**SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI**

**Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya *sınav kaygısı* denir.**

**Örneğin;**

 **Bu sınavda başarılı olamayacağım.**

 **Bu sınav sonunda her şey berbat olacak.**

 **Herkes benden daha zeki.**

 **Sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim.**

 **Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım.**

 **Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor.**

 **O kadar gerginim ki midem alt üst olmuş durumda.**

 **Bu sınava gireceğim için paniğe kapıldım, elim ayağım birbirine dolaşıyor.**

 **Gözüm kararıyor, midem bulanıyor, soğuk soğuk terliyorum.**

**GİBİ CÜMLELER KURUYORSANIZ SINAV KAYGISI YAŞIYORSUNUZ DEMEKTİR…**

**NE YAPMALI **

**İlk yapacağınız şey, sınav durumlarında kendinizle ne tür bir diyalog içinde olduğunuza dikkat etmek ve bu diyalog esnasında yakaladığınız olumsuz, gerçek dışı beklenti ve yorumları değiştirmeye çalışmaktır. Örneğin; “Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek” ifadesi yerine “ Başarısız olmak ya da olmamak benim elimde. Şansım var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim aptal olduğumu göstermez” şeklindeki bir ifade, duruma daha gerçekçi bakmanızı sağlayacaktır. YA DA kaygının yarattığı bedensel sorunları yok etmek için olumlu düşünme biçimini benimsemek gerekir. Bunun yanında gevşeme egzersizleri yapabilirsiniz. Eğer kendi zihninizin ürettiği bu olumsuz düşüncelerin tutsağı olmaktan kurtulursanız endişelerinizin azaldığını ve artık bedeninizden gelen sinyalleri eskisi kadar olumsuz yorumlamadığınızı göreceksiniz. Sınav kaygısıyla başa çıkma konusunda daha fazla bilgiye ya da bir uzmanın yardımına ihtiyaç duyarsanız Rehberlik Servisi bir adım ötenizde :)**

**UNUTMAYIN DUYGULARINIZ, DÜŞÜNCELERİNİZ VE BEDENİNİZ ETKİLEŞİM HALİNDE. BU ETKİLEŞİM BAŞARINIZA VE SAĞLIĞINIZA ZARAR VEREN SİLAHLI BİR ÇATIŞMAYA DA DÖNÜŞEBİLİR, KULAĞINIZA HOŞ GELEN BİR SENFONİYE DE…BU SİZİN ELİNİZDE !**