

SINAV KAYGISI



Kazım Karabekir Mahallesi,
Hekimsuyu Caddesi, No:58
Gaziosmanpaşa/İstanbul
0212 563 70 23
<http://gopram.meb.k12.tr>



Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Hizmetleri
Bölümü
Aralık, 2024

Merhaba sevgili öğrenciler ve değerli veliler,

Bugün hepimizin hayatında bir şekilde yer etmiş bir konudan bahsetmek istiyorum: **sınav kaygısı**. Eminim bu kelimeleri duyunca bile bazılarınızın kalbi biraz daha hızlı atmaya başladı, değil mi? Merak etmeyin, yalnız değilsiniz. Sınav kaygısı, birçok kişinin yaşadığı oldukça doğal bir durum. Gelin, bu konuyu biraz daha yakından inceleyelim ve birlikte çözüm yolları arayalım.



Sınav Kaygısı Nedir ve Nereden Geliyor?

Sınav kaygısı, aslında bir tür stres tepkisidir. Önemli bir sınav öncesinde ya da sırasında, kişinin başarısız olma korkusuyla yaşadığı yoğun endişe hali diyebiliriz. Peki, bu kaygının kökeni nerede?

- **Beklentiler:** Çoğu zaman, çevremizden gelen yüksek beklentiler (aile, öğretmenler, hatta bazen kendimiz!) bu kaygıyı tetikleyebiliyor. "Ya başaramazsam?" düşüncesi, zihnimizde kocaman bir yer kaplıyor.
- **Geçmiş Deneyimler:** Daha önce yaşadığınız bir başarısızlık ya da zor bir sınav deneyimi, kaygıyı artırabilir. Beynimiz, geçmişteki olumsuz deneyimleri hatırlayıp "Aman dikkat!" diye alarm verebiliyor.
- **Mükemmeliyetçilik:** "Her şey mükemmel olmalı!" düşüncesi, sınav kaygısının en büyük dostlarından biri. Halbuki kimse mükemmel değil, değil mi?

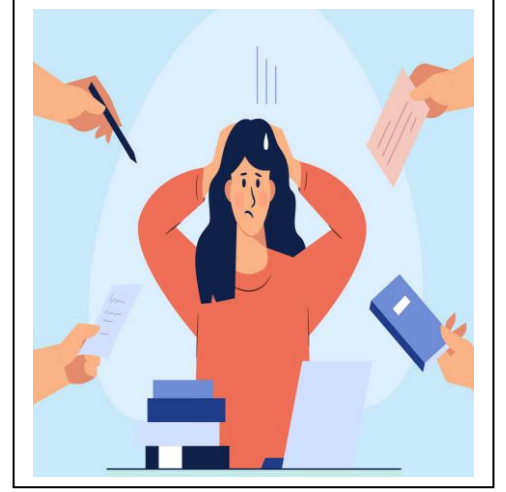


Belirtiler: Kaygı Kendini Nasıl Gösteriyor?

Sınav kaygısı hem zihinsel hem de fiziksel belirtilerle kendini gösterebilir. İşte en yaygın olanları:

- **Zihinsel Belirtiler:** Dikkat dağınıklığı, unutkanlık, "Ya yapamazsam?" gibi olumsuz düşünceler.
- **Fiziksel Belirtiler:** Kalp çarpıntısı, terleme, mide bulantısı, nefes darlığı.
- **Davranışsal Belirtiler:** Çalışmayı sürekli ertelemek, sınavdan kaçınmak ya da tam tersi, aşırı çalışıp kendini yıpratmak.

Bu belirtiler tanıdık geldi mi? Eğer öyleyse, endişelenmeyin. Sınav kaygısıyla başa çıkmak mümkün!



Peki, Bu Kaygıyla Nasıl Başa Çıkabiliriz?



Şimdi gelelim için en önemli kısmına: sınav kaygısını nasıl yönetebiliriz? İşte size birkaç öneri:

1. **Planlı Çalışma:** Kaygının en büyük düşmanı, iyi bir plan! Çalışma programınızı önceden hazırlayın ve küçük hedefler koyarak ilerleyin. Böylece "Yetişemeyeceğim!" korkusunu azaltabilirsiniz.
2. **Nefes Egzersizleri:** Kaygı anında derin nefes almak, vücudunuzu sakinleştirir. Burnunuzdan derin bir nefes alın, birkaç saniye tutun ve yavaşça verin. Bunu birkaç kez tekrarlayın, farkı hissedeceksiniz.
3. **Olumlu Düşünceler:** Kendinize karşı nazik olun. "Ben elimden geleni yapıyorum, bu sınav dünyanın sonu değil" gibi olumlu cümleler kurun. Unutmayın, sınav sadece bir süreç, sizi tanımlayan bir şey değil.



4. **Düzenli Uyku ve Beslenme:** Yorgun bir zihinle çalışmak ya da sınava girmek, kaygıyı artırır. Bu yüzden uyku düzeninize dikkat edin ve sağlıklı beslenmeye özen gösterin.
5. **Destek Alın:** Kaygınız çok yoğunsa, okulunuzdaki veya merkezimizdeki (RAM) bir Psikolojik Danışmanla konuşmaktan çekinmeyin. Profesyonel destek almak, sizi rahatlatabilir.



Sevgili veliler, sizlere de bir not: Çocuklarınızın en büyük destekçisi sizsiniz. Onlara sevginizi ve güveninizi hissettirin. Unutmayın, onların en çok ihtiyacı olan şey, sizin yanlarında olduğunuzu bilmeleri. Bu konuda nasıl yaklaşılması ile ilgili destek ararsanız bizden destek alabileceğinizi unutmayın. Sağlıcakla kalın.