

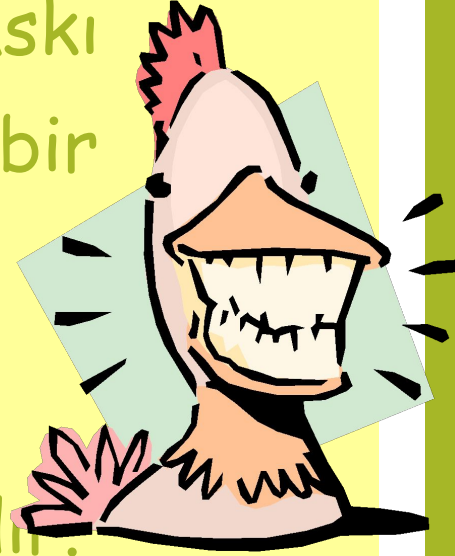
*SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ve*  
*MOTİVASYON*

**PSİKOLOJİK DANIŐMA  
VE  
REHBERLİK SERVİSİ**

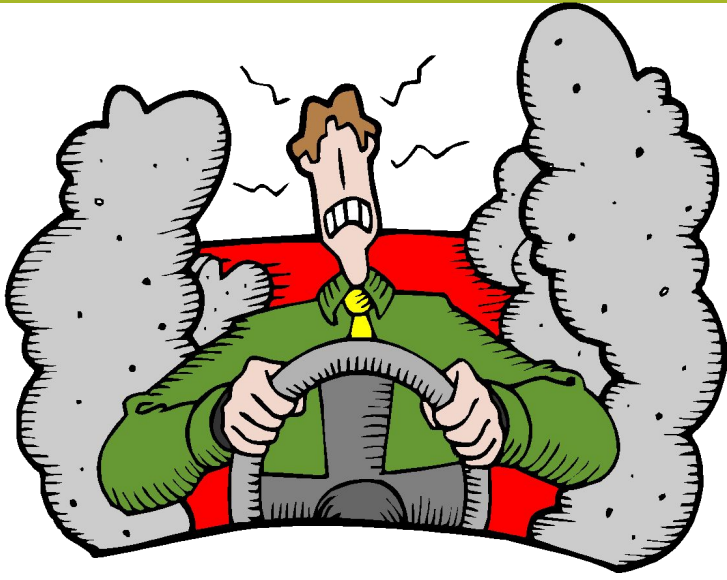


# Kaygı Nedir?

Kişi duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir.



- ✓ Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır.
- ✓ Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.



# Sınav kaygısı nedir?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin,

sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan

**yoğun kaygıdır.**

## Sınav Kaygısı;



Her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir. Ancak, aşılamayacak bir problem değildir!

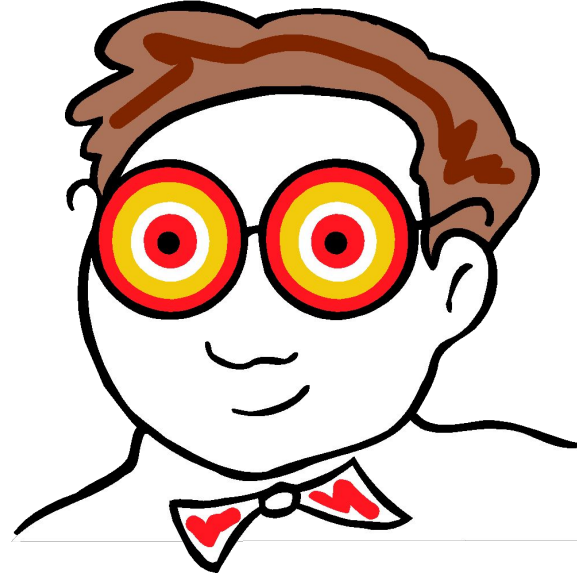
# Sınav Gerçeğinin Sebepe Olduđu Temel Duygular

- EndiŖe,
- Mutsuzluk,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Hayal kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet, ...



# Sınav Kaygısının Nedenleri

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Beklenti düzeyi  
(Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,



SINAV GERÇEĞİ  
İLE  
BAŞA ÇIKMA

Kendini Yönetirsen,  
Dünyayı Yönetecek

Gücü De  
Bulursun!

Eflatun





# Sınavdan Önce;

- Sınava tam çalışmış olarak girin.
- Spor yapın.
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.
- Aç karnına sınava girmeyin.
- Sınava acele içinde girmeyin, erken gidin.
- Son ana kadar asla ders çalışmayın.
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil başarılarınızı vurgulayın.
- Sınava kendinize güvenerek girin.



# Sınav Süresince;

Sınav için olumlu düşünün.

Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.

