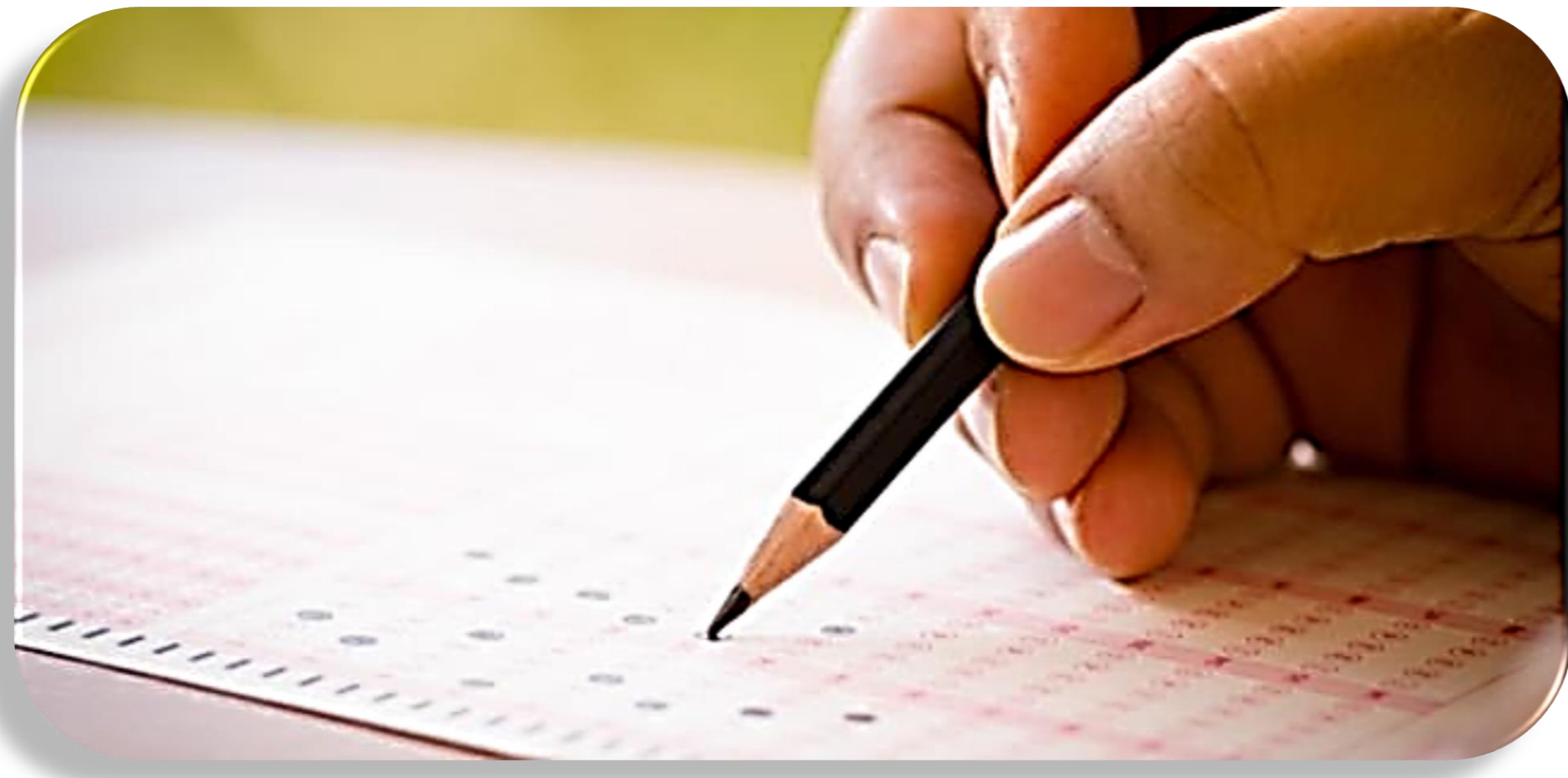


SINAV KAYGISI



Kaygı ve Korku

Korku fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar varken kaygıda fiziksel bir tehlike söz konusu değildir. Kaygı bizim olumsuz düşüncelerimiz sonucu ortaya çıkar kaynağı belirsizdir korkunun ise belirli bir kaynağı vardır. İnsanlar kaygıyı genellikle gelecekle ilgili karamsarlık, başarısızlık, endişe, umutsuzluk gibi karmaşık duygularla dile getirirler.



