



SINAV KAYGISI

TATVAN REHBERLİK VE ARAřTIRMA MERKEZİ

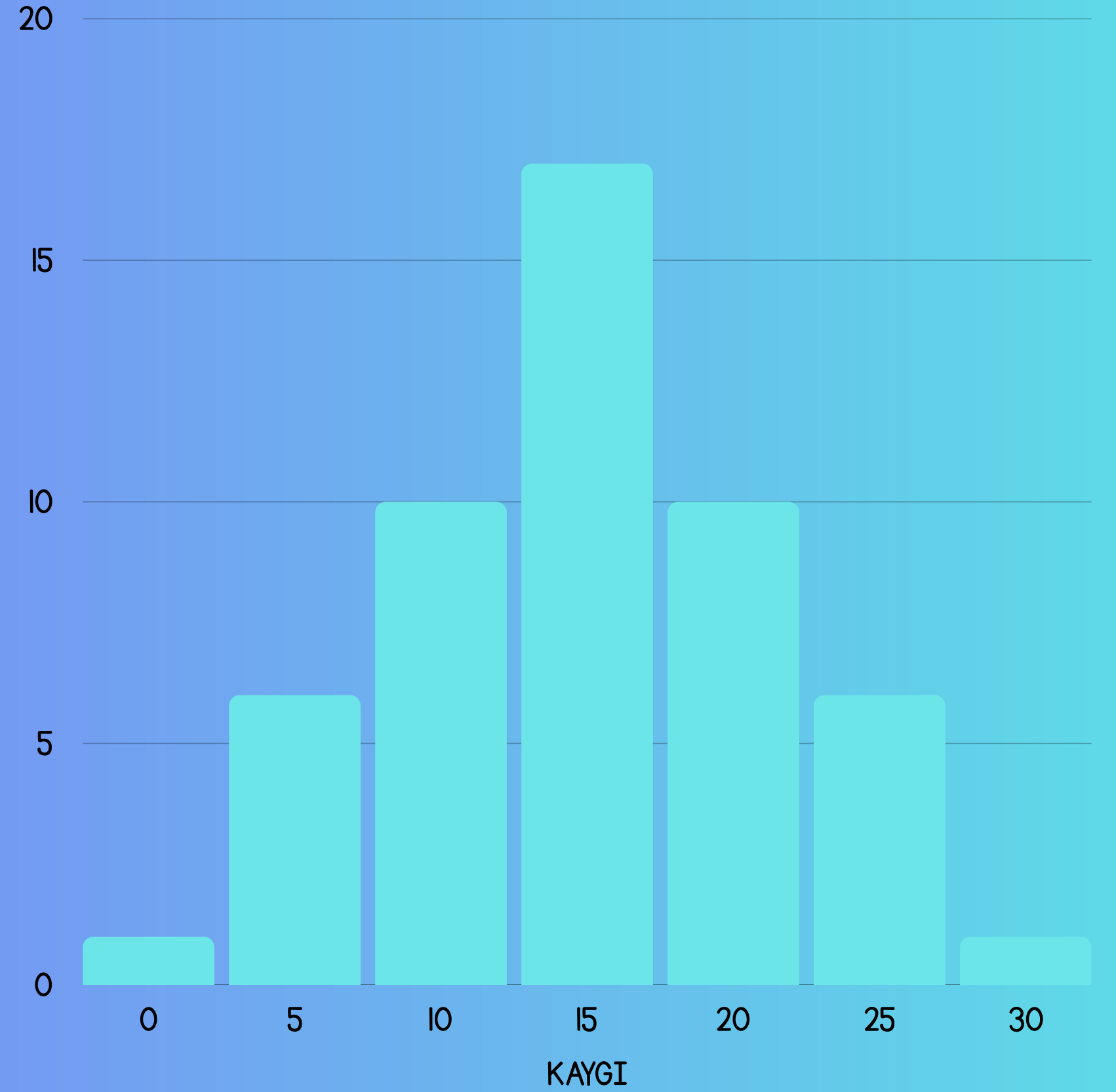


**SINAV YAKLAŖIRKEN
NELER
HİSSEDİYORSUNUZ?**

KAYGI HER ZAMAN KÖTÜ MÜDÜR?



