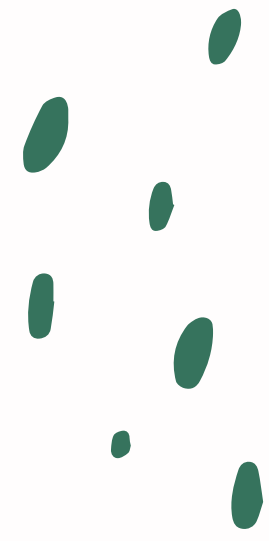
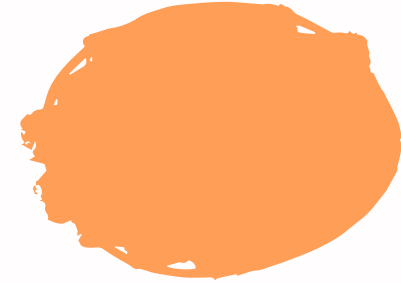
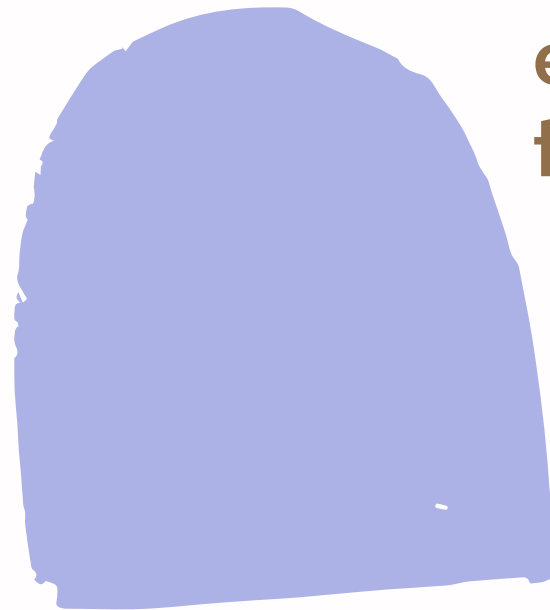


