

# SINAV KAYGISI ve SINAV STRATEJİLERİ



**SAYI 1 ŞUBAT 2015**

**Hiç kimse başarı merdivenlerini elleri cebinde tırmanmamıştır.**

**KONFÜÇYÜS**



## 1. KAYGI

Kaygı; bireyin stres verici bir durumla karşılaştığında yaşadığı fiziksel, davranışsal, duygusal ve zihinsel değişimler ile kendini gösteren uyarılmışlık durumudur.

Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı ise sınav kaygısıdır. Kaygının belirli bir düzeyde yaşanması normal ve gereklidir. Belirli düzeyde yaşanan kaygı, motivasyonu artırarak bireyin performansını olumlu yönde etkilemektedir.

Her duygu gibi "kaygı" da kişinin yaşamında önem taşır ve gereklidir. Bireyin sınav ile ilgili normal bir düzeyde kaygı hissetmesi, ona enerji verir ve kişinin sınavda başarılı olması için gerekli olan motivasyonu sağlar. Amaç; kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, yapıcı bir düzeyde tutabilmektir. Fakat yüksek ve yoğun bir şekilde hissedilen sınav kaygısı, bireyin öğrendiği bilgileri sınav esnasında kullanamamasına ve bundan dolayı sınav başarısının düşük olmasına neden olmaktadır.

## 2. SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Sınav kaygısı yaşayan bireylerde zihinsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel bazı belirtiler gözlenmektedir.

### 2.1. Zihinsel Belirtiler

- ▶ Dikkat toplamada zorluk çekme
- ▶ Unutkanlık
- ▶ Olumsuz düşünce ve inanışlar

### 2.2. Duygusal Belirtiler

- ▶ Gergin ve sinirli ruh hali
- ▶ Karamsarlık
- ▶ Kontrolü yitirme hissi
- ▶ Panik
- ▶ Çaresizlik ve umutsuzluk
- ▶ Heyecan

### 2.3. Davranışsal Belirtiler

- ▶ Kaçma (Ders çalışmayı bırakma vb.)
- ▶ Kaçınma (Sınava girmeme vb.)
- ▶ Erteleme (Ders çalışmayı çeşitli mazeretler öne sürerek erteleme vb.)

### 2.4. Fiziksel Belirtiler

- ▶ Kan basıncının yükselmesi ve kalp atışının artması
- ▶ Nefes alış verişin hızlanması
- ▶ Terleme
- ▶ Sindirim sistemi sorunları (mide, bağırsak vb.)
- ▶ Uyku problemleri
- ▶ Kaslarda aşırı gerginlik ve baş ağrıları
- ▶ Sürekli yorgunluk hissi



**UNUTMA !**

**SEN HER KOŞULDA HERKES İÇİN DEĞERLİSİN**

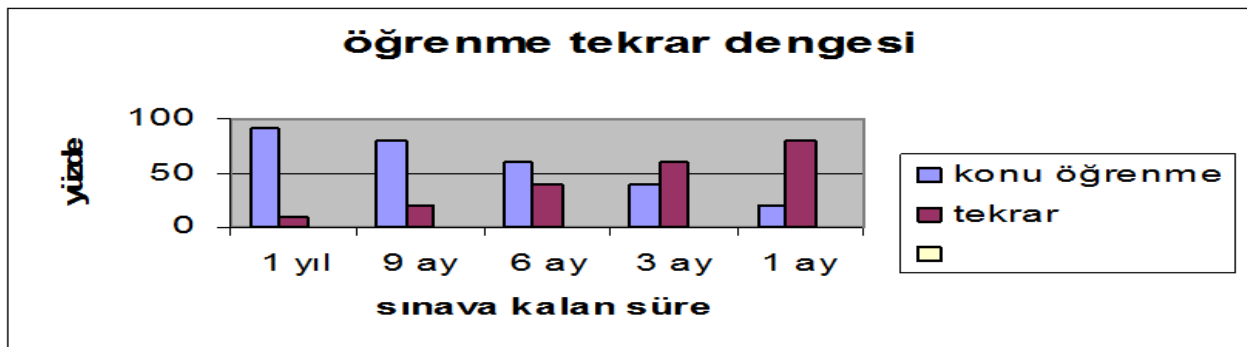
### 3. SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- ▶ Yanlış Ders Çalışma Yöntemleri
- ▶ Mükemmeliyetçilik Düşüncesi
- ▶ Başarısızlık Korkusu
- ▶ Zamanı Etkin Kullanamama
- ▶ Sınava Gereğinden Fazla Anlam Yüklenmesi
- ▶ Aile Baskısı



