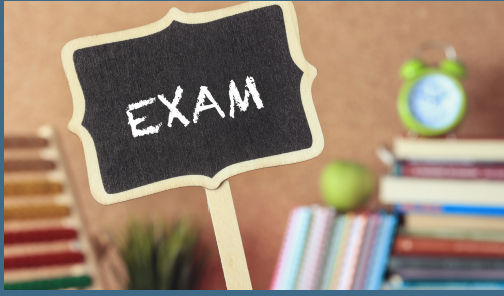


Sınav Kaygısının Nedenleri

1. Yanlış Çalışma Alışkanlıkları
2. Çalışmayı Erteleme
3. Zamanı Verimli Kullanamama
4. Başarısız olma, başarısız değerlendirilme korkusu
5. Beklenti düzeyi(Aile, Öğretmen,Arkadaş,Kendisi)
6. Beklentileri karşılayamama korkusu
7. Mükemmeliyetçi Yaklaşım



Sınav Kaygısına Neden Olan Düşünce Biçimleri

- Sınavım kötü geçerse?
- Kazanamayacağım!
- Bir sürü sınav var.
- Ya hata yaparsam
- Cevap kağıdında kaydırma yaparsam.
- Ya heyecanlanırsam.

YERİNE;

- Sınavda yapabileceğim sorular da olabilir. Bazı soruları boş bırakabilirim.
- Normal kaygı benim dikkatimi arttırarak, daha iyi sonuçlar almama katkı sağlayacak.



TOBB ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları

Sınav kaygısı; sınav öncesinde öğrenilen bilginin sınav esnasında etkili bir şekilde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Orta düzeyde bulunan kaygı, başarının artmasına ve ders çalışma motivasyonunun oluşmasında katkı sağlar.

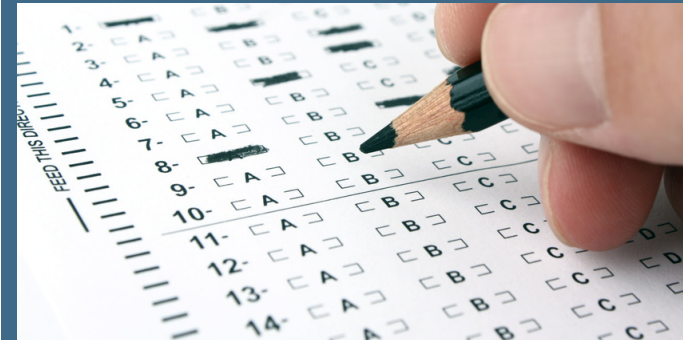
SINAV KAYGISINI YENMENİN YOLLARI

Sınavdan Önce;

1. Sınava gireceğin yeri önceden gör.
2. Sınavdan önceki günü sevdiğinle geçir.
3. Sınav öncesi uykunu iyi al.
4. Sınava acele girme, erken git.
5. Geçmişteki başarısızlıklarına değil, başarılarına odaklan.
6. Ve dua et:)

Sınav Esnasında;

1. En iyi yaptığın dersten başlayabilirsin.
2. Seni oyalayan sorulara işaret koy, sonra bakarsın.
3. Cevabından emin olmadığın soruları yanıtlama
4. Cevap anahtarı kodlamayı her sayfa sonunda yap ve kontrol et.
5. Emin olarak işaretlediğin ilk cevabını değiştirme.
6. Sınav yönergesini dikkatle oku.
7. Zaman zaman duruşunu değiştir ve rahatla.



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME TEKNİKLERİ

1. VERİMLİ ÇALIŞIN

Çalışma planı hazırlayarak çalışın. Sadece sevdiğiniz değil, tüm derslere çalışın. Günlük ve haftalık tekrarı yapın. Çalışma süresine ve soru sayısına değil. öğrenmeye odaklanın.



2. OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİRİN

- Bu sınav hayatın sonu değil.
- Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
- Sınav kişiliğimi değil bilgimi ölçer.
- Sınavım nasıl geçerse geçsin ailemin ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
- Başarısız olmam beceriksiz olduğumu göstermez.



3. YAŞAM BİÇİMİNİZE ÖNEM VERİN

Yeteri kadar uyuyun.

Beslenmenize dikkat edin.

Sportif ve kültürel faaliyetlere katılıp kendinize zaman ayırın.

4. KENDİ KENDİNİ TELKİN ETME TEKNİĞİ

" Bu sadece bir sınav sakın ol ve rahatla"

"Sınava sadece sen girmiyorsun, buradaki herkes heyecanlı ve senle aynı durumda"

"Elimden geleni yapacağım"



**HİÇ BİR ŞEYDEN ASLA VAZGEÇME, ÇÜNKÜ
VAZGEÇENLER SADECE KAYBEDENLERDİR.**

Abraham LINCOLN



5. NEFES EGZERSİZİ YAPIN

4'e kadar sayana kadar burnundan nefes al, 4 saniye nefesini tut sonrasında 4 saniye sayana kadar ağızdan nefesini ver.

6. GEVŞEME TEKNİĞİNİ KULLAN

Vücudunun her yerini, ellerini, kollarını ve bacaklarını iyice kas, 10' a kadar sayana kadar bekle ve sonrasında yavaşça kendini bırak ve rahatla.