BAŞARI



ÖRNEKLER

HİÇ KAYGI YAŞAMAYAN ÖĞRENCİ ÖRNEĞİ:

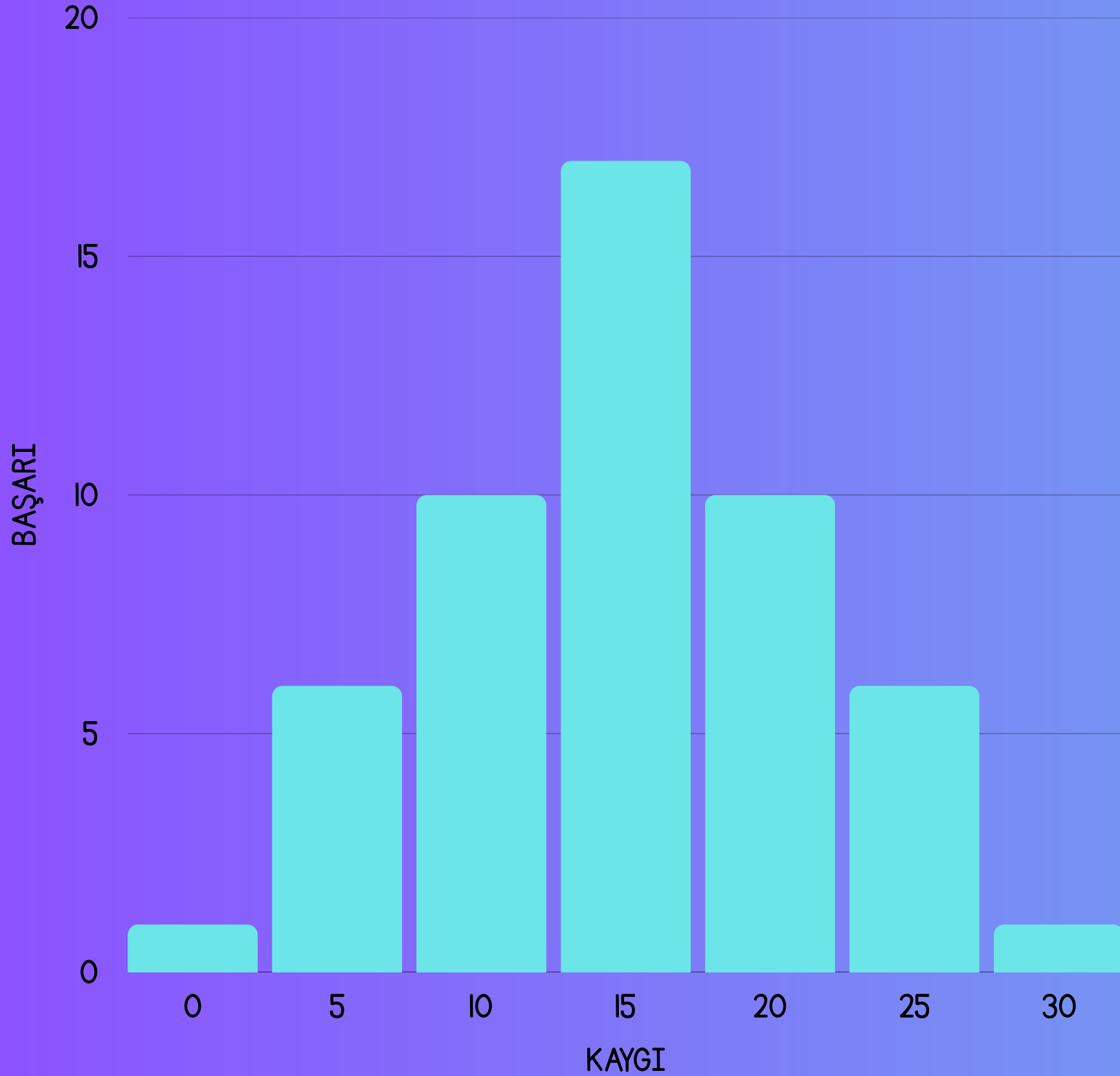
- “Ayşe sınava çalışmamıştı. ‘Zaten önemsemiyorum, kaygılanmıyorum’ diyordu. Sınavda süreyi takip etmedi, boş bıraktı. Çünkü içinde bir sorumluluk duygusu yoktu. Kaygı yoksa, hazırlık da yok!”