### 4. SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- ▶ Sınava, kendinize yeterince zaman ayırıp planlı bir şekilde ders çalışarak hazırlanmak, sınav kaygısını azaltmak için yapılması gereken ilk adımdır.
- ▶ Sınava çalışmaya başlamayı ertelemeden, erkenden başlanması, bireyde konuların yetişmesi korkusunu azaltacağından dolayı sınav kaygısı azalacaktır.
- ▶ Sınavdan önceki gece kesinlikle uykusuz kalmayın. (en az 4-5 saat) Bireyin yeterince uyuması sınav esnasında dikkatini arttıracığından dolayı kaygı düzeyinin de azalmasını sağlayacaktır.
- ▶ Sınava 1 veya 2 gün kala ders çalışmayı bırakmak ve sınav hakkında sohbet etmemek bireydeki kaygı seviyesinin artmasını engelleyecektir.
- ▶ Sınav sırasında önce sınava bir göz gezdirin. Ve hareket planınızı kafanızda hazırlayın. Her bölümden kaç puan kazanabileceğinizi, hangi bölümle başlayabileceğinizi kararlaştırın.
- ▶ Sınavın ilk anlarında bireyin kaygı seviyesinde bir takım artışlar yaşanması gayet normaldir. Bu durumda, en başarılı olunan dersten başlanması kaygı seviyesinin azalmasına yardımcı olacaktır.
- ▶ Sınavda bildiğiniz her şeyi en iyi şekilde uygulamaya çalışın ama o anda bilmediğiniz ile ilgili de suçluluk hissine kapılmayın.
- ▶ Sınav sırasında gergin olduğunuzu ya da berrak düşünemediğinizi hissettiğinizde kendinizi fiziksel olarak gevşetmeye çalışın. Bir ara verin, sınavı bırakın, yavaş yavaş derin nefes alın. Nefes alıp vermenize konsantre olun. Özellikle bir soruya takılıyorsanız, soruyu dikkatlice okuyamıyorsanız ya da bildiklerinizi unutuyorsanız bu teknik yararlı olacaktır. Derin nefes almak bireydeki kaygı seviyesini düşürdüğünden, bu yöntem sınavdan öncesi veya sınav anında kişinin kaygı seviyesini kontrol altında tutmasına yardımcı olacaktır.
- ▶ Dikkatinizi sınava odaklayın, kendinize ya da başkalarına değil. Endişe ederek, kendinizden şüphe duyarak, başkalarının sınavda nasıl yaptıklarını düşünerek zaman harcamayın. Sınav esnasında ne yapmış olmanız gerektiğini değil, o anda en iyi ne yapabileceğinizi düşünün. Sınav anında, diğer öğrencilerin soruları çözme hızının gözlemlenmesi, bireyin dikkatini dağıtıp sınav kaygısını arttıracığından dolayı kişi sadece kendi sınav kağıdı ve kitapçığına odaklanmalıdır.
- ▶ Bireyin olumlu düşünerek güçsüz değil de, güçlü yönlerini ön plana çıkarması sınav kaygısının düşürülmesine yardımcı olmaktadır.
- ▶ Sınav yaklaştıkça tekrarları artırın. Öğrenmede tekrar çok önemlidir.. Düzenli yapılan her tekrar insanın kendine olan güvenini de artırır. Kendine güvenen, ben bu işi yaparım diyen ve yeterince de çalışmış bir kişinin başarılı olmasından daha doğal ne olabilir?



