**KAYGI VE SINAV KAYGISI NEDİR?**

**Kaygı**,stres verici durumlarla karşılaştığımızda

hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel,

duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini

gösteren aşırı uyarılmışlık halidir.

**Sınav kaygısı**,öğrenilen bilginin sınav sırasında

etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve

başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

**KAYGININ ÖĞRENME ÜZERİNDE ETKİSİ**

Öğrenme,kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve

süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli

tüm bilgi,eylem ve becerilerin kazanılması

sürecidir.

**Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır.**

**Çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive**

**edici olup, çalışmamızı sağlayarak performansı**

**artırır.** Amaç kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul

etmeye ve tanımaya çalışmak.

Ancak yaşanan yüksek kaygı,kişinin enerjisini

verimli bir biçimde kullanmasını,dikkatini ve

gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller.

Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve

beklenen performansa erişemez.Kişi yeterince öğrenemez,bildiklerini aktaramaz.

**SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

* Aile Tutumları(Çocuktan Yüksek Başarı beklenmesi)
* Kişilik Özellikleri(Takıntılı,mükemmeliyetçi bir yapı)
* YanIış Çalışma Alışkanlıkları veya yeterli düzeyde çalışmama(Yanlış Çalışma Yöntemleri,Bazı derslere çalışmama vb.)
* Sosyal Nedenler(Çocuğu takdir etmeme,kıyaslama vb.)
* Zihinsel Faktörler(Olumsuz Düşünceler)(**Gerçekçi olmayan düşünce** **biçimlerine sahip olmak kaygını oluşmasında en önemli süreçlerdir.(Başaramazsam,Sınavım kötü geçecek,Süre yetmeyecek vb. felaket yorumları)**

**SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ**

* Duygusal belirtiler;panik,çabuk sinirlenme,ağlama,endişe,

korku,engellenmişlik hissi,mutsuzluk,içe kapanma vb.sıralanabilir

* Fiziksel belirtiler;ise kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı,titreme,kasılma,baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir.
* Davranışsal belirtiler;Hazırlıklardan ders çalışmaktan kaçınma,vazgeçme veya erteleme.
* Bilişsel Belirtileri; Düşünceleri toparlayamama,ifade edememe, unutkanlık , transfer edememe, görsel ve işitsel kanaldan gelen bilgileri anlamada güçlük çekme, dikkat ve odaklanma güçlüğü.

**Sınav Kaygısı Yaşayan Öğrencilere Öneriler**

**1. Adım: Kaygının Nedenlerini Belirleyin**

* Sınav kaygısının en basit başlıca sebebi, *sınava yeterince hazırlanmamış olmak*tır. Bu durumda sınava çalışmamızı sağlayacak ve kaygıyı azaltacak çalışma stratejileri geliştirmemiz gerekli !!!
* ***Başarısızlık korkusu:***Başarısızlık korkusu, çok çeşitli kaynaklara bağlı olarak kaygıya neden olabilir.Örneğin; kötü bir sonuç aldığınızda utanılacak duruma düşeceğinizi düşünüyor olabilirsiniz,sınavı tüm hayatınızın merkezine almış olabilirsiniz.
* **Kendine karşı tehdit olarak algılama:Bazen kendimize verdiğimiz değeri,sınavlardan alınan notlar ile ölçeriz. Özgüvenimiz,doğrudan aldığımız notlarla orantılıdır.Notlarla bağlantılı olarak hissettiğimiz bu negatif duygular,kendimize duyduğumuz güveni azaltarak çaresizlik duygusunu baskın olarak hissetmemize ve sınav kaygısına neden olabilir.**

**2. Adım: Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma**

**1.Verimli Çalışın**

* Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın.
* Sadece sevdiğiniz derse değil tüm derslere çalışın.
* Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
* Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin.(Öğrenmeden test çözdüğünüzde yanlışlarınız fazla olur bu nedenle kaygınız artar.)
* Hedeflerinizi ulaşamayacağınız kadar yüksek belirlemeyin.
* Çalışma sürenize ve çözdüğünüz soru sayısına değil,öğrenmeye odaklanın.

**2.Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin**

* Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan
* düşüncelerinizi,daha gerçekçi düşünceler ile
* değiştirin.
* Bu sınav hayatın sonu değil.
* Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi
* edebilirim.
* Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
* Sınav kişiliğimi değil,bilgilerimi ölçer.
* Sınav çok iyi geçmese bile hedeflerime ulaşabilirim.
* Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
* Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim.
* Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez.Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

**3.Nefes Egzersizi**

Doğru nefes almak;damarları genişleterek kanın

dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına

kadar ulaşmasını sağlar.Nefes alırken içinizden 1, 2, 3, 4 diye sayı sayın.Ciğerleriniz tamamen dolunca, 4-5 saniye bekleyip nefesinizi tutun, ardından yine içinizden 1, 2, 3 diye sayarak nefesinizi verin. Nefes alınan sürenin iki katı sürede nefes verilmesine dikkat edilmelidir.

