SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

Bir sınava girmeden önce sınavı başarıp başaramayacağınız kaygısı beyninizi aşırı meşgul ediyorsa, yoğun bir kaygı hissediyorsanız, bu kaygı günlük yaşantınızı etkiliyorsa, uykunuzu, yeme içmenizi etkiliyorsa sınav kaygısına adaysınız demektir.

Sınav yaklaştıkça uyku tutmuyor, sınava girerken eliniz ayağınız titreyip soğuk terler dökmeye başlıyorsanız, bir de sınavda beyniniz zonkluyorsa ve soruları heyecandan okuyamıyorsanız yoğun bir sınav kaygınız var demektir.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

1.Fizyolojik; kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, ateş basması, kaslarda gerginlik, baş ağrısı ve dönmesi, kusma, ishal, sık idrara çıkma vb. sindirim problemleri, konsantrasyon bozuklukları

2.Duygusal; korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan, endişe

3.Davranışsal; ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, ders çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1.Aile tutumları (Çocuktan yüksek başarı beklentileri)

2.Kişilik özellikleri (Kişinin rekabetçi, takıntılı olması)

3.Sosyal nedenler (Çevrenin yanlış tutumları; kıyas, takdir etmeme)

4.Bilgi ihtiyaçları (Doğru yöntemler ile çalışmama; tekrar etmeme)

5.Zihinsel faktörler (Ne yaparsam yapayım başarısız olacağım)

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Sınavdan önce;

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,
- Sınava uykunuzu almış olarak girin,

- Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,
- Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun; son ana kadar ders çalışmak gibi,
- Sınavda yapacaklarınızı planlayın,
- Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

Sınav esnasında;

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin,
- Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin,
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın,
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın,
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin.

Kaygıyı azaltmak için birçok rahatlama ve gevşeme tekniği geliştirilmiştir. Bunlardan uygulaması en kolay olanlar;

NEFES EGZERSİZLERİ

Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.

UNUTMAYIN Kİ;

"İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olandır".

1.AŞAMA; Sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi ise göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

2.AŞAMA; Ciğerlerinizi iyice boşaltın. Bunu yaparken ciğerlerinizi zorlamayın, nefesi itmeden kendiliğinden çıkarın.

3.AŞAMA; Ciğer kapasitenizi, hayali olarak ikiye bölün ve "biir", "ikii" diye içinizden sayarak ciğerlerinizin bütününü doldurun.

4.AŞAMA; Kısa bir süre bekleyin.

5.AŞAMA; “Biir”, “ikii” diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın.

Ve bunu 2-3 defa daha tekrarlayın.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Verimli ders çalışma yöntemlerinin uygulanması kişinin;

- Bilgilerini taze tutar
- Öğrenme becerisini geliştirir
- Zamanı verimli kullanmasını sağlar
- Dikkatini toplama başarısını artırır
- Özgüveni artırır ve cesaretlendirir
- Hedef belirlemesine yardımcı olur
-

KAYGISINI AZALTARAK BAŞARIYA ULAŞTIRIR

Dikkati yoğunlaştırmak için öneriler;

- Çalışmaya başlamadan önce amacınızı ve hedefinizi belirleyin. Bu hedefe ulaşmadan çalışmayı bırakmayın. Kararlılığınız, dikkatinizi toplamanıza yardımcı olacaktır.
- Hangi konuyu, ne zaman, ne kadar süre ve nasıl çalışacağınızı tespit etmeniz önemlidir. Hangi dersin daha önce çalışılacağını, ne tür yöntemlerin kullanılacağını belirlemek faydalı olacaktır.
- Fiziksel çevrenizi düzenleyin. Masanızın üzerinde çalışacağınız konuyla ilgisi olmayan eşyaların yer almamasına dikkat edin. Masa dışında koltuk, yatak gibi yerlerde çalışmayın.
- Sistemli çalışın; her zaman günün aynı saatlerinde ve aynı yerde çalışın.
- Çeşitli şekillerde çalışın; okuma, yazma, anlatma vb. çalışma türleri dikkatinizin dağılmasını önler.
- Çalışmaya planladığınız zamanda, oyalanmadan başlayın. Çalışma zamanı geldiğinde Örneğin, “10 dakika daha dinleneyim, biraz daha televizyon izleyeyim” gibi düşünceler, çalışmaya başladığınızda dikkatinizi toplamanıza engel olur.
- Dikkatinizi artırmak için boş zamanlarınızı bulmaca çözerek, satranç gibi oyunlar oynayarak, resim yaparak değerlendirin.

