



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

KAYGI SEVİYENİ BELİRLE

1

Kaygı seviyen düşük mü ,orta mı ,yüksek mi? Bunu belirlemek kaygın hakkında farkındalığını artırır. Kaygını en iyi şekilde tanımladıktan sonra onunla başa çıkman için yapman gerekenleri belirleyebilirsin.



2

HANGİ BELİRTİLER VAR?

Sınav öncesinde, anında ve sonrasında bedeninde, düşüncelerinde ve duygularındaki değişiklikleri fark et. Bunları bir kağıda yaz.



3

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAYI ÖĞREN

Verimli, planlı, istikrarlı ve disiplinli ders çalışmayı öğrendiğinde başarılı olacağına olan güvenin artacaktır. Bu güven duygusu sınav kaygısını kontrol etmede ilk basamaktır.



DÜŞÜNCE YAPINI GÖZDEN GEÇİR

Olumsuz düşünce yapısı bedenini ve duygularını kontrol etmeni zorlaştırır. Olumsuz düşünce yapılarını fark et ve bu düşüncelerini daha gerçekçi olumlu düşüncelerle değiştir.

4

5

BEDENİNİ KONTROL ETMEYİ ÖĞREN

Nefes ve gevşeme egzersizleri kaygı anında bedenin verdiği rahatsız edici tepkileri kontrol etmene yardımcı olabilir.



BU YÖNTEMLERİ UYGULAMAK ZOR MU?

Bu yöntemleri uygulamakta güçlük mü çekiyorsun? Kaygını kontrol etmek hala zor mu? Okul rehber öğretmeni ve psikolojik danışmanından yardım alabilirsin.

6