



NE KONUŞACAĞIZ?

Kaygı,
Sınav Kaygısı,
Sınav Kaygısının Nedenleri,
1.Oturum Etkinliği: Duygumu Tanımlıyorum

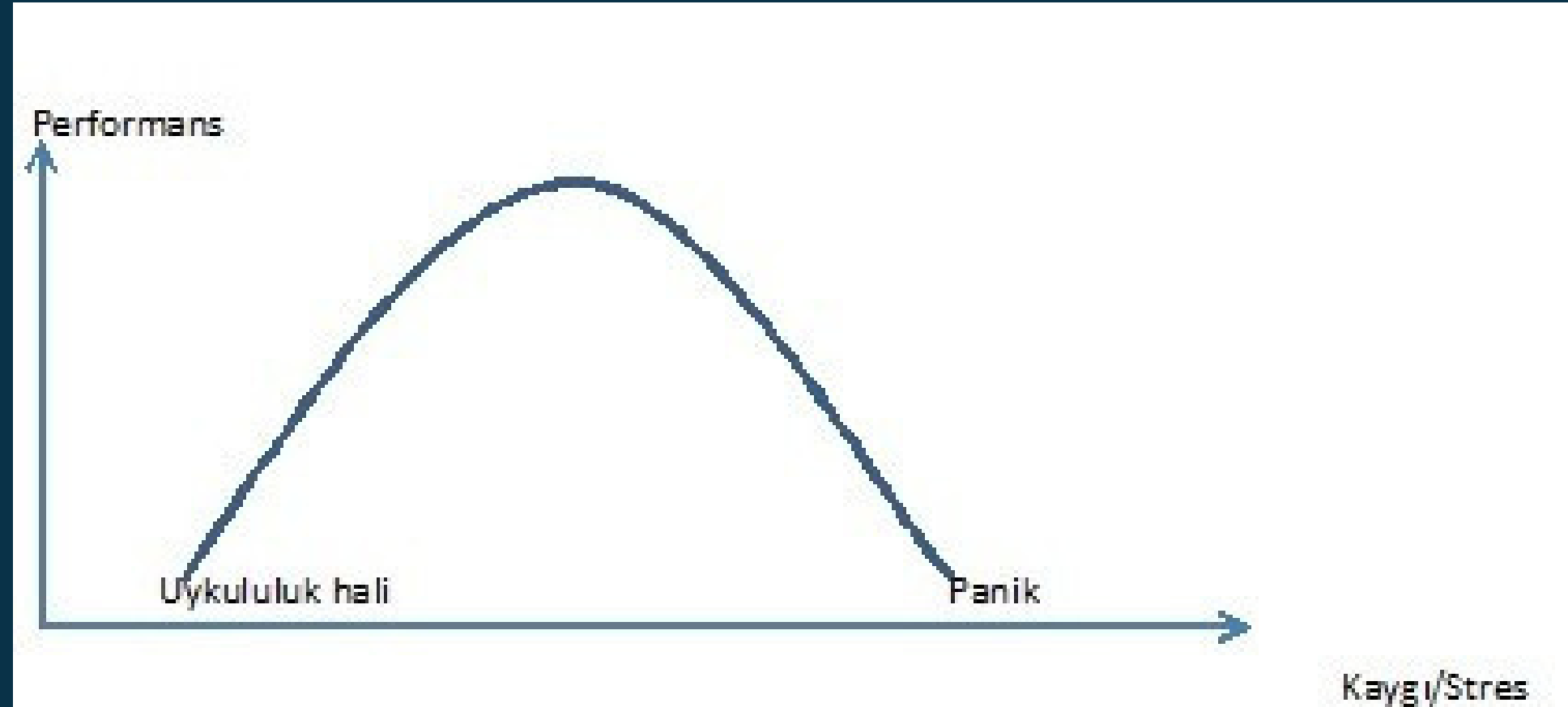
İbrahim Çalık Anadolu Lisesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

