***SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN***

***\*Uygun çalışma ortamı oluşturunuz:***

→Her gün aynı mekanda çalışın; çalış tığınız mekanda konsantrasyonunuzu bozacak şeyler bulunmasın.

**<<** TV, telefon, arkadaşlar ve benzerlerinden yalıtılmış bir yerde çalış! **>>**

Yeterince aydınlatılmış bir sırada ya da masada oturun.

**<<** Çok rahat koltuklardan ya da yataktan uzak dur! **>>**

Yorgunken kendinizi ders çalışmaya zorlamayın.

**<<** Dinlen ve zinde hissetmeye başladığında tekrar çalışmaya başla! **>>**

Gevşeme tekniklerini öğrenin.

**<<** Kaygını kontrol etmene yardımcı olacak! **>>**

***\*Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin:***

→Etkili bir öğrenme için kendinize uygun bir çalışma tarzı belirleyin.

**<<** Kendi tarzınla kendi hedeflerin için öğren! **>>**

→Düzenli ve iyi not tutun.

<< Ders notlarını yeterli ve düzgün bir şekilde defterine geçir! >>

→Her hafta düzenli olarak tüm notlarınıza göz atın.

<< Başarı da öğrenmek kadar unutmamak da önemli! >>

 →Bir çalışma programı hazırlayın.

<< Bir yıl ya da dönem için sınav/haftalarını ve önemli tarihleri işaretle! >>

<< Daha kapsamlı ve daha kısa vadeli programları uzun bölümlü programları tercih et! >>

<< Çalışma planında hangi miktarda ve zorlukta konu bulunacağı konusunda gerçekçi ol! >>

<< Programında kısa dinlenme aralarına yer vermeyi unutma! >>

→Öğrenmenizi kolaylaştıracak malzemeler hazırlayın.

<< Teknik terimleri ve yabancı sözcükleri öğrenmek için küçük kartlar kullan! >>

<< Tarihi olaylar için zaman kartları ve çizelgeleri hazırla! >>

***\*Kendinize karşı nazik olun, katı olmayın:***

 →Sınavdan önce iyi uyuyun.

<< Gece uyumadan çalışabilmek için asla ilaç kullanma! >>

→Beslenmenize dikkat edin.

<< İyi beslen; fakat karnını tıka basa doldurma! >>

→Yardım istemekten çekinmeyin.

<< Malzemelerle, konuyla ya da plan yapmayla ilgili bir zorluk yaşarsan yardım al! >>

***\*Kendinizi sınava hazırlamak için bazı ipuçlarından yararlanın:***

→Derslerinize devamsızlık etmeyin.

<< Boş geçen ders ve günler sınav haftalarında kaygı artırır! >>

→Sorular üretin.

<< konuların içinde önemli olduğunu düşündüğün bilgileri derle! >>

→Bilgiyi küçük parçalara bölün ve kolaydan zora doğru ilerleyin.

<< Başlangıç konuları en kolay hatırlayabileceğin konular olsun! >>

→Konuyu anlamak için anahtar kelimeler bulun.

<< Anahtar kelimeler üzerine yoğunlaş! >>

***\*Hayal gücünüzü pozitif yönde kullanın:***

→Hayal gücünüzü felaket senaryoları üretmek için kullanırsanız elbette kaygıya kapılırsınız. Kendi kendinizi sakinleştirmeyi öğrenmelisiniz.

<< İç dünyanda kaybedenin değil, kazanan rolünü üstlen! >>

<< Ya olmazsa diye düşünmekten vazgeç! >>

<< Uygun şekilde çalışırsan başarılı olursun, merak etme! >>

***\*Rahatlamayı ve gevşemeyi öğrenin:***

→Gerginlik veya kaygı yaşadığımızda vücudumuz bazı tipik tepkiler verir. Bunları gidermek için bazı teknikler uygulayabilirsiniz.

-Sıkı kıyafetlerini (örneğin kravatını, gömlek yakanı) gevşet, rahat bir oturuş durumu al.

-Bacaklarını gererek kaslarını hisset ve 10’a kadar say.

-Sonra yavaşça gevşet ve gerginliğin azaldığını hissetmeye çalış.

-Bacaklarını tekrar ger ve yine 10’a kadar sayarak yavaşça gevşet.

-Bedenini, bacaklarını, karnını, sırtını, boynunu, başını yavaşça hareket ettirmeye, kasmaya ve gevşetmeye devam et.

-Yavaşça ve derin derin nefes al.

**Rahatlama tekniklerini kendinizi aşırı kaygılı ve gergin hissettiğinizde, sınavdan önceki akşam uyuyamadığınızda, çalışmaya ara verip gücünüzü toplamak istediğinizde kullanabilirsiniz.**

**→Eğer sınav esnasında donup kalırsanız:**

-Gözlerinizi kapatın,

-Uzun ve derin nefes alın,

-Nefesini yavaşça bırakın,

-Nefes alışınıza konsantre olun yani nefes alıp verişinizi duyun ve hissedin,

-Sınavın sizi üzmesine izin vermeyin,

-Bütün bunları bir kez daha tekrarlayın ve sonra sınava dönün.