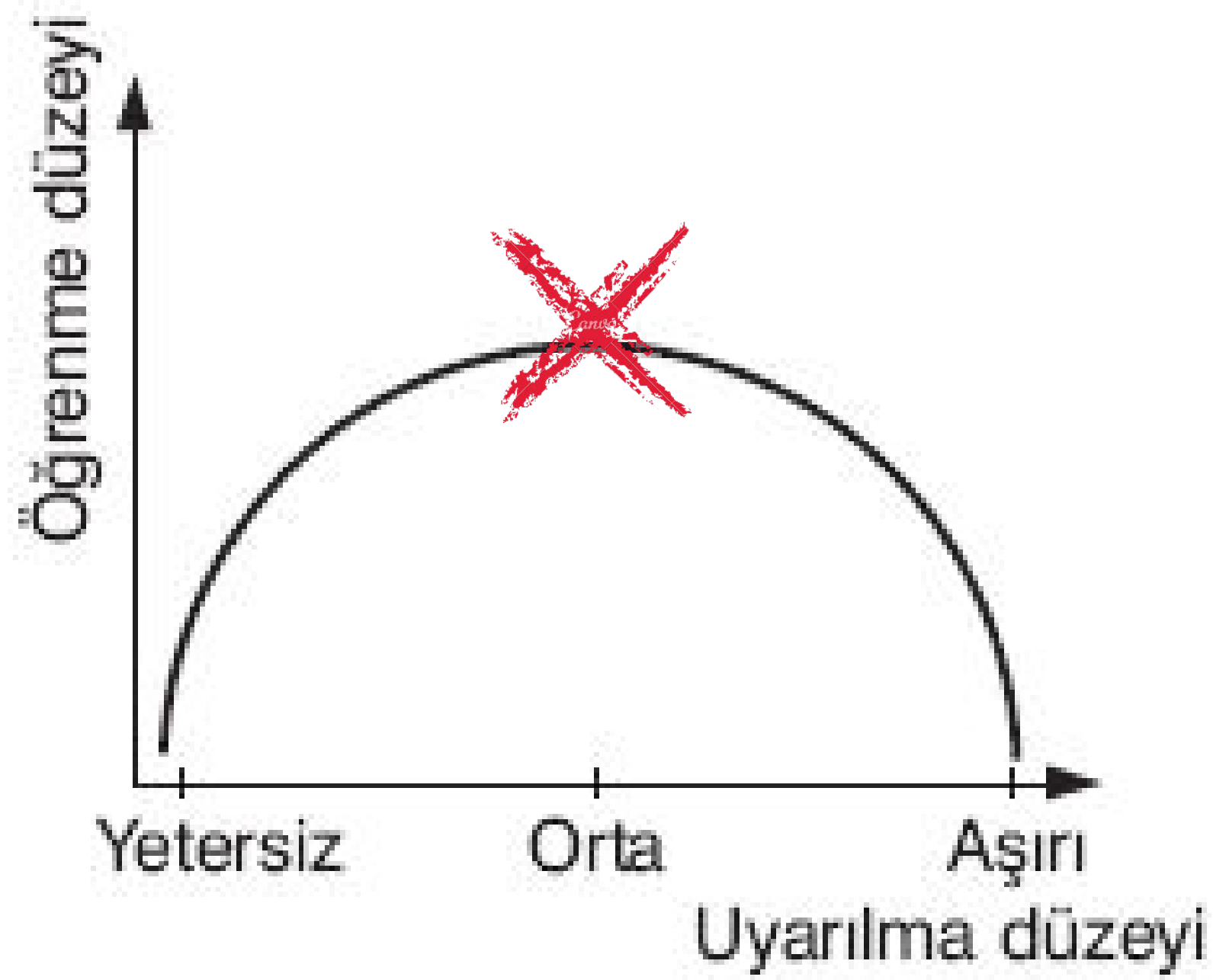
SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI



SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, yetersiz ders çalışma tekniklerini, aşırı fizyolojik tepkileri ve sınavla ilişkili olmayan düşünceleri kapsayan, okul ve sınavlardaki başarıya etki eden davranışlar bütünü olarak tanımlanabilir.





- Düşük kaygı çalışma motivasyonunuz düşer
- Başarı düşer.



- Motivasyon ve dikkatiniz yüksek olur.
- Başarı yükselir



- Dikkat ve odaklanma sorunu yaşarsınız
- Başarı düşer.

