davranışsal;**ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, ders çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak

**SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

**1.Aile tutumları** (Çocuktan yüksek başarı beklentileri)

**2.Kişilik özellikleri** (Kişinin rekabetçi, takıntılı olması)

**3.Sosyal nedenler** (Çevrenin yanlış tutumları; kıyas, takdir etmeme)

**4.Bilgi ihtiyaçları** (Doğru yöntemler ile çalışmama; tekrar etmeme)

**5.Zihinsel faktörler** (Ne yaparsam yapayım başarısız olacağım)

**SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

**1.Sınavdan önce;**

* Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,
* Sınava uykunuzu almış olarak girin,
* Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,
* Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun; son ana kadar ders çalışmak gibi,
* Sınavda yapacaklarınızı planlayın,
* Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

**2.Sınav esnasında;**

* Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin,
* Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin,
* Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın,
* Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın,
* Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin

**KAYGIYI AZALTMAK İÇİN BİRÇOK RAHATLAMA VE GEVŞEME TEKNİĞİ GELİŞTİRİLMİŞTİR. BUNLARDAN UYGULAMASI EN KOLAYI:**

**NEFES EGZERSİZLERİ**

Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.

**UNUTMAYIN Kİ;**

***“İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olandır”.***

**1.AŞAMA;**Sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi ise göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

**2.AŞAMA;**Ciğerlerinizi iyice boşaltın. Bunu yaparken ciğerlerinizi zorlamayın, nefesi itmeden kendiliğinden çıkarın.

**3.AŞAMA;**Ciğer kapasitenizi, hayali olarak ikiye bölün ve “biir”, “ikii” diye içinizden sayarak ciğerlerinizin bütününü doldurun.

**4.AŞAMA;**Kısa bir süre bekleyin.

**5.AŞAMA;**“Biir”, “ikii” , “üüç”, “döört” diye sayarak nefesinizi **aldığınızın iki katı sürede** boşaltın.

Ve bunu 2-3 defa daha tekrarlayın.

**VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ VE KAYGI**

***Verimli ders çalışma yöntemlerinin uygulanması kişinin;***

* Bilgilerini taze tutar
* Öğrenme becerisini geliştirir
* Zamanı verimli kullanmasını sağlar
* Dikkatini toplama başarısını artırır
* Özgüveni artırır ve cesaretlendirir
* Hedef belirlemesine yardımcı olur
* **KAYGISINI AZALTARAK BAŞARIYA ULAŞTIRIR**

**Dikkati yoğunlaştırmak için öneriler;**

* Çalışmaya başlamadan önce amacınızı ve hedefinizi belirleyin.
* Hangi konuyu, ne zaman, ne kadar süre ve nasıl çalışacağınızı tespit etmeniz önemlidir..
* Masanızın üzerini düzenleyin
* Sistemli çalışın; her zaman günün aynı saatlerinde ve aynı yerde çalışın.
* Çeşitli şekillerde çalışın; okuma, yazma, anlatma vb.
* Çalışmaya planladığınız zamanda, oyalanmadan başlayın.
* Dikkatinizi artırmak için boş zamanlarınızı bulmaca çözerek, satranç gibi oyunlar oynayarak, resim yaparak değerlendirin.

**Zamanı planlama konusunda öneriler;**

* Bazı kişiler ders çalışmaya oldukça fazla zaman ayırmasına rağmen başarısız olabilmektedir. Çalışmaya ayrılan süre kadar, bu sürenin verimli kullanılması da başarı da büyük rol oynar.
* Zaman konusunda başarı kriteri, sadece hedefe ulaşmak değil, aynı zamanda hedefe en hızlı şekilde ulaşmaktır. Her insanın zaman planlaması farklıdır. Kendinize uyabileceğinizi düşündüğünüz günlük, haftalık ve dönemsel planlamalarınızı yaparak kaygılarınızı azaltabilir, verimliliğinizi artırabilirsiniz.
* Öncelikle zamanınızı ***çalışma-eğlenme-dinlenme*** şeklinde üçe bölün ve;
* Çalışacağınız dersi ve konuları belirleyin,
* Ön hazırlık yapmaya özen gösterin,
* Televizyon karşısında, internette, telefonda gereğinden fazla oyalanmayın,
* Gereğinden fazla ya da az uyumayın,
* Dersleri ve konuları önem sırasına koyun,
* Zihniniz yorulmamışken çalışmanın başında sizin için ağır olduğunu düşündüğünüz derslere çalışmanız faydalı olacaktır.
* Arkadaşlarınıza **“HAYIR”** demekten çekinmeyin.
* 40 dakikalık çalışmanın ardından 15-20 dakikalık bir dinlenme yararlı olacaktır. Böylelikle unutma azalır.
* Çalışmanızı keyfi nedenlerle aksatmayın, iradenize hâkim olun