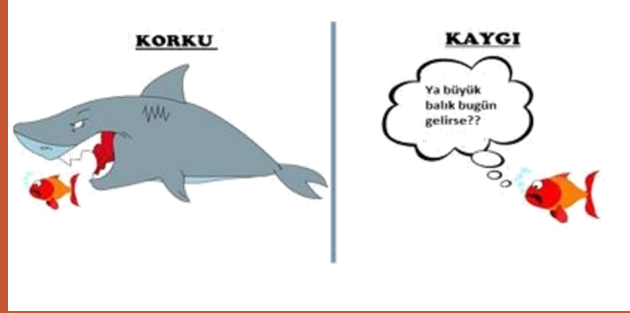


KAYGI NEDİR?/ KORKU NEDİR?



Sınav Kaygısı nedir



Öğrenilen bilginin sınav esnasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır .



SINAV KAYGISI DOSYASINI AÇIYORUZ!

MİTHATPAŞA
ORTAOKULU PDR
BİRİMİ

Sınava
yüklediğiniz
anımlar, sınavla
ilgili zihinde
oluşturulan
imaj, sınav sonrası
elde edeceğiniz
kazançlarınıza
verdiğiniz önem
sınav kaygısının
oluşmasında
etkilidir.

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

-Olumsuz düşüncelere alternatif açıklamaları getirin.

-Kontrolün kendinizde olduğunu hatırlayın.

-Yanıtlayabileceğiniz sorulardan başlayıp yapabileceğini görün.

-Kontrollü bir şekilde nefes egzersizi yapın.

-Sınav sonrasında kendini ödüllendirme,

keyif aldığınız aktiviteleri yapma,

Eksikler ve

tamamlayabileceğiniz

kısımlar üzerine düşünme,

Geleceğe ilişkin yeni planlamalar yapılabilir.

-Psikolojik danışmaya

başvurma da kaygınızı

yönetme sürecinize katkıda bulunacaktır.



ALTERNATİF

DÜŞÜNCELER

-Yapabileceğimin en iyisini yapabilirim.

-Bunda başarısız olmam her zaman başarısız olacağım anlamına gelmez.

-Dünyanın sonu değil, telafisi var.

-Tüm konuları çalışsam da önemli kısımlara ağırlık verip buradan puan kazanırım.

SINAV KAYGISININ BAŞLICA NEDENLERİ

-Gerçekçi olmayan düşünceler

-Görev ve sorumlulukları erteleme

-Özgüven eksikliği

-Soruları yapamama korkusu

--Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu

-Aile baskısı

-Yanlış çalışma alışkanlıkları

OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER

-Sınava hazır değilim.

-Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede, ne zaman kullanacağım ki?

-Sınavlara ne gerek var?

-Ben zaten bu konuları anlamıyorum.

Biliyorum, başaramayacağım.

-Sınav kötü geçecek.