

Kaygıyı Azaltmak İçin Öneriler

1. Düzenli Çalışma Planı Oluşturun:

Zamanı iyi yönetin ve küçük, ulaşılabilir hedefler belirleyin.

2. Fiziksel Egzersiz Yapın:

Egzersiz, stresi azaltır ve zihninizi rahatlatır.

3. Nefes Egzersizleri ve Meditasyon:

Derin nefes almak, vücudu rahatlatır ve kaygıyı azaltır.

4. Olumlu Düşünme:

"Başarısız olurum" yerine "Elimden gelenin en iyisini yapacağım" gibi olumlu düşünceler geliştirin.

5. Sınav Öncesi Rutin Oluşturun:

Sınavdan önce yeterince dinlenmeye özen gösterin. Uykusuzluk kaygıyı artırabilir.

6. Sınav Süresi İçin Strateji Belirleyin:

Soruları hızlıca gözden geçirin, önce bildiğiniz soruları çözün.

Unutmayın !

Sınav kaygısı, yönetilebilir bir duygudur. Doğru hazırlık, stres yönetimi ve olumlu bir zihinsel yaklaşım ile kaygıyı azaltmak mümkündür. Unutmayın, sınavlar sadece birer adımdır ve kaygı ile değil, sağlıklı bir yaklaşım ile başarıya ulaşabilirsiniz.

Sınav Anında Kaygıyı Azaltma Yöntemleri

- Derin nefes alıp verin. · Sadece o anı düşünün, geçmiş ve geleceği unutun.
- Zihninizi odaklanma için rahatlatın

Sınav Sonrası Yapılacaklar

- Sonuçlara odaklanmadan önce, sınavı nasıl geçtiğine dair kendinize nazik olun.

· Öğrenilen dersler:

Eğer istediğiniz sonucu elde edemediyseniz, kendinizi yargılamayın.

Gelecek sınavlar için yapılması gerekenleri planlayın.

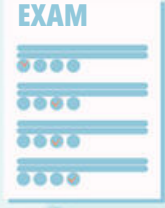
**Tepeköy Mahallesi Ağalar Caddesi 4530.sokak
No.19/A TEL 0232 85647571
NSTAGRAM torbaliram**



Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Rehberi



**Kaygınızı
Yenin Başarıyı
Yakalayın!**



Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı, bir kişinin sınav öncesi, sırası ya da sonrasında yaşadığı stres, endişe ve korku durumudur. Bu kaygı öğrencilerin sınavlarıyla ilgili olumsuz düşünceler geliştirmesiyle ortaya çıkar ve bazen başarıyı engelleyebilir.

Sınav Kaygısının Belirtileri

- Hızlı kalp atışı
- Terleme
- Mide bulantısı
- Uykusuzluk
- Konsantrasyon güçlüğü
- Aşırı düşünme ve endişe

Sınav Kaygısının Nedenleri

· Hazırlık eksiklikleri:

Yetersiz çalışma, sınavın yaklaşmasıyla birlikte kaygıya yol açabilir.

· Perfeksiyonizm:

Mükemmel olma isteği, aşırı stres yaratabilir.

· Geçmişteki başarısızlıklar:

Önceki sınavlardaki başarısızlıklar kaygıyı artırabilir.

· Baskı:

Aile veya çevreden gelen yüksek beklentiler.