## 5. SINAV REÇETESİ

### 5.1. Sınava son 1 ay kala

- ▶ Erken yatma ve erken kalma alışkanlığı kazanıp, uyku saatini sabitleyiniz.
- ▶ Son 1 ay içinde beslenme düzenimize dikkat etmeliyiz. Özellikle üç öğün yemeği taviz vermeden uygulamalıyız. Vücut direncinin düşmesi halinde çalışma isteği ve gücü de azalacaktır.
- ▶ Sınava gireceğiniz saat diliminde deneme yada soru çözümü yapınız. Denemeleri ve soru çözümlerini gerçek sınav süresi ile sınırlamalıyız. Kendimizi bu şekilde alıştıırıp soru çözme hızımızı oturtmalıyız.
- ▶ Çözmüş olduğunuz soru sayısını maksimum seviyeye çıkartın. Unutmayın ne kadar çok soru çözerseniz başarınız o kadar artar.
- ▶ Son bir aylık süreç içinde sakatlanmaya yol açacak sporsal ve bedensel etkinliklerden uzak durmalıyız. ( futbol,basketbol,fitness vs.. )

### 5.2. Sınav öncesi son gün

- ▶ Rahat ortamları tercih ediniz.
- ▶ Akşam yemeğinin hafif olmasına dikkat ediniz.
- ▶ Ders çalışmayın, sadece hatırlatıcı bazı konulara bakabilirsiniz.
- ▶ Heyecan verici konuşmalar yapmayınız.
- ▶ Yatmadan önce son kontrolleri (giriş belge vb.) yapınız.
- ▶ İmkanınız varsa sınava girilecek bina mümkünse sınıf ve sıra görülmelidir.

### 5.3. Sınav sabahı

- ▶ İmkan varsa duş alınız.
- ▶ Sabah kahvaltısını mutlaka yapınız. Kahvaltının sulu olmamasına, glikoz ağırlıklı olmasına dikkat ediniz.
- ▶ Elbisenin yeni olmasından çok, rahat olmasına dikkat ediniz.
- ▶ Evden çıkmadan sınavla ilgili belgelerinizi son kez kontrol ediniz.
- ▶ Yanınıza almayı düşündüğünüz şeyleri el çantanıza yerleştiriniz.
- ▶ Her türlü ihtimale karşı yanınızda bir miktar para bulundurunuz.

### 5.4. Sınav başlamadan

- ▶ Sınav salonunda ve çevresinde, sınava gelirken yolda karşılaştığınız olumsuzlukları bir kenara bırakınız.
- ▶ Sınav öncesinde sınavla ilgili “Şu kadar net yapmalıyım”; “Dakikada en az bir soru çözmeliyim”; gibi koşullar üretmeyelim. Çünkü oluşturacağımız bu tür koşullar sınav sırasında tehdit edici faktör haline gelebilir.
- ▶ Her şeyden önce sakin ve soğukkanlı olunuz.
- ▶ Telaşlanmanıza gerek yok, unutmayın; siz bu sınava çok iyi hazırlandınız, rahat olunuz.
- ▶ Oturduğunuz sıraya alışmaya çalışınız.
- ▶ Sınavda gerekli olan eşyalarınızı sıranızın üzerine yerleştiriniz.
- ▶ Kalemlerinizi ve silginizi kontrol ediniz.

