



SINAV KAYGISI KONTROLÜ İÇİN 8 ADIM

1. Sınavın sonucuna değil sürece odaklanın

Sınav ve sonuçlarını düşünmek zihinsel enerjinizi ve zamanınızı boşa harcamanıza neden olur. Günlük çalışma planları yapın, nasıl ilerlediğinize kendinizde şaşıracaksınız.

2. Olumsuz düşüncelerden uzak durun

Daima olumlu düşünmeye özen gösterin. Karamsar ve negatif düşüncelerle değerli vaktinizi boşa harcamayın. Hiç kimse sınava tüm bilgileri tam olarak bilerek giremez. Mutlaka bilgilerin bir kısmı unutulacaktır, önemli olan bunu en aza indirmektir. Zihinsel enerjinizi yeni bilgileri öğrenmek ve eski bilgilerinizi tekrar etmek için kullanın.

3. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın

Herkesin öğrenme ve çalışma stili farklıdır. Sizin bir deneme sınavında başarılı olamamanız, bir sonrakinde de başarısız olacağınız anlamına gelmez. Başkalarının ne yaptığını düşünmek yerine eksikliklerinizi tamamlamaya çalışmanız daha faydalı olacaktır.

4. Planlı hareket edin, doğru ve etkili ders çalışın

Ders çalışırken kısa dönemli planlar yapmanız çok önemlidir. Tamamlanan her hedef kendinizi daha iyi hissetmenizi ve bir sonraki adımı atmak için daha hevesli olmanızı sağlayacaktır. Anlamadan, ezberleyerek çalışmak da bilgilerin çabuk unutulmasına sebep olacak, yorum yapma yeteneğinizi zayıflatacaktır. Anlamadığınız kısımları, çok basit bir şey bile olsa öğretmenlerinize sormaktan çekinmeyin. Kendinizi iyi tanıyın, en iyi ne şekilde öğrendiğinizi tespit edin. Mutlaka dinlenmeye zaman ayırın. Önemli olan çok çalışmak değil, etkili çalışmaktır.



5. Motivasyonunuzu yüksek tutun

Sınav kaygısı konusuna kapılarak kendinize güveninizi hiçbir zaman kaybetmeyin. Küçük de olsa eski başarılarınızı sık sık hatırlayın.

6. Ailenizden ve öğretmenlerinizden destek istemekten çekinmeyin

Moraliniz bozulduğunda, belli bir konuyu öğrenmekte zorluk çektiğinizde, çalışma programınızı oluşturmakta güçlük çektiğinizde yardım istemekten çekinmeyin. Unutmayın her başarılı sporcunun onu başarıya götüren bir antrenörü vardır. Bazen dışardan kendi göremediğimiz bazı eksiklerimizin bize söylenmesi çok faydalı olmaktadır.

7. Beslenmenize dikkat edin

Bol bol sebze ve meyve tüketin. Fazla yağlı ve ağır yemekler yemeyin. Kafein içeren içecekleri çok fazla alırsanız, sinirlilik ve çarpıntı yapacaktır.

8. Doğru nefes alın ve gevşeme egzersizleri yapın.