

## SINAV KAYGISINI NASIL AZALTABİLİRİM?

Sınav kaygısı farklı nedenlerle ortaya çıkabilen bir durumdur ancak sınav kaygısını yenmek elinizde; öncelikle kaygıyı yenmeyi istemeliyiz. Başarısızlığa değil başarıya odaklanmalıyız. Geçmişteki başarılarınızı düşünün ve bunları sık sık kendinize hatırlatın. Olumsuz düşüncelerimizi olumlu olanlarla değiştirelim. Örneğin, "Asla bu kadar konuyu bitiremem" yerine "Konuları bitirmek için elimden yapacağım" diye düşünmek daha yararlı bir düşünce biçimidir. Sonuca değil sürece odaklanmalıyız. Sınav anı henüz gelmedi ve şu anda sınava hazırlanmamız gerekiyor. O halde sınav anını yani sınav olduğumuz günü ve saati düşünmek yerine şu an yaptığımız işe yani sınav hazırlığına odaklanmalıyız. Yanlış çalışma alışkanlıkları da strese neden olabilir. Yanlış çalışma alışkanlıklarımız varsa bunları değiştirmeliyiz. Gevşeme egzersizleriyle stres etkilerini azaltabiliriz. Sağlıklı ve doğru beslenmeyi ihmal etmemeliyiz. Kaliteli ve yeterli uykunun da stresi azaltmak için çok önemli olduğunu unutmayalım.

Hepinize verimli çalışmalar dilerim.