

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

1 KAYGI SEVİYENİ BELİRLE

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.



4 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.



5 BEDENİNİ KONTROL ETMEYİ ÖĞREN

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



6 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.