NEDENLERİ

- Ailenin ve öğretmenin çocuğun potansiyelinin üzerinde beklentilere sahip olması.
- Akranlar arası sınavın popülerite kaynağı olması.
- Sınav sonuçlarının çevrece karşılaştırılması ve kişilikle bütünleştirilmesi.
- Çevrenin sınavın gelecek için tek amaç olarak görmesi.
- Kaygı düzeyi yüksek anne baba.
- Bireyin çevresini hayal kırıklığına uğratacağı düşüncesi.
- Sınavı gelecek için tek bir araç olarak görmesi.
- Sınavın amaca ulaştırıcı araç olarak değil de amacın kendisi olarak görülmesi.
- Gerçekçi olmayan düşünceler.

BELİRTİLERİ

- Yetersiz, eksik çalışma
- Eğlencenin ortasında çalışma
- Sınavdan önceki gece çalışma
- Tekrar etmeme
- Kalp atışlarının hızlanması
- Gergin kaslar, kaslarda uyuşma
- Mide şikayetleri
- Düzensiz solunum, sık nefes alma
- Terleme, vücutta ateş basma
- Baş ağrısı, baş dönmesi
- İştahsızlık yada aşırı iştah
- Bitkinlik
- Normalden saha sık tuvalet gereksinimi, ishal.
- Uyku bozuklukları (kabus görme aşırı uyku uyuyamama vb.)
- Gerginlik
- Sinirlilik halleri
- Endişeli olma
- Karamsar bakış açısı
- Kendine güvende azalma
- Çaresizlik hissi
- Güvensizlik hissi
- Durgunluk
- Panik hissi
- Depresyon
- Aşırı engellenmişlik hissi vb.
- Kaçınma davranışları (Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme, ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma vb.)
- İlginin dağılması
- Konsantrasyon güçlüğü
- Aile ve sosyal arkadaşlardan, çevreden uzaklaşma
- Başkalarından ve onların varlıklarından rahatsızlık duyma



BAŞ ETME

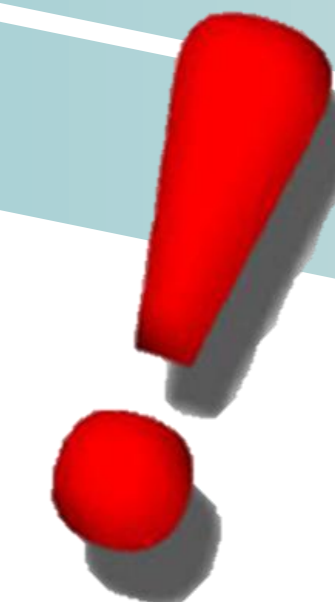
- Zihinsel Uygulamalar
- Bedensel Uygulamalar
- Solunum Egzersizleri
- Nefes almayı öğrenmek:
- Relaksasyon Egzersizleri
- Sınav öncesi hazırlıklar
- Sınav esnası yapılacaklar

Duygularımız

Duygularımız bizi biz yapan en önemli özelliklerimizdir. Hiçbir duygu anormal değildir. Bir duyguyu anormal yapan şiddetidir. Önemli olan o duyguyu uygun seviyede tutmaktır. Normal düzeydeki sınav kaygısı da doğaldır hatta faydalıdır ve gereklidir. Hiç kaygı yaşamamız motivasyonumuzu düşürür. Aşırı şiddetli kaygı ise öğrenmeyi ve hatırlamayı zorlaştırır.

Duygularınız

Başarılarınıza Gölge Düşürmesin...



Baş etme becerileri için okul rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.

REHBERLİK
SERVİSİ