**İYİ NEFESİN ÖZELLİKLERİ**

İyi nefes ağır,derin ve sessiz olmalıdır.İyi bir nefes

yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur, akciğerin

bütününü doldurarak diyaframı aşağı iter.

İnsanların çoğu ciğerlerinin dörtte birini

kullandıkları saptanmıştır.Nefes egzersizlerinde

amaç akciğerlerin bütününü kullanmaktır.

**4.Yaşam Şeklinizi Gözden Geçirin**

* Yeteri kadar uyuyun.
* Düzenli beslenin. Kahvaltınızı mutlaka yapın.(Beyin tek başına enerjinin % 30’unu kullanır.)
* Sportif ve kültürel faaliyetlere katılın.
* Kendinize zaman ayırın.İlgilerinizden ve

hobilerinizden tamamen uzaklaşmayın.

**5.Görselleştirme Tekniği**

* Rahatlatıcı ve sakin bir yerde olduğunuzu hayal edin.
* Birkaç dakika boyunca rahatladığınızı hissedene kadar bu hayalinizi devam ettirin.

**SON HATIRLATMA**

**SINAVDAN ÖNCE**

* Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin.
* Sınava uykunuzu almış olarak girin.
* Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin.
* Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun.
* Sınavda yapacaklarınızı planlayın.
* Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

**SINAV ESNASINDA**

* Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin.
* Aceleci davranmayın.
* Okuduğunuz bir soruyu anlamadıysanız hemen geçmeyin, bir kez daha okuyun.
* Takıldığınız bir soru üzerinde çok fazla zaman kaybetmeyin (2 kez okuyup anlamadıysanız, başka soruya geçin. Vaktiniz kalırsa,o soruya geri dönebilirsiniz.)
* Ara ara duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın.
* Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin.Kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın.
* Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp bir kaç saniye mola verin.

**\*\*\*Orta düzeyde kaygının normal ve hatta gerekli bir duygu olduğunu kabul edin. Ancak onun sizi ele geçirmesine izin vermeyin.**

**Sınav Kaygısı Yaşayan Velilere Öneriler**

* Anne babaların ergen çocukları ile ilişkilerinde kaygı düzeylerini yönetmeleri gerekir. Kaygılarını çocuklarına fark etmeden iletip stresin artmasına istemeden katkıda bulanabilirler. Kaygı bulaşabilir.Anne baba,kendi olumsuz duygu ve düşünceleri aktarmak yerine onlara destek olarak çocuklarına yararlı olabilirler.
* **Negatif motivasyondan uzak durun.** Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; “bu gidişle sen asla kazanamazsın,yata yata sınav kazanılmaz” gibi sözler söyler. Ancak negatif motivasyon pek az öğrencide başarılı olur. Hatta öğrencinin kendisini başarısız görmesine neden olarak kaygısını artırabilir.
* **Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın.** Bu dönem  çalkantılı ve ikilemli bir dönemdir. Çocuğunuzun yerine sorun çözmek istediğinizde ya da ona önerilerde bulunmak istediğinizde onun sizinle aynı şeyleri göremeyeceğini bilin.
* Sınav stresi yaşandığı dönemlerde, ergen çocuğunuzun beslenmesini takip edebilirsiniz; vitamin,mineral alımına dikkat etmeli sırf seviyor diye abur cubur, pizza ve kebap önüne koymayın! Besin ruh sağlığına etki eder bunu unutmayın!
* Çocuğun kendi ilgi alanı ve yapabileceklerine odaklanıp tercihlerini kendisinin oluşturması ve bulmasında onun yanında olun, sadece kendi beğeni ve ilgi alanlarınıza yönelmeleri konusunda onlara baskı yapmayın.
* Gergin olduklarını ve çalışmakta zorlandıklarını gözlemlediğinizde eğlence ve dinlenmeye de **yeteri kadar** zaman ayırmaları konusunda onları yüreklendirin!

**SINAV KAYGISI**

**BAŞ ETME YOLLARI**



**DARENDE ORTAOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**Ferzen MÜZDECİOĞLU**

**ARALIK -2019**

**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen**

**VELİ-ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ**

Bilgi ve Danışma için:

Tel: 0 366 215 35 47

Mehmet Akif Ersoy Mahallesi Kınık Sokak No:4 Merkez/KASTAMONU