AŞIRI KAYGILI ÖĞRENCİ ÖRNEĞİ:

- “Emre sınavdan önce çok çalıştı ama sınav günü o kadar panikledi ki, bildiği soruları bile okuyamadı. Ellерinde terleme, kalp çarpıntısı... Kaygı performansını kilitledi.”

ORTA DÜZEYDE KAYGISI OLAN ÖĞRENCİ ÖRNEĞİ:

- “Zeynep sınavdan önce biraz gergindi. Ama bu kaygı onu motive etti, tekrar yaptı, strateji geliştirdi. Sınavda heyecanlandı ama kendini toparlayabildi. Çünkü kaygı dozundaydı.”





ADIN:

SOYADIN:

KAYGIMI TANIYORUM

SINAV ANINDA BEN



1 Sınavdan hemen önce neler hissediyorum?
(Örnek: Midemde sıkışma, ellerimde terleme, çarpıntı, düşünceler durmuyor...)

2 Sınav sırasında aklımdan geçen düşünceler neler?
(Örnek: "Yetiştiremeyeceğim", "Her şey bitecek", "Ya ailemi hayal kırıklığına uğratırsam")

3 Vücudumda ne gibi değişiklikler oluyor?
(Örnek: Titreme, nefes darlığı, baş ağrısı...)

4 Kaygılandığımda genelde ne yapıyorum?
(Örnek: Kalemı bırakıyorum, çevreme bakıyorum, boşluk bırakıp geçiyorum...)

5 Kaygılandığımda ne yapabilirim? (Şimdilik senin fikrin)
(Örnek: Derin nefes alırım, olumlama yaparım, gözlerimi kapatırım...)

BİR CÜMLEYLE:

Kaygıyı tanımak bana şunu öğretti: _____

KAYGIMI TANIYORUM



**KAYGI GELİRSE NE
YAPABİLİRİM?"**

NEFES EGZERSİZİ "4-2-4 TEKNİĞİ"

📌 Açıklama:

Bu teknik, zihni sakinleştirmek ve bedendeki panik tepkisini yavaşlatmak için çok etkilidir. Öğrenciler bunu sınavdan önce veya sınav anında uygulayabilir.

👉 Nasıl Yapılır?

- 4 saniye boyunca burundan derin nefes al
- 2 saniye nefesi tut
- 4 saniyede yavaşça ağızdan nefes ver



OLUMLAMA CÜMLELERİ "İÇ SESİMİ GÜÇLENDİRİYORUM"



📌 Açıklama:

Kaygılı anlarda olumsuz iç ses devreye girer. Olumlamalar bu iç sesi dönüştürür.

🧠 Örnek Olumlamalar:

- "Elimden gelenin en iyisini yapacağım."
- "Bu sadece bir sınav, hayatımın tamamı değil."
- "Hazırım. Kendime güveniyorum."
- "Zorlandığımda bile sakin kalabilirim."

"Sınavdan önce kendime şunu söyleyeceğim: _____"

ODAK DEĞİŞİMİ "5 DUYU EGZERSİZİ"



AÇIKLAMA:



5 şey gör (Etrafındaki renkler, eşyalar)



4 şey duy (Ayakkabı sesleri, kalem sesleri)



3 şey dokun (Sandalyen, kalemin, kâğıdın dokusu)



2 şey kokla (Silgin, kâğıt)



1 şey tat (Ağızda kalan su, sakız vb.)





"KAYGI GELİRSE KENDİME NE
DERİM?"

"Kaygı duyduğumda
kendime şunu
söyleyeceğim:

”

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

