

# Rehberlik Panosu:::

1.

## Sınav Kaygınızı Azaltın



**Fakat Unutma,**  
İyi Ki Kaygılısın  
O Halde Başarılı Olacaksın

2.



**Kaygıyı,** duygusal ya da fiziksel olarak baskı altındayken hissedersin.

**FAKAAAAAAAAAAAAAAAAAT**

Her insanda Bir miktar kaygı olmalıdır.

Çünkü kaygısız bir insan hiçbir şeyi ciddiye almaz.



Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.  
Başarılı ve mutlu olmanı engeller.

3.

## Sınav kaygısı ise...

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Her öğrenci bu problemi yaşayabilir.

Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!



4.

*Eğer sınav öncesinde yada sınav sırasında,*



Kalp atışlarında hızlanma varsa,  
**Hızlı nefes alıp-veriyorsan,**  
Terliyorsun veya titriyorsan,  
**Dilin damağın kuruyorsa,**  
Midenden şikayet ediyorsan,  
**Başın ağrıyorsa,**  
Yorgunluk belirtileri  
**Gergin, sinirli ve yorgun oluyorsan,**  
Telaşlanıyor ve dikkatin dağılıyorsa,  
**Huzursuz uyuyor, kabus görüyor ve**  
olumsuz düşünüyorsan,

*Sende sınav kaygısı olabilir.*

## 5. Peki Neden Sınav Kaygısını Hissederiz?

Yanlış çalışma alışkanlıkları,  
Görev ve sorumlulukları erteleme,  
Zamanı iyi kullanamama,  
arısız olma ve değerlendirilme korkusu,  
Ailemiz ya da öğretmenlerimizin bizim  
mükemmel olmamızı istemeleri



*Kendini  
Yönetirsen,  
Dünyayı  
Yönetecek Gücü  
De Bulursun!*

*Eflatun*



7.

## Sınav Sırasında Kaygılanırsanız...

Sınav için olumlu düşünün,  
“Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla  
cevaplayacağınıza karar verin,”

Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun,  
Açıklama isteyin,

“Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi  
rahatlatacaktır,”

Sınıf arkadaşlarınız sınavlarınızı  
erkenden bitirdiğinde panik olmayın.

→ “Sınav başarısı ile  
kişilik değerini bir tutmayın”



6.

## “Kaygınızı Azaltabilirsiniz”



Sınava tam çalışmış olarak girin,

Sınavdan önceki gece iyi uyunun,

Spor Yapın

Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın,

Sınava acele içinde girmeyin, erken gidin,

Aç karnına sınava girmeyin

Sınava kendinize güvenerek girin

Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil, başarılarınızı vurgulayın,

8.

## Kaygınızı..., 1- Zihinsel Uygulamalar

## 2- Bedensel Uygulamalar yaparak azaltabilirsiniz,



**Olumlu Düşün, Kendine şunları söyle,....**

- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
- Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim,
- Ben bedenimi ve duygularımı (heyecanımı, korkularımı vb) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.

**Bedensel uygulamalar olarak,**

Doğru Nefes Alıp Verme ve Gevşeme Tekniği yapabilirsiniz.

Bunları ve daha fazlasını öğrenmek için Rehberlik Servisine Gelebilirsiniz.