FİZİKSEL BELİRTİLER



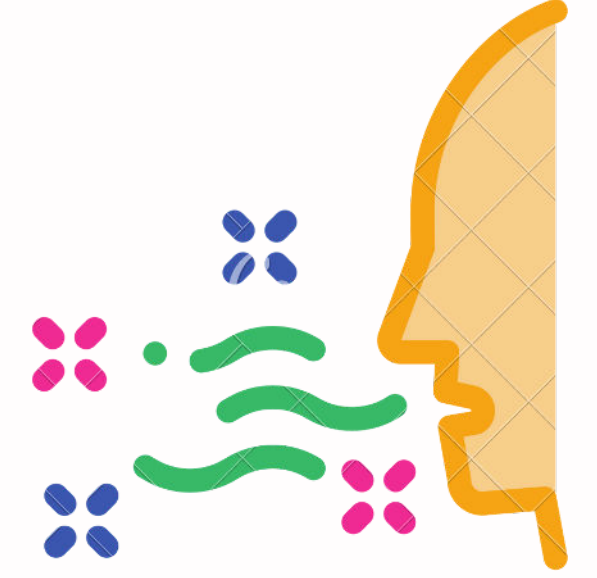
- Ellerin terlemesi



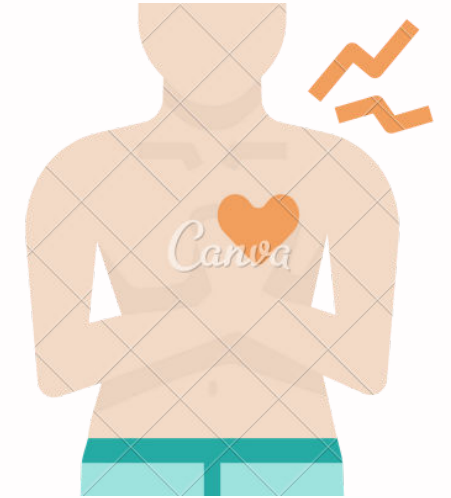
- Karın ağrısı, Mide bulantısı,



- Ağız kuruluğu



- Hızlı nefes alıp verme,



- Kalp çarpıntısı, Titreme,

