

12. SINIFLAR İÇİN

REHBERLİK EVİMDE

Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME

sınav kaygısı baş edilebilir
bir sorundur!!!

Bir önceki bültenimizde sınav kaygısının ne olduğu, neden olduğu ve belirtileri anlatılmıştı. Bu bültende ise sınav kaygısıyla baş etme yollarını anlatacağız çünkü sınav kaygısı baş edilebilir bir sorundur.

Aslına bakarsanız bir miktar kaygı işinizi kolaylaştırır. Belirli bir düzeye kadar kaygılanmak motivasyon ve odaklanma sağlar. Sınava hazırlanan bir öğrencinin tamamen kaygısız olması, sınava çalışmak için motive olmasını ve hatta sınav esnasında odaklanmasını engeller.

NE DEMİŞ ATALARIMIZ?

Azı karar çoğu zarar!



Bu arada ufak bir hatırlatma: "bütün bunları zaten biliyorum, uyguluyorum ama kaygı düzeyim azalmak yerine sınav yaklaştıkça daha da artıyor. " diyorsanız, profesyonel yardım almayı ihmal etmeyin.



SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI

1- DÜZENLİ UYKU-BESLENME-EGZERSİZ

Düzensiz uyku ve beslenme ve hareketsizlik bilişsel becerilerinizin işleyişini bozar gençler. Yani anneleriniz haklı iyi beslenin, düzenli uyuyun ve hareketsiz kalmayın, yoksa kafanız çalışmaz yavrum :))))

3-DÜŞÜNCELERİNİZİ DEĞİŞTİRİN

Kendinizi fazla kaygılı hissediyorsanız bu sizin sınava yüklediğiniz anlamdan kaynaklanır, unutmayın. Yani düzenli çalışıp kendinize iyi bakarak elinizden gelenin en iyisini yaptığınız halde kaygınız devam ediyorsa sınav sizin için hayat-memat meselesi olmuş demektir ki bu hiç sağlıklı bir bakış açısı değildir. Aslında siz de çok iyi biliyorsunuz ki sınavlar sizin kişiliğinizi değil bilgilerinizi değerlendirir. Hayattaki tek kurtuluşunuz değildir. Her zaman başka bir alternatif vardır. Ancak "bunları biliyorum da yine de kaygılıyım" diyorsanız düşünceleriniz üzerinde çalışmanız gerekiyor demektir. Öncelikle düşüncelerinizle yüzleşip onları değiştirmeniz gerekiyor. Aşağıda örnekleri var:

| YANLIŞ DÜŞÜNCE | YERİNE | DOĞRU DÜŞÜNCE |
|---|--------|---|
| Bu sınava kazanmak zorundayım. | | Bu sınava kazanmak istiyorum. |
| Kazanamazsam ailemin yüzüne bakamam. | | Sınava kazanamazsam da ailem için değerliyim. |
| Sınava başaramazsam hayatta başarılı olamam. | | Hayatta başarının tek yolu bu sınav değil. |
| Sınav sonucum kötü olursa alay konusu olurum. | | Sınavla değil kişiliğimle varım. |

4- NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ YAPIN

Doğru nefes alıp vermek stres ve kaygıyı azaltır. Vücudunuzdaki toksinlerin atılmasını kolaylaştırır. Bağışıklık sisteminizin güçlenmesine yardım eder. Sindirim sisteminizin düzenli çalışmasını sağlar. Kalbinizi destekler.

YANI DOĞRU NEFES ALMAK, NEFES EGZERSİZLERİ YAPMAK ÖNEMLİ GENÇLER :))))))

Doğru nefes alıp vermenin yanı sıra gevşeme egzersizleri de önemli birer rahatlama yöntemidir. Böylece bir bültenimizin daha sonuna gelirken sonraki bültenimizin konusunun da belli olduğunu anlamışsınızdır :))))))

Doğru tahmin ettiniz bir sonraki bültenimizde nefes ve rahatlama egzersizlerini öğreneceğiz.