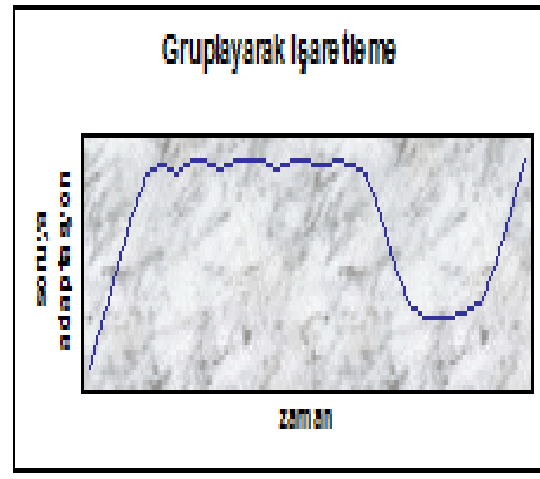
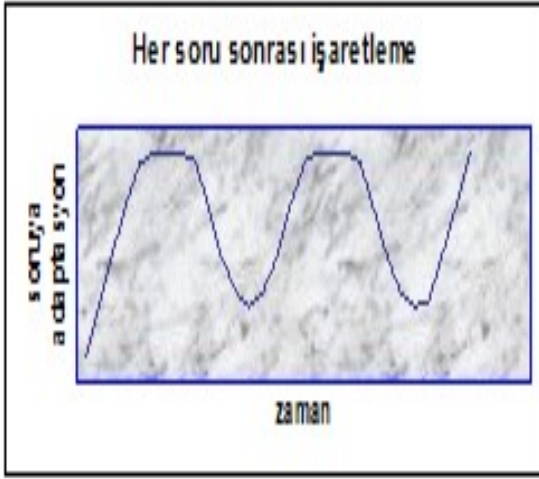
### 5.5. Sınav kitapçıkları dağıtıldı

- ▶ Kitapçığının sayfa kontrolünü yapınız. Kitapçıkta eksik sayfa,baskı hatası vb. şeyler varsa en baştan düzeltmenizi sağlar.
- ▶ Kitapçık türünü ilgili bölüme kodlayınız.
- ▶ Soru kitapçığının ilgili bölümüne size ait kişisel bilgilerinizi yazmayı unutmayınız.
- ▶ Motivasyon süresi: ilk 10-15 dakikadır.
- ▶ Bu süreyi en az kayıpla atlatmanın çaresi, size basit gelen derslerden başlamaktır.

## 5.6. Kodlamaya dikkat

- ▶ Soruyu kitapçık üzerinde çözmüş olmak o soruyla işinizin bittiği anlamına gelmez. Soruyu doğru çözmek kadar optik forma doğru kodlamak da önemlidir.
- ▶ Her bölümün cevaplarını cevap kağıdındaki o bölüme kodlayınız.
- ▶ Kodlama yaparken soru numarasını kontrol etmeyi unutmayın.
- ▶ Size ait ilgili bölümleri kodlamayı unutmayınız.
- ▶ Kitapçık türünü cevap kağıdınıza kodlayınız.
- ▶ Zaman kazanacağım diye kodlamayı sona bırakmak sınav sonrası yorgunluk ve dikkat dağılmasının fazlalığı nedeniyle hatalı ya da eksik kodlama riskini artırır, kaydırma yapmanıza neden olur.
- ▶ Yanıtlarınızı optik forma anında geçirin yada gruplayarak işaretleme yapın. Soru kitapçığındaki her sayfanın cevaplarını sayfa bitiminde cevap kağıdına geçiriniz. Gruplayarak işaretlemek size; zaman kazandırır ve kaydırma ihtimalini azaltır ve en önemlisi zihninizi dinlendirir.

## Adaptasyon Grafiği



## Kodlama ile İlgili Yapılan Hatalar Hata-1

Kitapçık Türünü  
İşaretlemeyi  
Unutmayınız!

