**Sınav Kaygısından Kurtulmanın 8 Püf Noktası**



**Sınav kaygısı, öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olarak başarısızlığa yol açıyor.**

Sınavın bir ölüm-kalım olayı olarak görülmemesi gerektiğini söyleyen uzmanlar, "Anksiyete (Kaygı), belli oranda normal ve kişinin motivasyonunu artıran bir duygudur. Kişiyi gireceği mücadeleye hazırlamaktadır. Ancak bu kaygının aşırı ve kontrol edilemez bir düzeye ulaşması stres yükünü de arttırır, performansa yönelik güven duygusu azalır" diyor.

Sınav kaygısı zihinsel ve fiziksel belirtiler veriyor. Fiziksel belirtiler arasında; çarpıntı, ellerde titreme ve terleme, ateş basması, mide bulantısı, baş dönmesi, bayılma var. Zihinsel anlamda ise düşünceleri toparlayamama, unutkanlık, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü gibi sorunlarla karşılaşmak mümkün.

Gerçekçi hedefler oluşturmanın ve duyguları ifade etmeyi öğrenmenin önemine değinen uzmanlar, sınav kaygısını yenmenin yollarını şöyle anlatıyor:

**SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN 8 PÜF NOKTASI**

**1. İyi hazırlanın:**



İlk adımlardan biri sınava yeteri kadar iyi hazırlanmaktır. Son güne bırakmak yalnızca kaygınızı arttıracaktır. Konuları öğrenmek için kendinize yeteri kadar zaman verin. Tam olarak nasıl çalışmanız gerektiğini bilmiyorsanız düzenli çalışabilen arkadaşlarınızdan yardım isteyebilirsiniz, çalışma becerileri ile ilgili taktikler öğrenebilirsiniz, rehber öğretmenlere danışabilirsiniz. Ayrıca, sınav öncesinde ne tip sorular çıkabileceğini, sınavın ne kadar süreceğini öngörmeye çalışmalısınız. Böylece son dakika sürprizleriyle karşılaşmazsınız.

**2. İçinizdeki sese kulak verin:** Sınav kaygısı yüzünden performansınız düştüğünde olumsuz düşünceleriniz artabilir. Kendi kendinize ne söylediğinize dikkat etmeye çalışın ve bu olumsuz düşüncelerinizi olumlularla değiştirmeye çalışın. Bu olumsuz düşüncelerinizin ne kadar gerçekçi olduğunu düşünün ve kendinize söyleyebileceğiniz daha iyi şeyler olup olmadığını düşünün. "Daha fazla çalışmalıydım", "Ben herhalde aptalım" ve "İyi yapmalıyım, her şey gayet açık" gibi düşünceler size faydalı olmaz. Bu seslere "dur" deyin ve "Bu sınav için hazırlandım", "İyi yapacak kadar akıllıyım" ya da "İyi yapamasam bile bu dünyanın sonu değil" gibi alternatif düşüncelere odaklanın.



**3. Başarılı olduğunuzu hayal edin:** İyi sporcular yarışta başarılı olduklarını hayal ederler. Siz de aynısını sınav kaygısıyla başa çıkmak için yapabilirsiniz. Ders çalışırken kendinizi sınavda güvenli ve zihniniz açık olarak hayal edin. Sınavda iyi yaptığınızı hayal etmek gerçek hayatta da bunu gerçekleştirmenize yardımcı olur.

****

**4. Gevşeme stratejileri uygulayın:** Derin nefes alma, kas gevşetme ve hayal etme gibi relaksasyon (rahatlama) stratejilerini kullanabilirisiniz. Sınava yaklaşırken bu stratejileri kullanmaya başlayın ve sınav sırasında da gerekirse kullanın.

****

**5. Sağlığınızı koruyun:** Sınavların hayatınızda yoğun olduğu dönemlerde sağlığınızı ihmal edebilirsiniz. Düzenli egzersiz, yeteri kadar uyku ve iyi beslenme yaşamınızda stresi en azda tutabilmek için gereklidir. Sınav gününde iyi bir kahvaltı ettiğinizden emin olun ve kafein gibi kaygıyı tetikleyebilecek besinleri kullanmamaya dikkat edin.



**6. Sınav yerine erken gidin:** Bir sınava gireceğinizde son anda orada olmamaya çalışın. Sınava zamanında, hatta 10-15 dakika kadar erken gelin. Yetişmek için acele etmeniz kaygınızı arttıracaktır. Eğer sınavın başlamasını beklemek sizi kaygılandırıyorsa yanınızda zihninizi meşgul edecek bir şey getirin (dergi, vb…). Çevrenizde heyecanlı insanlar varsa onlarla fazla sohbet etmemeye çalışın.

****

**7. Sınav süresince konsantre olun:** Sınav esnasında odaklanabilmek için elinizden geleni yapmaya çalışın. Eğer kaygılandığınızı hissederseniz, durun ve zihninizi toparlayın. Kaleminizi açın, derin nefes almaya konsantre olun. Zamanınızın hepsini kullanmaya dikkat edin, ancak zaman zaman saatinizi de kontrol edin. Sınava başlamanda önce sınav kağıdının bütününe hızlıca göz atın ve yönergeleri iki kez okuyun. En kolay sorudan başlayın.



**8. Biraz kaygı normaldir:** Sınavdan önce biraz kaygınızın olması son derece normaldir ve iyidir. Eğer hiç kaygı hissetmiyorsanız elinizden gelenin en iyisini yapabilmeniz için motive olamayabilirsiniz. Yalnızca kaygı kontrol edilemediği zaman sorun teşkil etmektedir.