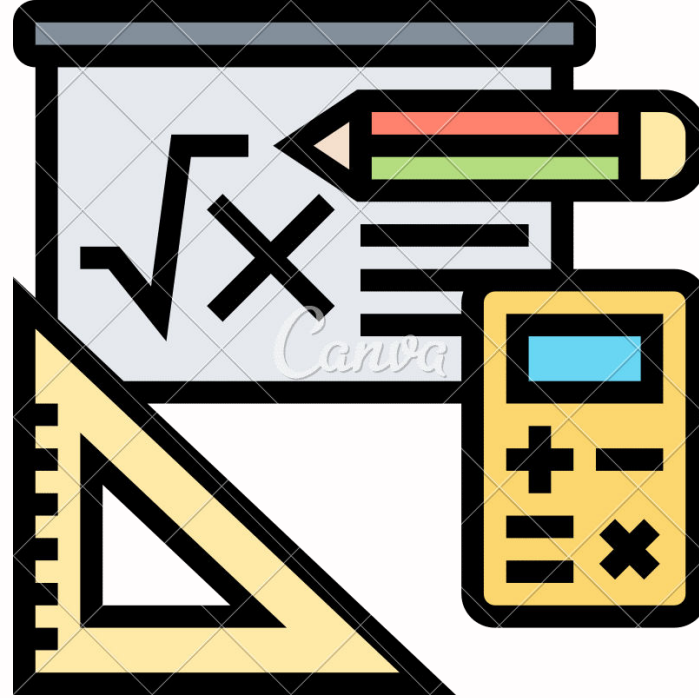


- Odaklanamama, dikkatin dağılması



- İyi bildiklerini bile hatırlayamama

ZİHİNSEL BELİRTİLER



- Basit işlem hataları yapma



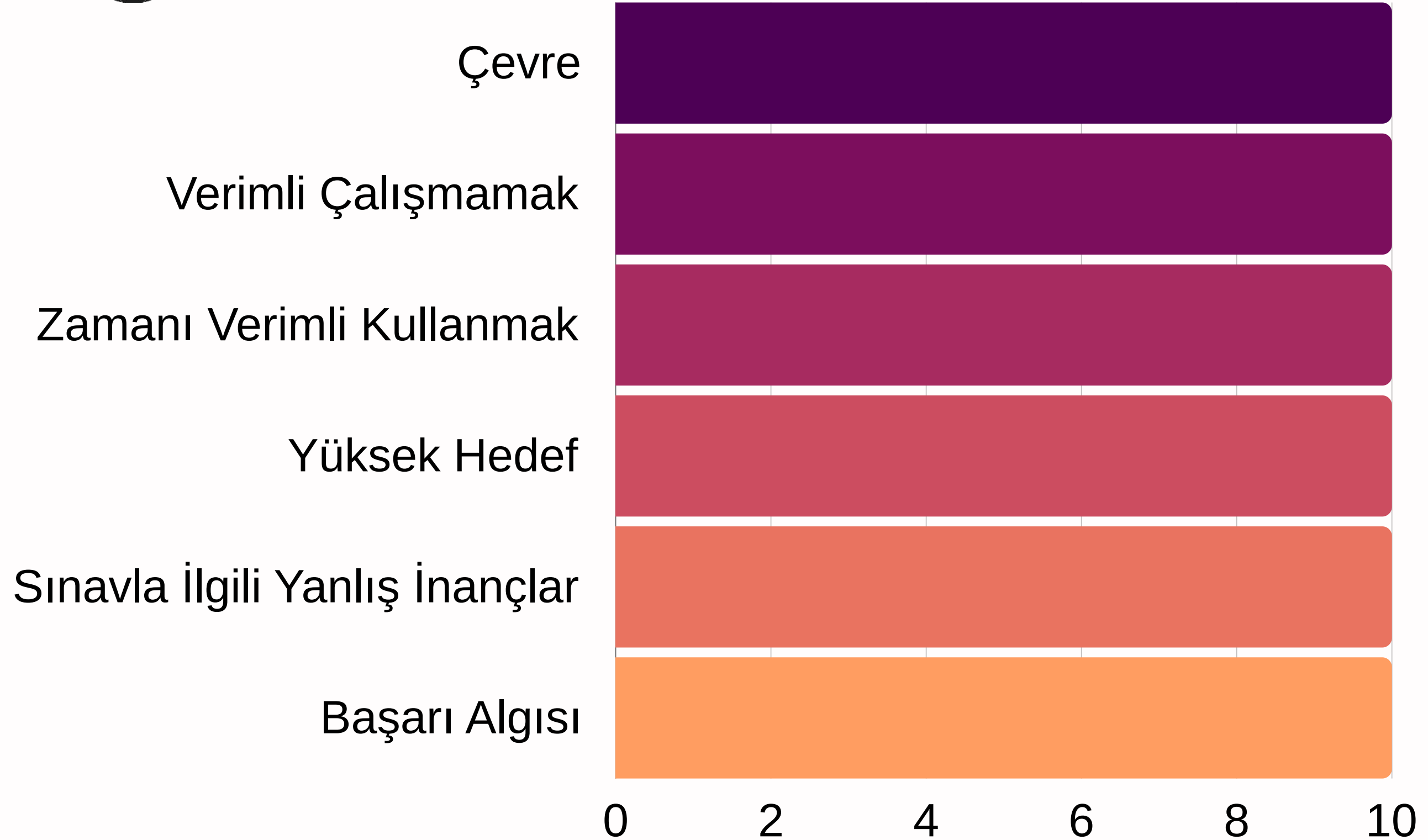
- Soruların yerine sınav sonucunu düşünme,