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı :	.....
Soyadı :	.....
Öğr. Numarası :	.....
Fak. / MYO :	.....
Bölümü :	.....
İmza :	SIRA NO
<b>Kitapçık Türünü işaretlemeyi unutmayınız.</b>	
Lütfen Sınav Sıra Numaranızı bu alana yazınız	

KİTAPÇIK  
TÜRÜ

A  
B  
C  
D  
E

## Hata –2

The image shows a T.C. Kimlik Numarası form with a grid for entering the number. The grid is labeled 'T.C. KİMLİK NUMARASI' and has columns for digits 1 through 10. The grid is filled with the number 0301200300. A speech bubble points to the grid with the text 'Kimlik Numarasını Doğru Kodlayınız!'. Below the grid, there is a section for 'ÖĞRENİM TÜRÜ' and 'SINAV TARİHİ'. The 'ÖĞRENİM TÜRÜ' is '1' and 'SINAV TARİHİ' is '03/01/20'. There is also a section for 'SINAV GÜNÜ' and 'SINAV SAATİ'. The 'SINAV GÜNÜ' is 'CUMARTESİ' and 'SINAV SAATİ' is '10:00'. The form is titled 'T.C. KİMLİK NUMARAMI DOĞRU KODLADIM'.

Kimlik Numarasını Doğru Kodlayınız!

## Hata –3

The diagram shows two examples of coding methods. The first is labeled 'HATALI KODLAMA' and shows a grid with a checkmark, a circle, a dot, a slash, and a cross. The second is labeled 'DOĞRU KODLAMA' and shows a grid with a solid black dot. Below the diagram, there is a text box that reads 'OPTİK FORMLARINIZI DOLDURURKEN EN ÇOK KARŞILAŞILAN DURUMLARDAN BİRİSİ DE HATALI KODLAMADIR'.

The image shows a T.C. Kimlik Numarası form with a grid for entering the number. The grid is labeled 'T.C. KİMLİK NUMARASI' and has columns for digits 1 through 10. The grid is filled with the number 0301200300. A speech bubble points to the grid with the text 'Kutucuğun içini tam doldurunuz!'. Below the grid, there is a section for 'ÖĞRENCİ BİLGİLERİ' and 'SIRA NO'. The 'ÖĞRENCİ BİLGİLERİ' section has a text box with the text 'KODLAMA YAPARKEN TAŞIRMAMAYA VE TAMAMEN DOLDURMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ AKSİ TAKDİRDE OPTİK OKUYUCU HATALI OKUYACAKTIR'. The 'SIRA NO' section has a text box with the text 'Lütfen Sınav Sıra Numaranızı bu alana yazınız'. The form is titled 'T.C. KİMLİK NUMARAMI DOĞRU KODLADIM'.

Kutucuğun içini tam doldurunuz!

### 5.7. Sınav anı

- ▶ Soruları çözme sırasını belirlerken denemelerde kendinizi alıştırdığınız düzende ısrar ediniz.
- ▶ Test çözerken sorunun doğru cevabını bulmak kadar önemli bir diğer olay da cevap olamayacak şıkların tespit edilmesidir. Böylece çözüm alternatiflerini daha netleştirir ve doğru şıkka ulaşabilme hızınızı daha da artırırsınız.
- ▶ Çok uzun şıklara dikkat ediniz.
- ▶ Paragraf sorularında önce soruyu okuyunuz.
- ▶ Sınavda önemli olan doğru cevabı bulmaktır. Bulduğunuz şeyin, size sorulan olup olmadığını bir kere daha kontrol ediniz.
- ▶ Art arda aynı şıkkı 4'ten fazla işaretlediyseniz cevaplarınızı bir daha kontrol ediniz.
- ▶ Çözemediğiniz sorularla moralinizi bozmayınız.
- ▶ Sınavlarda doğru seçenekler genellikle eşit olarak dağıtılır. Ancak doğru şıklar belli bir sıra takip etmez.
- ▶ Kolay sorulara dikkat..! Öyle sorular var ki; Sayısalcılar Sözel sorularını, Sözelciler Sayısal sorularını çözebilirler. Böyle sorular hiç de az değil.
- ▶ Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.
- ▶ Diğer öğrencilerin sınavı erken bitirip çıkmaya başlaması durumunda panik olmayın, unutmayın: "ERKEN BİTİRENLERE FAZLA PUAN VERİLMİYOR!.."
- ▶ Her sorunun puan değeri aynıdır size zor gelen sorulara fazla puan verilmediğini unutmayın.
- ▶ Konsantre olmanın anahtarı şimdide olmaktır. Şimdide değilseniz ya geçmiştesinizdir ya da gelecektesinizdir. Bu nedenle sınavda soruları çözerken kendi kendinize "Şimdi 10. sorudayım, şimdi 11. sorudayım" diye telkinde bulunun. Bu sizi çözdüğünüz soruya etkin bir şekilde odaklayacak ve konsantrasyon gücünüzü artıracaktır.