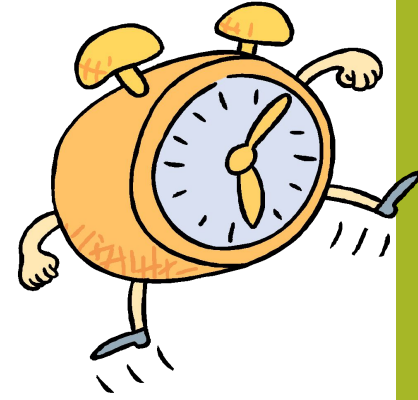
Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.

**Açıklama isteyin.**

Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.

Sınıf arkadaşlarınız sınavlarını erkenden bitirdiğinde panik olmayın.

**Sınav başarısı ile kişilik değerinizi bir tutmayın.**



# Kaygı İle Başa Çıkma Yolları

## 1- Zihinsel Uygulamalar



## 2- Bedensel Uygulamalar



# Olumlu Düşünceler



- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
- Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim.
- Ben bedenimi ve duygularımı (heyecanımı, korkularımı vb) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.

# Bedenssel Uygulamalar

1- Doğru Nefes Alıp Verme



2- Gevşeme Tekniđi

# Doğru Nefes



- Nefes alırken; içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.
- Nefes verirken ise; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.

# Gevşeme Tekniđi

- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin.
  - Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
  - İçinizden "rahatla ve bırak" deyin ve derin soluk alın.
- 
- Eller-Kollar
  - Kafa
  - Boyun
  - Omuzlar



# Öneriler

- Kaygıya karşı olumlu düşünceler geliştirin.
- Bedensel gevşeme hareketlerine zaman ayırın.
- Uykunuza, beslenmenize özen gösterin.
- Dikkatinizi sadece derse verin.
- Gününüzü planlayın.





Geç kaldığını düşünme.  
Hemen şimdi başla!  
Başlamak, bitirmenin yarısıdır!



Kiřileri etkileyen olaylar değil,  
olaylara verdikleri  
**anlamlardır.**



# MOTİVASYON

## Hedefinizi Belirleyin!

Bir şeyin hedef olabilmesi için;

- \* Ulaşılabilir olması,
- \* Başka bir insana bağlı olmaması,
- \* Somut ve net olması gerekir.

Daha çok çalışmalıyım ..... Hedef değildir  
Matematik dersinin sayılar konusunu çalışacağım.....  
Hedef

Sınav sonucumu 30 puan yükselteceğim..... Hedef

2

## **dersi derste öğren**

**Bir bilginin yarıdan fazlası  
derste öğrenilir. Anlamadığınız  
yerlerde öğretmenlerinize soru  
sormaktan çekinmeyin. Eksik öğrenme  
öğrenmenin bütünlüğünü bozar**



3

TEKRAR!!!

“Bilgiler taze taze sınava giriyoruz.

Peki neden sınav öncesi çalışmak faydalı değil?”



**MOTİVASYON!**

**!!**

**"ders çalışmak istemiyorum"**

Motivasyonu artırmak  
için yapılabileceklerden  
bazıları...

# MOTİVE OLMAK İÇİN

*tam olarak ne  
istediğinizi  
kesinleştirin.*

*Niçin  
istediğinizi  
belirleyin*

*hedefler  
belirleyin*

*başaracağınıza  
inanın*

*çalışma ortamını  
iyi düzenleyin*

*Çalışma sonunda  
kazanacaklarınızı  
düşünün*

*yapmanız  
gereken  
işleri ASLA  
ertelemeyin*

*sizi kötü  
etkileyen  
arkadaş  
grubundan  
uzaklaşın*

5

## ÇALIŞMA ORTAMI NASIL DÜZENLENMELİ?



- Masa başında çalışın, yatarak çalışmayın!!
- Çalışmanızla ilgili malzemelerinizi önceden hazırlayın.
- Çalışırken cep telefonu, bilgisayar vb. sizi meşgul etmesin!!!
- Sessiz, havadar, düzenli bir ortamda çalışın.

