**SINAV KAYGISI**

***Kaygı:*** kişi fiziksel ya da duygusal baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir.

* Kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma gibi bir ya da birçok heyecanı içerebilir.
* Aşırı korku ve kaygı anında beyin bazı hormonlar salgılar. Bu hormonlar düşünmenin bloke olmasına yol açar. Beyinde öğrenmek için gerekli olan protein zincirlerinin kurulması engellenir.
* Öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak ortaya koyamaması durumudur.
* Öğrenciler sınav anında olumsuz iç konuşmalarla kendilerini etkiler ve düşünülen bu olumsuz konuların doğruluğuna inanır bunun Sınav kaygısı nedeniyle bildiklerini unutan öğrencilerin durumu bundan ibarettir.
* Korku da fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır.
* Kaygı da ise fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur. Kaygının kaynağı belirsizdir. Kaygıyı tamamen olumsuz düşüncelerimiz sonucu üretiriz.
* Sınav kaygısının sebebi gayet açık ve ortadır. Aylar sonra sınava gireceksiniz ve bundan dolayı kaygılanmaktasınız sonucu da çalışmasının karşılığını alamamaktadır.

.

* Düşünceyi biz başlatır ve biz bitiririz.
* Sınava başlamadan kısa bir süre önce hissedilen duygu hali genellikle heyecandır.
* Öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak ortaya koyamaması durumudur.
* Öğrenciler sınav anında olumsuz iç konuşmalarla kendilerini etkiler ve düşünülen bu olumsuz konuların doğruluğuna inanır bunun sonucu da çalışmasının karşılığını alamamaktadır.
* Sınav heyecanı da kendiliğinden ortaya
* çıkan, bizim elimizde olmayan bir şey
* değildir.
* Düşünceyi biz başlatır ve biz bitiririz.
* Sınava başlamadan kısa bir süre önce hissedilen duygu hali genellikle heyecandır.

**Kaygımızı Azaltmak İçin Neler Yapabiliriz?**

**Düşünce biçiminin düzenlenmesi (olumlu düşünmeyi öğrenme)**

 Olay-düşünce-davranış ve duygu birbiri ile bağlantılıdır. Olumsuz düşünceleri olumlu düşünceye dönüştürmemiz kaygımızın azalmasına neden olur.

**Potansiyelimize göre hedef belirlemeliyiz**

**Gevşeme Yöntemi**

(1) Sağ yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin. El kaslarınızın eliniz sıkılıyken ve daha sonra gevşeyince, nasıl hissettiğine dikkat edin.

 (2) Aynı yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre sonra yavaş yavaş gevşetin. Yine dikkatinizi kaslarınızdan ayırmayın yumruk sıkılırken ve gevşerken nasıl bir değişiklik olduğunu gözleyin.

 (3) Şimdi sol yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin.

 (4) Sol yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre öyle tuttuktan sonra yavaş yavaş gevşetin.

 Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan gence sağlayacağı yararlardan birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliğin artması.

**Uykunuza Özen Gösterin**

**Sınav Anında Dikkat Etmemiz Gerekenler...**

* Sadece sınava odaklanın. Zamanınızı kaygılanarak, şüpheye düşerek, kendinizi suçlayarak geçirmeyin.
* ‘’NE YAPABİLİRDİM?”DİYE DEĞİL,“ŞU ANDA NE YAPABİLİRİM?”DİYE DÜŞÜNÜN!...
* Sınav esnasındaki endişenin her şeyi bulanık göstereceğini, bildiklerinizin zihninizde net olarak belirmesini önleyeceğini, hiçbir bilgiyi ucundan tutup kaldırmanıza izin vermeyeceğini unutmayın.
* Kitapçık türünü kodlamayı unutmayın.

**OKUL REHBER ÖĞRETMENİ**

**BÜŞRA ŞAFAK**