## 5.8. Turlama Tekniđi

Test tekniği bakımından en önemli unsurlardan biri de turlama tekniğidir. Turlama tekniği yanıtı kolaylıkla bulunan soruların öncelikle 1. turda çözümlenerek, zaman alıcı veya zor soruların 2. tura bırakılmasıdır. Daha kısa bir ifadeyle turlama yöntemi yaptığını yap, yapmadığını geç mantığına dayanır. Sınavda zaman kaybettiren durum genellikle bilinen veya bilinmeyen sorular değildir. Bize zaman kaybettiren sorular az bildiğimiz, şüpheye kapıldığımız sorulardır. Bu nedenle soru ile inatlaşmadan, teste devam etmek en sağlıklıdır. Turlama tekniği aynı zamanda testteki her soruyu incelemenize yardımcı olur.

- ▶ Her soru için 3-4 saniye sarf ederek soruyu teşhis ediniz.
- ▶ Turlama tekniğini daha sağlıklı kullanmak için işaretleme yoluna gitmeniz çok fayda getirecektir.
- ▶ İlk planda çözemediğiniz soruların yanına bazı şekiller yaparak atlayınız. Mesela;  
! : İlk hamlede çözemedim, ama konuyu biliyorum.  
? : Zaman alıcı soru, ama herhalde çözerim.  
X : Zor soru, herhalde çözemem.

En başarılı olduğunuz testten başlamanız sizin için en sağlıklı olacaktır. Bu sayede kaygınızı hafifletmiş de olacaksınız. Buna rağmen öğrenci mutlaka hangi testten başlayacağı konusunda bir strateji sahibi olmalıdır. Bunu yaparken testin önem ve zorluk durumlarını baz alarak en yüksek verim alacağı şekli kendisi seçmelidir. Diğer taraftan şunu unutmayın ki bir testin içine kolay ve zor sorular serpiştirilmiştir. Genel olarak sınavlarda ki test sorularıyla ilgili şöyle bir değerlendirme yapılmaktadır:

Çok Kolay Sorular Testin % 10'u

Kolay Sorular Testin % 20'si

Normal Sorular Testin % 40'ı

Zor Sorular Testin % 20'si

Çok Zor Sorular Testin % 10'unun oluşturmaktadır.



Bu sebepten birkaç soruda zorlandığınız için kesinlikle paniğe kapılmamalısınız. Turlama tekniğini bilen ve uygulayan öğrenci. 1.turda, her teste var olan kolay ve normal soruları çözerek soruların %70'ini yapabilme şansına sahiptir. Sınava gereken ciddiyeti vererek çalıştıysanız sınavdaki zorluk, sorularda değil sizde olacaktır. Sadece sakinleşin ve o soruları 2. tura bırakın. Soruların büyük bir kısmını ikinci turda rahatlıkla çözebilirsiniz.

- ▶ Test içerisindeki soruların zorluk düzeyleri birbirinden farklıdır, ancak kazandırdıkları puan aynıdır.
- ▶ Zor sorulara fazla puan verilmediğini unutmayın!