Zamanı planlama konusunda öneriler;

- Bazı kişiler ders çalışmaya oldukça fazla zaman ayırmasına rağmen başarısız olabilmektedir. Çalışmaya ayrılan süre kadar, bu sürenin verimli kullanılması da başarı da büyük rol oynar.
- Zaman konusunda başarı kriteri, sadece hedefe ulaşmak değil, aynı zamanda hedefe en hızlı şekilde ulaşmaktır. Her insanın zaman planlaması farklıdır. Kendinize uyabileceğinizi düşündüğünüz günlük, haftalık ve dönemsel planlamalarınızı yaparak kaygılarınızı azaltabilir, verimliliğinizi artırabilirsiniz.

Öncelikle zamanınızı *çalışma-eğlenme-dinlenme* şeklinde üçe bölün ve;

- Çalışacağınız dersi ve konuları belirleyin,
- Ön hazırlık yapmaya özen gösterin,
- Televizyon karşısında, internette, telefonda gereğinden fazla oyalanmayın,
- Gereğinden fazla uyumayın,
- Dersleri ve konuları önem sırasına koyun,
- Zihniniz yorulmamışken çalışmanın başında sizin için ağır olduğunu düşündüğünüz derslere çalışmanız faydalı olacaktır.
- 1 saatlik çalışmanın ardından 10 dakikalık bir dinlenme yararlı olacaktır. Böylelikle unutma azalır.
- Çalışmanızı keyfi nedenlerle aksatmayın, iradenize hâkim olun.

Not Tutma

Verimli ders çalışmanın önemli şartlarından biridir. Derslerde not tutan öğrenci dikkatini anlatılan konuya odaklar dolayısıyla daha sonraki çalışmasında konuya yabancı olmaz.

Not tutan öğrenci için öğrenilecek bilgilerin zorluk düzeyi azalır, öğrencinin öğrenmesi kolaylaşır. Not tutmak, unutmayı da engeller. Başarılı olmak için düzenli not tutulmalıdır.

Not tutarken;

- Anlayabileceğiniz kısaltmalar yapın,
- Dersten sonra notlarınızı temize çekin,
- Anlamadığınız yerlere işaret koyun ve daha sonra bu konuları inceleyin.

Özet Çıkarma

Özet çıkarma kişinin ne öğrendiğini kendi cümleleriyle ifade etmesidir. Dolayısıyla bilgiler pekişir ve unutma azalır. Burada metnin ana düşüncesini ve bazı önemli bilgileri gözden kaçırmamak gerekir.

Tekrar Etme

Öğrenilen bilgiler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır.

1. *Öğrenilen bilgilerin kullanılması*
2. *Düzenli tekrar yapmaktır.*

Tekrar edilen bilgiler, öğrencinin sınavlara her an hazır olmasını sağlar ve sınav kaygılarını en aza indirir.

VERİMLİ ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

- Gözlerinizi yapamadıklarınıza çevirmek,
- Müzik eşliğinde çalışmak,
- Zorlanılan derslerin dışlanması,
- Aşırı kaygı (güvensizlik),
- Çalışma anında hayallere dalmak,
- Uzayıp giden telefon konuşmaları yapmak,
- Çalışmayı tamamlamadan bırakmak,
- Arkadaşlara “hayır” diyememek,
- Düzenli tekrar yapmamak,
- Plansız, programsız çalışmak,
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak,
- Yanlışlardan ders almamak, eksikleri gidermemek,
- Motivasyon eksikliği, isteksizlik.