

KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Verimli çalışın; planlı ve düzenli çalışın, tekrarlarınızı yapın, soru çözümüne deneme yapmaya ve analizlerine önem verin.

Olumsuz düşüncelerinizi değiştirin; Sınavla ilgili gerçekçi olmayan düşüncelerinizi daha sağlıklı düşüncelerle değiştirin

Bu sınavda çok başarılı olmasam bile telafi edebilirim. Sınav kişiliğimi değil bilgilerimi ölçer Sınav çok iyi geçmese bile hedeflerime ulaşabilirim. Başarısız olmam beceriksiz olduğumu göstermez daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir...

Yaşam şeklinizi gözden geçirin. Yeteri kadar uyuyun, sağlıklı beslenmeye önem verin, sportif ve kültürel faaliyetlere Katılım ve kendinize zaman ayırın ilgilileriniz ve hobilerinizden uzaklaşmayın

Nefes ve gevşeme egzersizleri yapın



TURLAMA TEKNİĞİ

Bir testteki kolay çok kolay ve normal soruları birinci turda çözerek diğerlerini ikinci tura bırakmayı turlama tekniği denir sınavlarda bu tekneyi kullanmak başarınız önemli derecede artıracaktır ilk planda çözemediğini sorularını yanına bazı şekerle şekiller yaparak atlayınız.

Örneğin;

İlk hamlede çözemedim ama konuyu biliyorum (!)

Zaman alıcı soru ama herhalde çözerim(?)

Zor soru çözemeyebilirim(x)

Bunu yaptığınız taktirde sınava sonlarına doğru artan vakitte önce ! İşareti olan soruları, sonra ? Olan soruları, sonra da x işareti olan soruları çözmeye çalışırsınız. Böylece hem moralinizi yükseltmiş olursunuz hem de zamandan kazanırsınız zor ve çok zor soruları yanıtlamak için daha fazla zamanınız kalır.

HÜSEYİN AVNİ ULAŞ ANADOLU
LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ
MAYIS 2023



SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME STRATEJİLERİ



Sınav kaygısı öğrenilen bilginin sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Kaygıların belli bir düzeyde yaşanması doğaldır çünkü belirli düzeyde yaşanan kaygı motive edici olup çalışmamızı sağlayarak performansı artırır



Sınavdan önce;

Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin

Sınava uykunuzu almış olarak girin kaygıyı yoğunlaştırın kahve şekerden uzak durun taze sebze-meyve tüketin

Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun (son ana kadar ders çalışmak gibi)

Sınavda yapacaklarınızı planlayın

Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın rahatlayın



SINAV ESNASINDA;

Sınavın ilk 15 dakikası önemlidir genellikle adaylar bu dakikalarda hata ve panik yaparlar bu süreyi ısınma süresi olarak düşünün ve rahatlayın kaygınızı normal düzeyde tutmaya çalışın bilemediğiniz ya da hatırlayamadığımız sorularda olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin

Soruları dikkatlice okuyarak yapamadığını sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin mutlaka turlama tekniğini kullanın!!!

Sınav esnasında yorulduğunuzu veya geriliğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin duruş ve pozisyon değiştirerek rahatlamaya çalışın 10-15 saniye arkanıza yaslanıp burnunuzdan derince nefes alın aldığınız nefesi bir süre tuttuktan sonra yavaşça ağızınızdan verin

Sorulara önyargılı yaklaşmayın sınavda zor ve kolay sorular olacaktır bu kadar kolay soru olmaz diye düşünmeyin

Tüm seçenekleri okuyun tüm seçenekleri okumadan soruyu cevaplamayın bazı sorular en doğru seçeneği bulmanızı ister

Bilmediğiniz soruları boş bırakın dört yanlış bir doğru cevabı götürdüğü için bilemediğiniz soruları boş bırakın

Cevapları kodlamayı sınav sonunda bırakmayın her sorudan sonra veya her sayfadan sonra kodlamak doğru yöntemlerdir

Strateji değişikliği yapmayın diye YKS'ye hazırlık döneminde strateji olarak hangi testten başladıysanız sınav anında da aynı testten başlamalısınız farklı bir strateji ister istemez ve zaman sorunu yaşatabilir.

KAYGININ NEDENLERİ

Aile tutumları yüksek başarı beklentisi, mükemmeliyetçi rekabetçi kişilik özellikleri, yüksek hedef belirleme, çevre baskısı kıyaslanma, yanlış çalışma alışkanlıkları- verimsiz çalışma- sınavla ilgili olumsuz düşünceler...

KAYGI BELİRTİLERİ

Fizyolojik; Kalp atışını solunumun hızlanması, titreme, kaslarda gerginlik, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, karın ağrısı, sık idrara çıkma ve benzeri

Duyusal; Korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlik, panik, endişe

Davranışsal; Ağlama, sınav yarıda bırakma, sınavlara girmeme, ders çalışmaktan kaçınma

Zihinsel; Odaklanmada güçlük, dikkatin çabuk dağılması , okuduğunu anlamama, yanlış okuma sınav sonucu hakkında sürekli düşünce