## 5.9. Soruları çözerken

- ▶ Soruyu anlamak aslında çözümün yarısıdır.
- ▶ Sayısal sorularda mutlaka işlem yapınız.
- ▶ Soruda önemli bilgilerin altını çizerseniz, görsel dikkatinizden kaçan bilgiler dokunsal dikkatinizden kaçmaz.
- ▶ Soruları okurken sesli ya da dudak kıpırdatarak okumaktan, her okuduğunuz kelimenin altını çizmekten uzak durun! Çünkü bu durum hızınızı kesecektir.
- ▶ Şıkları sonuna kadar okuyun.
- ▶ Bir sorudaki en önemli ifade en son ifadedir. Bu ifadeyi balon içerisine alarak özel olarak dikkatinizi verin. Çünkü beynimiz, çoğunlukla “değildir, yanlıştır, görülmemektedir, çıkarılamaz” gibi olumsuzlama ifadelerini olumlu algılamaya eğilimlidir.
- ▶ Problem gerektiren sorulardaki verileri mutlaka yanlardaki boşluklara yazın ve çözerken bütün işlemlerinizi zihninizden değil, yazarak yapın. Böylelikle işlem hatası yapmazsınız.

- ▶ Bir bölümden diğer bir bölüme geçerken zaman kaybetmeden zihninizi ve bedeninizi dinlendiriniz.
- ▶ Doğru cevaba ulaşmak için yanlış şıkları eleyin.
- ▶ Her testte cevaplayamayacağınız kadar zor soru bulunabilir. Bu soruların moralinizi bozmasına izin vermeyin.

### 5.10. Tuzak sorulara dikkat

- ▶ Yanıltıcı cümle veya kelimelere dikkat edin.
- ▶ Bazı cevaplar sorunun içerisinde gizlidir.
- ▶ “Uzun soru”, “zor soru” demek değildir.
- ▶ Uzun paragraf sorularında önce soru kökünü okuyun sonra bu bakış açısıyla paragrafı okuyun. Ve özellikle bu sorularda çeldiricilerin çok olduğunu bilerek soruları çözün.
- ▶ Altı çizili veya koyu yazılı kelimeye dikkat edin.
- ▶ Soruların çeldirici cevapları olabileceğinden, bütün seçenekleri okumadan doğru cevabı işaretlemeyiniz. Daha doğru bir cevap diğer şıklarda olabilir.



### 5.11. Zamanı iyi kullanın

- ▶ Sınav bilgiyi kullanma hızınızı ölçer.
- ▶ Önemli olan bildiklerinizi en kısa sürede kullanmanızdır.
- ▶ Etrafınızla ilgilenip zaman kaybetmeyiniz.
- ▶ Sınava en iyi bildiğiniz bölümden başlamanız moral ve zaman açısından fayda sağlar.
- ▶ Son ana kadar yarışa devam ediniz.
- ▶ Hem rakiplerinizle hem de zamana karşı yarıştığınızı UNUTMAYIN !

### ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman Yönetimi: Zamanı olabildiğince etkili olarak kullanma ve denetleme sistemi olarak tanımlanır. Bir başka tanıma göre zaman yönetimi, işlerin tamamlanması ve sonuçların zamanında alınması için çok fazla ve iyi çalışmaktır.



### 5.12. Sınavda nasıl dinlenelim ?

Sınavda her bir bölümü bitirdikten sonra 5-10 saniye dinlenebilirsiniz. Ayrıca sınavın yarısında da yine 20-30 saniye dinlenebilirsiniz. Yorulduğunuzu hissettiğiniz zaman bedensel ve nefes egzersizi yapın. Bu dinlenme sürelerinde; gözlerinizi kapatın ve gözlerinizi dinlendirin. Derin nefes alın biraz içinizde tutun ve yavaşça verin. Suyunuzdan için. Kaşlarınızın üzerine masaj uygulayın. Etrafınızdaki kişileri rahatsız etmeden gerinin. Gerinme iyi bir rahatlama yöntemidir. Kendinize, “her şey iyi gidiyor” gibi pozitif telkinlerde bulunarak kontrolün elinizde olduğunu hatırlayın. Unutmayın, iyi dinlenirseniz daha konsantre ve rahat olursuz. Bu da size daha çok net yaptırır.