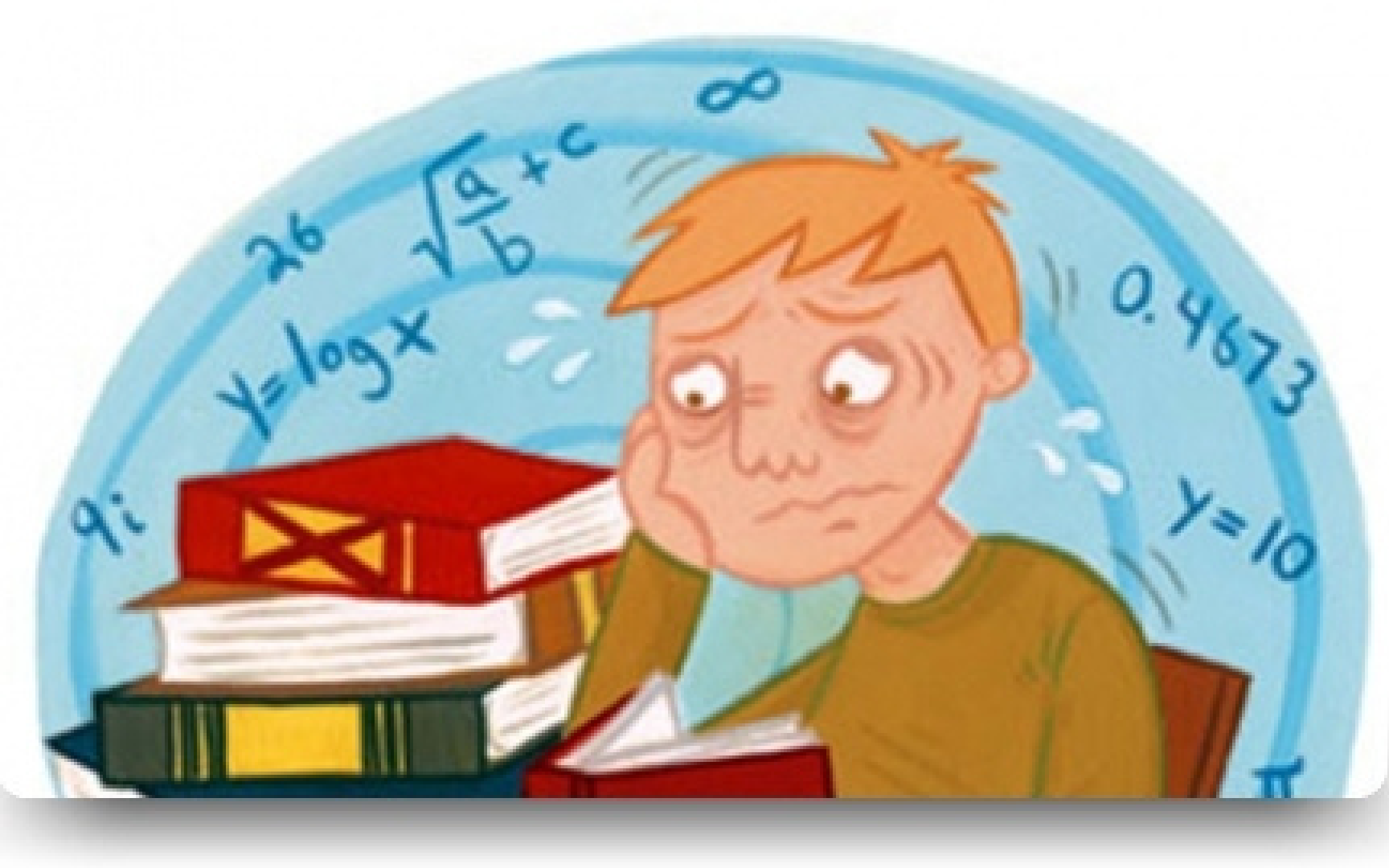
KAYGI

Genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusudur.

Kaygı diğer duygular gibi normaldir. Önemli olan kaygının düzeyidir.

Peki bu düzey nasıl olmalıdır?





SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Zamanını uygun kullanamama,

Yetersiz dinlenme,

Yetersiz öğrenme ve bilgi açığının çok olması,

Yetersiz çalışma, tutarsız ve ilgisiz konulara çalışma,

Anlamadan okuma, konuyu tam olarak anlamadan

konuyla ilgili soru çözme,

Felaket yorumlarını içeren tüm inanç ve düşünceler,

Gerçekçi olmayan hedefler ve beklentiler,

Sınava karşı yüklediğimiz anlamlar,

Sınav öncesi bulunulan ortam (örneğin; kaygılı ve

telaş halinde olan arkadaş çevresinde olmak)

Unutmayın duygular bulaşıcıdır!



ETKİNLİK: DUYGUMU TANIMLIYORUM

Materyaller:

Boş bir kağıt,
Renkli kalemler,
Silgi.

*Hadı
Başlayalım*



*KALEMLERİ ALALIM ELİMİZE VE
ÇİZMEYE BAŞLAYALIM...*

**Sınav/sınavlara karşı hissettiğiniz duygu
neye benziyor?**

*KALEMLERİ ALALIM ELİMİZE VE
ÇİZMEYE BAŞLAYALIM...*

**Şekli nasıl? Ne kadar büyüklükte? Rengi
ne?**

*KALEMLERİ ALALIM ELİMİZE VE
ÇİZMEYE BAŞLAYALIM...*

**Peki konuşsaydı ne derdi? Baloncuk içinde
kağıttaki şeklin yanına yazabilirsiniz.**

*KALEMLERİ ALALIM ELİMİZE VE
ÇİZMEYE BAŞLAYALIM...*

**Şimdi de kendinizi görmek istediğiniz
halde sınava karşı hissettiğiniz duyguyu
çizdiğiniz kağıda kendinizi çizin.**

*KALEMLERİ ALALIM ELİMİZE VE
ÇİZMEYE BAŞLAYALIM...*

**Duruşunuz nasıl? Çizdiğiniz duyguya ne
söylemek isterdiniz? Baloncuk içinde
yazınız.**