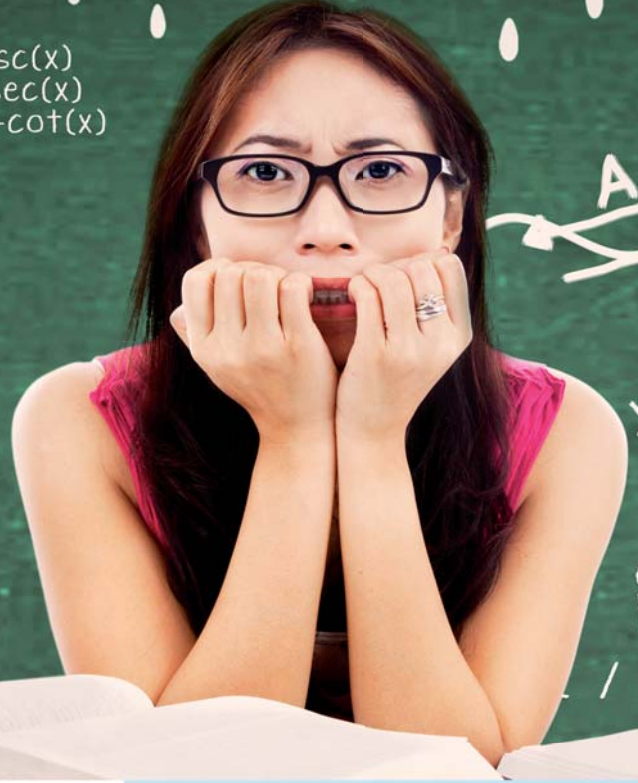


NASIL BAŞ EDERİM?

Nedenleri nedir?
Belirtileri nedir?

KİMDEN YARDIM ALABİLİRİM



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- ✓ Aile tutumları (çocuktan yüksek başarı beklentisi)
- ✓ Kişilik özellikleri (Rekabetçi, takıntılı, mükemmelliyetçi, yüksek hedef)
- ✓ Sosyal nedenler (çevre tarafından kıyaslanma, takdir edilmeme)
- ✓ Yanlış çalışma alışkanlıkları
- ✓ Olumsuz düşünceler.

BELİRTİLERİ

- ✓ **Fizyolojik** ; Kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ateş basma, mide bulantısı.
- ✓ **Duyusal** ; Korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan.
- ✓ **Davranışsal** ; Ders çalışmaktan kaçmak, ertelemek, sınavda ağlamak.
- ✓ **Zihinsel** ; Odaklanamama, dikkat dağılması, okuduğunu anlamama.

SINAV ÖNCESİNDE

- ✓ Sınava hazır olarak girin,
- ✓ Sınava uykunuzu almış olarak girin,
- ✓ Kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun.
- ✓ Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun.
- ✓ Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

NASIL BAŞ EDERİM

1. VERİMLİ ÇALIŞIN
2. OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZİ DEĞİŞTİRİN
3. YAŞAM ŞEKLİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN
4. NEFES EGZERSİZLERİ YAPIN

SINAV ANINDA

- ✓ Yapamıyacağınız soruların da olabileceğini kabullenin.
- ✓ Soruları dikkatli okuyun.
- ✓ Yapamadığınız sorulara takılmayın.
- ✓ İyi konsantre olun.Sadece kendi sınavınıza odaklanın.
- ✓ Dikkatiniz dağıldığında kısa molalar verin. (15-20 sn gibi.)