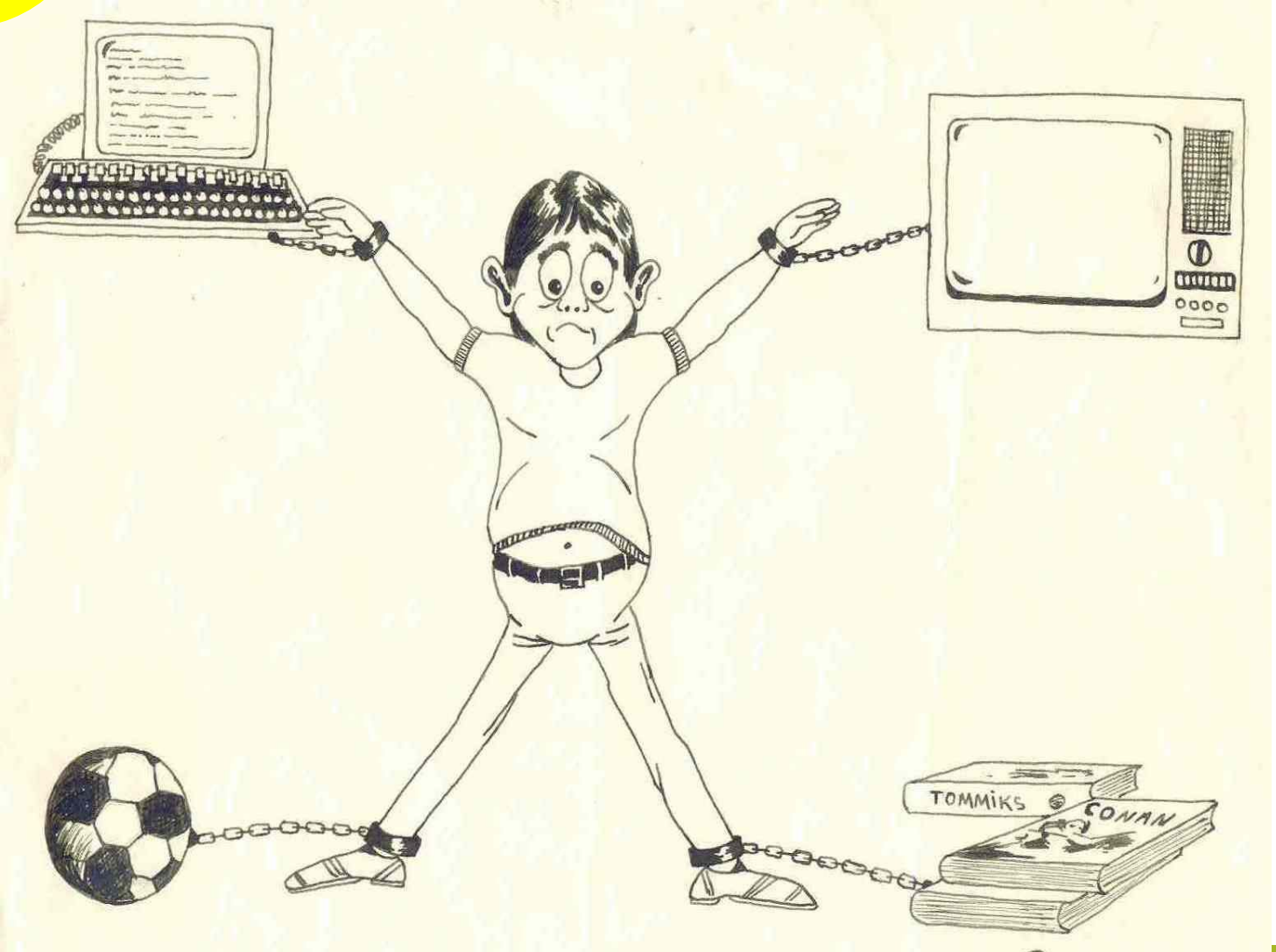


# DOĞRU OTURUŐ BİÇİMİ



7

# ZAMAN YÖNETİMİ!!!



# 8

## PROGRAMLI ÇALIŞMANIN AVANTAJLARI:

- \* Her işe daha rahat zaman ayırmanızı
- \* Her derse zaman ayırma öğrencide güven oluşturur.
- \* Günü gününe çalışma panik duygusunu azaltır.
- \* Çalışma verimini yükseltir.
- \* Öğrenilecek konuyu uzun zamana yayarak daha kalıcı ve etkili olmasını sağlar.
- \* Bilinçli bir plan yapmanız derse daha kolay motive olmanızı sağlar.

- **Kişinin önündeki en büyük engel KENDİSİDİR.**
- **Kişi kendisine inanır, güvenirse hedefine daha kolay ulaşabilir.**



- İmkansızlıklar, yokluklar, sistemler sizleri, **siz istemedikçe** yolunuzdan, hedeflerinizden sizi alıkoyamaz.
- **Unutmayın**, sizin bulunduğunuz yerde olmak isteyen ve halen farkında bile olmadığınız bu zeminden çok daha kötü şartlarda yaşayan milyonlarca kişi ( öğrenci-çocuk-genç)var.
- Olay ve durumlar, ortamlar karşısında onların kötü yanlarını görür ve düşünürseniz ,sonuç "kötü" olur.
- Siz başarıyı ve amacınızı düşünün ki ;iyiye, esenliğe, huzur ve mutluluğa,...kısacası, istediğinize"ulaşabilesiniz.
- Başarılı olmak için çok neden var. Başarısız olmak için de.
- *Hayat bir seçim, siz hangisini seçmek istiyorsunuz?*

Son olarak...





Başarılı insanın her zaman bir programı vardır.



Başarısız insanın her zaman bir mazereti vardır.

Başarı için:

**ÜŞENME, ERTELEME, VAZGEÇME**

Unutmayın!  
Unutmayın!

Unutmayın Sevgiyi  
ancak severek  
Öğreniriz...



Çalışmayı da ancak  
Çalışarak...





SUNUMUMUZ BITMİŐTİR  
BAŐARILAR  

