

SINAV KAYGISI

DERSLERİNİZE ÇALIŞIYOR ANCAK İSTEDİĞİNİZ SONUÇLARI ELDE EDEMİYOR MUSUNUZ?
DERSLERDE VE SINAVLARDA DIKKATİNİZİ VERMEKTE GÜÇLÜK ÇEKİYOR VE
ODAKLANAMIYOR MUSUNUZ? HUZURSUZLUK, ENDİŞE, BAŞARISIZLIK KORKUSU,
ÇALIŞMAYA İSTEKSİZLİK, MİDE BULANTISI, ÇARPINTI, TITREME, AĞIZ KURULUĞU,
İÇSİKİNTİSİ, TERLEME, UYKU DÜZENİNDE BOZUKLUKLAR, KARINAĞRILARI,
KENDİNE GÜVENDE AZALMA, YETERSİZ VE DEĞERSİZ GÖRME GİBİ DURUMLAR MI
YAŞIYORSUNUZ?

SİZ BUNLARI YENE BİLİRSİNİZ....

SINAV KAYGISI YAŞADIĞINIZI NASIL ANLARSINIZ VE ETKİLERİ NELERDİR?

DERS ÇALIŞMAYI ERTELEME, SINAV VE SINAVLARA HAZIRLANMA KONUSUNDA KONUŞMADAN KAÇINMA BAŞLAR. ÖĞRENCİNİN BAŞARISINDA BELİRGİN BİR AZALMA GÖRÜLÜR. DIKKAT TOPLAMA, ÇALIŞMAYA ODAKLANMADA GÜÇLÜKLER, KARIN AĞRISI, İŞTAHSIZLIK YA DA TAM TERSİ AŞIRI YEME İSTEĞİ, UYKU DÜZENSİZLİKLERİ, GENEL BİR HUZURSUZLUK VE MUTSUZLUK HALİ GÖZLEMLENİR. ÇOK ÇALIŞILMASINA KARŞIN PERFORMANS DÜŞÜKLÜĞÜ KAYGININ VARLIĞINI GÖSTERİR. ÖĞRENİLENLERİ AKTARAMAMA, OKUDUĞUNU ANLAMAMA, DÜŞÜNCELERİ ORGANIZE ETMEDE ZORLUK, DIKKATTE AZALMA, SINAVIN İÇERİĞİNE DEĞİL KENDİSİNE ODAKLANMA, ZİHİNSEL BECERİLERDE ZAYIFLAMA , ENERJİ AZLIĞI, FİZİKSEL RAHATSIZLIKLAR SINAV KAYGISİNİN BAŞLICA ETKİLERİDİR.

SINAV KAYGISIYLA BAŐA ÇIKMA YOLLARI NELERDIR?

DÜŐÜNCE VE INANLARI SORGULAMAK
NEFES ALMA EGZERSİZLERİ GEVŐEME
EGZERSİZLERİ KAYGIYI BASTIRMAYA
DEĞİL, ONU KABUL ETMEYE VE TANIMAYA
ÇALIŐMAK DIKKATINI BAŐKA NOKTALARA
ODAKLAMAK

SINAV ÖNCESİ NELER YAPILMALIDIR?

ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARINI GÖZDEN
GEÇİRMEK, SINAVA İLİŞKİN TUTUMLARI
GÖZDEN GEÇİRMEK, ZAMANI İYİ
KULLANMAK, BESLENME VE UYKUYA
DİKKAT ETMEK SINAVA YÖNELİK
ÇALIŞMALARINI SON GÜNE/GECEYE
BIRAKMAMAK

SINAV ESNASINDA NELER YAPILABILIR?

OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERE
KARŞI ALTERNATİF AÇIKLAMALAR
GETİRME, KONTROLÜN KENDİSİNDE
OLDUĞUNU HATIRLATMA,
YANITLAYABİLECEĞİ SORULARDAN
BAŞLAMA, KAYGIYI AZALTMAYA YÖNELİK
TEKNİKLER KULLANMA

SINAV SONRASINDA İSE;
KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN.....