



BİLECİK
İL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı; bir sınav öncesinde veya sırasında yoğun bir korku/panik duygusu hissetme deneyimidir.

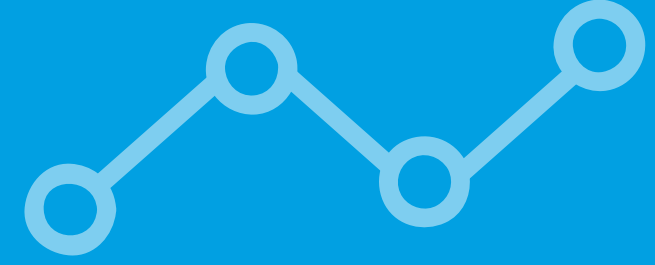
İletişim:

Telefon No:

0 2 2 8 2 1 2 1 9 9 5

Adres: İstiklal Mh.
Ertuğrulgazi Cd. No.21

bilecikram11@gmail.com



SINAV KAYGISI



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Huzursuzluk,
- Endişe,
- Tedirginlik,
- Sıkıntı,
- Başarısızlık Korkusu,
- Mide Bulantısı,
- Terleme,
- Uyku Düzeninde Bozukluklar,
- Karın Ağrıları,
- Kendine Güvende Azalma



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ NELERDİR?

- Başarısızlık Korkusu
- Yeterli Hazırlık Sürecinin Olmaması
- Geçmiş Kötü Sınav Deneyimleri
- Yeterince ve Sağlıklı Beslenmeme
- Zararlı Madde Kullanımı

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- Her gün sınavdaki konuların bölümleri üzerinde çalışarak önceden hazırlanın.
- Deneme sınavlarını kaygı yönetme fırsatı olarak görün.
- Endişeli ve olumsuz düşüncelerinizin farkında olun, cesaretli iç konuşma ile bunları yenebileceğimizin farkında olun.
- İyi bir şekilde kişisel bakımınızı yapın.
- Olumlu bir zihinsel tutuma sahip olun.(Mutlu olduğunuz anları düşünün. Başarabilirim çok çalıştım vb. özgüveni arttıracak cümleler kurun.)
- Gerçek sınav anında sınıfta yalnız kendiniz varmış gibi düşünün.

AİLELERE ÖNERİLER



Sınav Öncesinde Dikkat Etmeniz Gerekenler



- Aileler olarak , güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, çocuklarını motive etmelidirler.
- Sınav hakkında yaşitlarıyla ilgili karşılaştırmalardan uzak durmalıdırlar.
- Sınava hazırlık sürecinde doğru bilgilere ulaşmak için güvenilir kaynaklardan araştırma yapmalıdırlar.
- Aileler olarak çocuklarına karşı empati ile yaklaşmalıdırlar.
- Çocuklarına yönelik fedakarlıklarını yüzlerine vurmamalıdırlar.
- Aileler olarak öğrencileri için uygun çalışma ortamı oluşturmalıdırlar.
- Sevgilerini koşulsuz olarak sunmaları

- Son bir hafta uyku düzeninize dikkat edin. Erken yatmaya özen gösterin.
- Sınavla ilgili belgeleriniz tamam mı? Eksikleriniz var mı? Eksikleriniz varsa, ilgili kurumlardan bu eksikleri mutlaka giderin.
- Sınava gireceğiniz okulu mutlaka önceden görün.
- Sınav yerine ne çok erken ne de çok geç gidin. 1 saat önce sınav yerinde olmanız önerilir.
- Sınav akşamı kullanacağınız araçları yedekli olarak hazırlayın.
- Sabah sınava yetişebileceğiniz saatte kalkın ve kahvaltı rutininizi değiştirmeyin.
- Kahvaltıda genelde her gün yediğiniz yiyecekleri tercih edin.
- Evden çıkarken mutlaka gerekli belgelerinizi alıp almadığınızı kontrol edin.

SINAV ANINDA DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

Sadece sınava odaklanın.

Zamanınızı kaygılanarak, şüpheye düşerek, kendinizi suçlayarak geçirmeyin.

Kitapçık türünü kodlamayı unutmayın.

Önce soruları içlerinden birine takılmadan bütün olarak bir inceleyin.

Soruları dikkatlice okuyun.

Sorular için zamanınızı iyi ayarlayın.

Anlamadığınız bir yer varsa, sınav gözetmeninden açıklamasını isteyin.

Sorularla inatlaşmayın.