

SINAV KAYGISI

1)Sınav kaygısı nedir?

2)Sınav kaygısı belirtileri

3)Sınav Kaygısı Nedenleri

4)Sınav Kaygısıyla Başa

5)Çıkma Yolları

6)Etkinlik



Sınav Kaygısı Nedir?

Bir sınav öncesinde ya da sırasında duyulan yoğun endişe, stres, gerginlik durumudur.



Sınav Kaygısı Belirtileri

Fiziksel

Kalp çarpıntısı
Terleme
Mide Bulantısı
Nefes Darlığı
Baş Ağrısı

Duygusal

Endişe
Mutsuzluk
Umutsuzluk
Özgüven
Panik hissi

Bilişsel

Dikkat Dağınıklığı
Konuları
hatırlayamama
Ya unutursam
korkusu
Yapamayacağım
Düşüncesi

Davranışlar

Çalışmaktan kaçınma
Erteleme
Aşırı tekrar ve kontrol etme
Uyku düzeninde bozulmalar
İştah değişikliği
Dikkat sorunları
sinirlilik ve huzursuzluk

Sınav Kaygısının Nedenleri

Aşırı Beklenti: Kendi kendine çok yüksek hedefler koymak aşırı beklentiye sebep olur.

Yetersiz Hazırlık: Düzenli çalışmamak, plansız çalışma

Mükemmeliyetçilik: Hata yapmaktan çok korkmaz

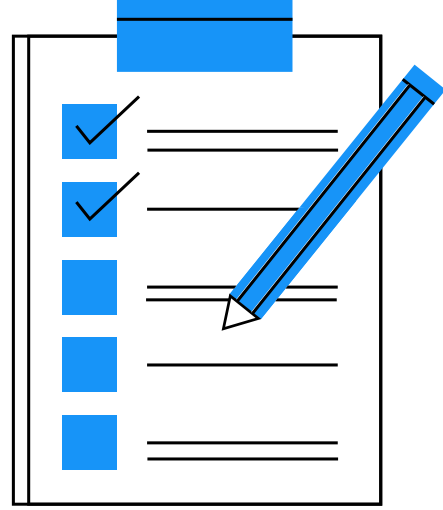
Başarısız Olma Korkusu: Aile, öğretmen ve çevrenin beklentisi

Geçmiş Kötü Deneyimler: Daha önce başarısız olunan sınavlar sebep olabilir.



Başı Çıkma Yolları

**Düzenli
Ve
Planlı Çalışmak**



**Pozitif İç
Konuşmalar
Yapmak**



**Nefes Egzersizleri
Ve
Gevşeme Teknikleri
Uygulamak**



**Gerçekçi
Hedefler
Belirlemek**



Deneme Sınavları Yaparak Sınav Ortamına Alışmak



**Beslenme,Uyku,
Fiziksel Aktiviteye
Dikkat Etmek**



**Profesyonel Destek
Almak
(Psikolojik Danışman
gibi)**

Sevgili Veliler, çocuğunuz sınav kaygısını ifade edebilmesi için bu etkinliği yapabilir:

Malzemeler: Kalem,kađıt.

Etkinlik: Kaygıma mektup yazıyorum.

İlk önce kaygına detaylı bir mektup yazmanı öneriyorum. Sonrasında ise bu mektubu baştan sona okuyup hangileri gerçekçi olmayan hatalı düşüncelerden oluşuyor bunu fark etmeyi denemelisin. Bunu da bulduktan sonra hadi gerçekçi bir şekilde kaygına mektup yazmayı tekrar dene.

