**DEĞERLİ ÖĞRENCİLER**

Sınavın yaklaşmasıyla beraber öğrencilerin kaygı düzeyleri artmaktadır. Bu kaygının bu dönemde oluşması normal bir durumdur. Belirli bir düzeyde kaygı insanı motive eder ve zinde tutar. Burada önemli olan kaygı düzeyini normal seviyede tutmaktır. Sınav kaygısı ile başa çıkma yollarını öğrendiğimiz zaman bu kaygı düzeyini istenilen seviyede tutabiliriz. Kaygı düzeyini nasıl istenilen seviyede tutabiliriz, birazcık bunlara değinelim.

**SINAV KAYGISI:** Sınav öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine sebep olan yoğun kaygı durumudur.

**SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ:**

Endişe, Mutsuzluk, Huzursuzluk, Kızgınlık, Korku, Ümitsizlik, Kalp çarpıntısı, Baş ağrısı, Mide ağrısı, Titreme, Terleme vb.

**SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI:**

**SINAVDAN ÖNCE**

* Sınava konu eksikliklerinizi tamamlamış olarak girin
* Çok fazla soru çözün ve deneme çözümünüzü arttırın
* Olumlu düşüncelerinizi arttırın

(Başaramayacağım değil **Başarabilirim)**

* Sınava geri sayım yapmayın
* Kaygı düzeyinizi arttıracak arkadaş sohbetlerinden kaçının
* Başarının inanmaktan geçtiğini unutmayın
* Ailenizin size değer verdiğini her zaman yanınızda olduğunu unutmayın. Kendi değerinizi sınava eş değer tutmayın.
* Sevdiğiniz etkinlikleri yapmaya özen gösterin kendinize zaman ayırın.
* Uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin.

***SINAV SIRASINDA SAKİN KALMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?***

* **SINAVA İYİ HAZIRLANIN**

Günü gününe ders çalışın. Eğer bunu, bir sınav için yapamadıysanız paniklemeyin, ümidinizi kaybetmeyin. Sınava uykusuz girmeyin. Sınavdan en az 1 saat önce çalışmayı bırakın.

* **SINAV YERİ VE ZAMANINI ÖNCEDEN ÖĞRENİN**

Sınava yanınızda getirmeniz gerekenleri de öğrenip, zamanında sınav yerine gidin.

* **SINAV HAKKINDA KONUŞMAYIN**

Sınavdan hemen önce, sınıf arkadaşlarınızla, sınav hakkında konuşmayın. Bu bütün grubu olumsuz etkileyip kaygınızı arttırabilir.

* **SINAVI PLANLAYIN**

Sınav sorularına bir göz atıp kendinize bir plan yapın. Nereden başlayacağınızı, hangi soruya ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.

* **AÇIKLAMA İSTEYİN**

Eğer sınavda anlayamadığınız bir yer varsa, sınavı veren kişiden açıklama isteyin.

* **SINAVA KARŞI GERÇEKÇİ BİR TUTUM GELİŞTİRİN**

Sınava elinizden gelenin en iyisini yapabileceğinizi düşünerek, ama aynı zamanda da sınırlarınızı kabul edip gerçekçi bir şekilde yaklaşın. Bilginizi sonuna kadar kullanmaya çalışın ancak, bilmediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorularda kendinizi suçlamayın.

* **HAREKET KAYGIYI AZALTIR**

Eğer aklınıza, yapmaya çalıştığınız soru ile ilgili hiçbir şey gelmiyorsa, başka bir soruya ya da bölüme geçin.

* **FİZİKSEL OLARAK RAHAT OLUN**

Sınavda artık düşünemediğinizi ya da çok gergin olduğunuzu fark ederseniz, sınav kağıdını bir kenara koyun ve arka arkaya derin nefes alın. Bu sırada sadece derin nefes alıp vermeye konsantre olun.

* **SADECE SINAVA ODAKLANIN**

Başkalarına ya da kendinize dikkatinizi vermeyin. Zamanınızı, kaygılanarak, şüpheye düşerek, kendinizi suçlayarak geçirmeyin. "Ne yapabilirdim?" diye değil, "Şu anda ne yapabilirim?" diye düşünün.

OKUL REHBERLİK SERVİSİ