### 5.13. Sınav sonrasında

- ▶ Kendinizi ödüllendirin.
- ▶ Keyif veren etkinliklere katılın.
- ▶ Sınav hakkında genel değerlendirme yaparak, eksikleriniz üzerine düşünün.
- ▶ Geleceğe yönelik yeni planlama yapılabilecek aktiviteler gerçekleştirin.

SONUÇ HEDEFLERİNİN YERDESİN!





## 6. ANNE-BABALARA ÖNERİLER

- ▶ Çocuklarınızla birlikte siz de kaygılanıyorsunuz, bu çok doğal... Ama bu kaygı nedeniyle onları denetim altına almaya çalışmayın...
- ▶ Onlara, ders çalışma konusunda baskı yapmayın.
- ▶ Çocuğunuzdan ilginizi ve sevginizi esirgemeyin. Onun, sizin için değerli olduğunu ona hissettirin. Sevginizin karşılıksız olduğunu ona vurgulayın.
- ▶ Sınav öncesinde sınavın sonucunda olabileceklerle ilgili konuşmayın.
- ▶ Onu empatiyle dinleyin, fikirlerini paylaşmasına izin verin.
- ▶ Onlardan potansiyelleri ötesinde şeyler beklemeyin. Onu kendi yetenekleri ölçüsünde değerlendirin.
- ▶ O, eşsiz ve tektir; başkalarıyla kıyaslama yapmayın.
- ▶ Olumlu şeyler düşünün. Sonuçların olumsuz olacağına odaklanmayın.
- ▶ Övgülerinizi ve eleştirilerinizi abartmayın. Bunlar, kişiliğe değil davranışlara yönelik olmalıdır; aksi takdirde etkili olmaz ya da kırıcı olurlar.
- ▶ Ona güvenin ve destek olun.
- ▶ Kendi kaygınızı kontrol altında tutmaya çalışın, kaygı bulaşıcıdır, unutmayın.
- ▶ Sakin ve huzurlu bir aile ortamı atmosferini korumaya çalışın.
- ▶ Uzmanlardan her konuda yardım istemekten çekinmeyin.
- ▶ Rastgele önerilen ilaçları kullanmasına engel olun. İlaç, ancak bir psikiyatri uzmanı tarafından önerilebilir.
- ▶ Aileler sınırlarının farkında olmalıdırlar. Güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdır.
- ▶ Ayrıca sınavı yüceltmeme, ölüm kalım sorunu yapmama, yüreklendirici davranma önerilmektedir.

## 7. PSİKİYATRİK DESTEK NE ZAMAN GEREKLİDİR ?

Bir ruhsal bozukluk ortaya çıkması (depresyon, anksiyete bozukluğu, uyku bozukluğu. vs.) ruhsal belirtilerden dolayı işlevselliğinin bozulması, kaygıyla başa çıkmak için uygun olmayan yollar kullanma, davranış bozukluklarının görülmesi psikiyatrik destek gerektiğinin başlıca göstergeleridir.

## 8. KAYNAKLAR

1. Baltaş A., Baltaş Z. 1996, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi
2. <http://www.dalbazakademi.com/sinavtaktikleri.html>, 02/02/2015 Saat:16:25
3. [http://mebk12.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/66/06/965482/dosyalar/2013\\_05/24034514\\_sbsnavncesinerilervesna\\_vtaktikleri.pdf](http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/66/06/965482/dosyalar/2013_05/24034514_sbsnavncesinerilervesna_vtaktikleri.pdf),02/02/2015 Saat:16:27
4. <http://www.psikiyatri.org.tr/pagepublic.aspx?menu=42> 02/02/2015 Saat:16:02
5. Semerci B., 2007, *Sınav Stresi Ve Başa Çıkma Yolları*, Merkez Kitapçılık
6. Yeşilyurt Y., 2004, *ÖSS - OKS'de Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları*, Remzi Kitabevi