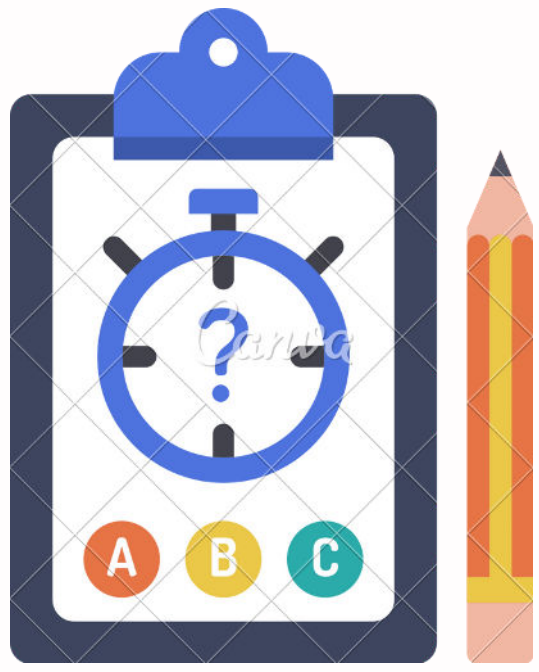


- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ





SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI



ZİHİNSEL UYGULAMALAR
BEDENSEL UYGULAMALAR

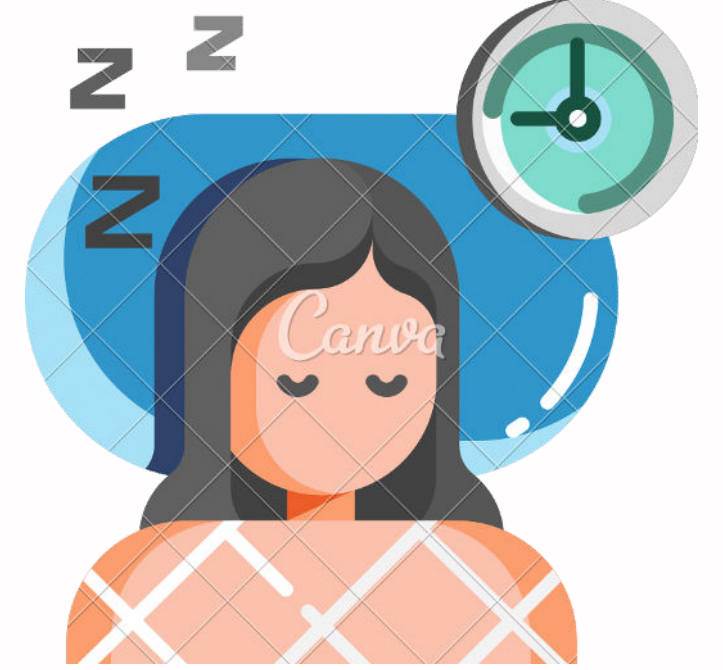


SINAVDAN ÖNCE...



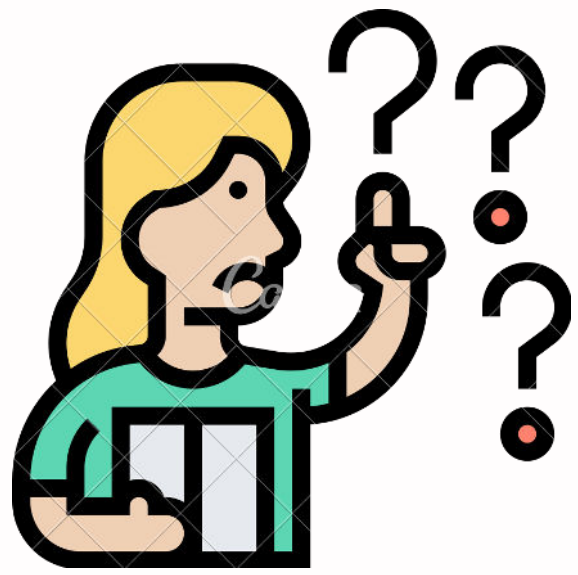
- Sınava iyi hazırlanın. Çalışmayı son güne bırakmayın.

- Uykunuzu iyi alın

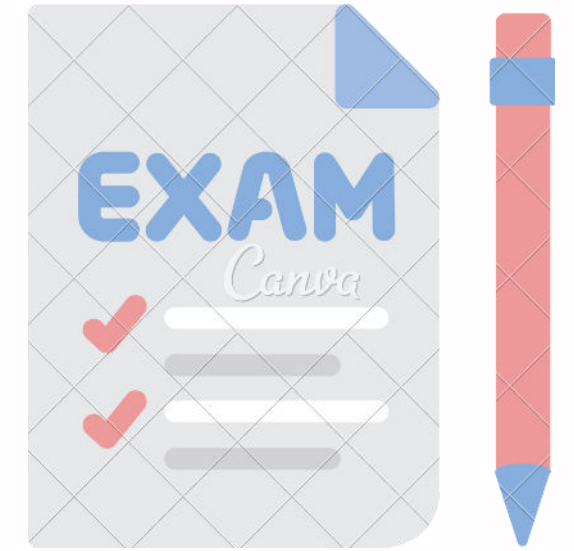


- Sınava karnınız aç girmeyin. Sınav öncesi baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.

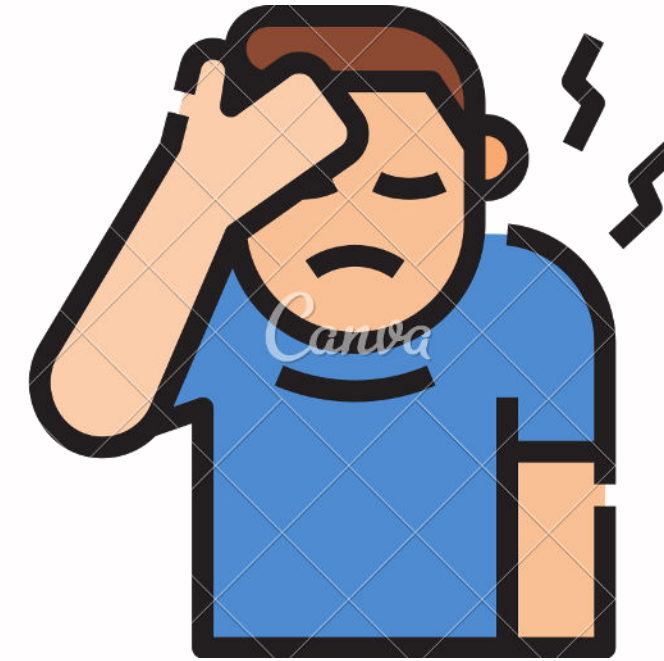
- Sınavdan önce olumlu düşünün ve gevşeme egzersizleri yapın



SINAVDAN ANINDA...

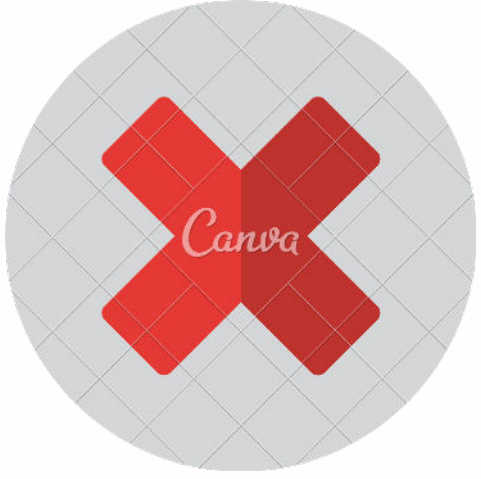


- Yapmadığınız sorular çok zaman kaybetmeyin, atlayın.
- Bildiğiniz sorulardan başlayın.
- Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.
- Yapamayacağın zor soruların da olabileceğini unutmayın.



$$A^2 + B^2 = ?$$

ZİHİNSEL UYGULAMALAR - DÜŞÜNCE DEĞİŞİMİ

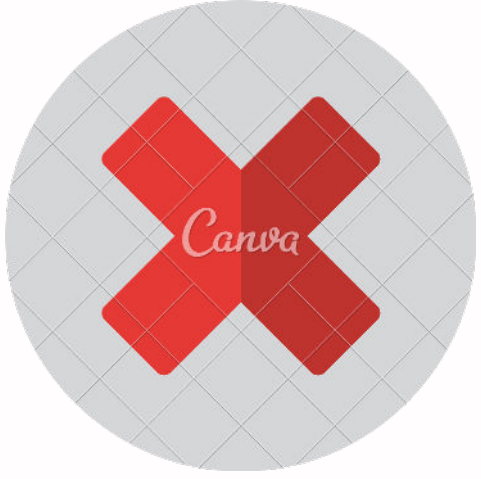


- Sınavda başarısız olacağım
- Sınav zor olacak,
- Annem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar



- Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım
- Sınavda zor sorular olduğu gibi kolay sorularda olacak.
- Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır

ZİHİNSEL UYGULAMALAR - DÜŞÜNCE DEĞİŞİMİ



- İyi bir liseye gidemeyeceğim
- Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.
- Sınav geleceğimi belirleyecek



- Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim
- Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim
- Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.

BEDENSEL UYGULAMALAR



- Nefes egzersizleri

- Gevşeme egzersizleri





*Dinlediğiniz için
Teşekkürler :)*

*Merve AKÇA
Psikolojik Danışman*