**SINAV KAYGISI**

“Derslerde de, okulda da çok başarılıyım ama sınavlarda beklenen performansı bir türlü ortaya koyamıyorum”.

Bu cümle bazı öğrenciler için artık hayatlarının vazgeçilmezi haline gelmiş durumdadır. Öncelikle sınavda kaygı, sınava yeterince hazır olmama durumunun göstergesidir. Öğrencin üzerine düşen görevleri yeterince yerine getirmediğinin farkında olduğu için bunun korkusunu ve hatta bir süre için pişmanlığını yaşayabilir. Bu da başarıyı düşürür. Bunun harici;

* Dersi derste dinlememiş, anlamamış ve tekrar yapmamıştır. Sorumluluğunu yerine getirmediği için üzüntü duyar bu da başarıyı düşürür.
* Gayret göstermemiştir ancak takıldığı noktalarda yardım alamadığı için bırakmıştır ve bu nedenle kırgındır bu da başarıyı düşürür.
* Anne-babanın beklentileri elinden gelenin çok üstündedir, onları hayal kırıklığına uğratacağı için gerilir bu da başarıyı düşürür.
* Öğretmeniyle arası iyi değildir, dersten soğumuştur bu da başarıyı düşürür.
* Yaşıtlarıyla kıyaslanmak onda olumsuz motivasyon oluşturmuş ( çünkü her çocuk birey olarak kabul görmek ister) bu da başarıyı düşürür.

Belirttiğim tüm bu duygular ve hatta daha fazlası en başta yazdığım cümlenin kökünde mevcut olabilecek durumları anlatmaktadır. Aslında yapılması gerekenler de bu durumun içinde gizlidir.

**Uyulması gereken birkaç tavsiye vermem gerekirse;**

* Kendi çalışma ortamınıza göre bir çalışma planı hazırlamalı ve bu plana mutlaka uymalısınız.
* Ders çalışmaya başlamadan önce, kafanızda var olan düşünceleri bir kenara bırakmalısınız.
* Ders çalıştığınız yer amaca uygun olmalı. Yatarak, uzanarak yada TV karşısında çalışmak verimliliği düşürmektedir.
* Konu çalışmasını, konunun işlendiği gün yapmalı, ertelememelisiniz.
* Yanlış çözdüğünüz soruyu mutlaka öğretmenlerinize çözdürmelisiniz.
* Dersi derste mutlaka dinleyerek öğrenmelisiniz.
* Çalışma süreniz çok uzun olmamalı ve aşırı yorgun, aşırı uykusuzken ders çalışmamalısınız.
* Çalıştıktan sonra dinlenmeli ve bu dinlenme çalışmanızın bir ödülü olarak baştan belirlemelisiniz.

Başarının en kolay ve kısa yolu çalışmaktır. Her zaman dediğim gibi “ Üzerine düşeni yapmayanların, hayatlarının değişmesini beklemeye hakkı yoktur.”

Stressiz bir hayat ve sınav geçirmeniz dileğiyle.

 Halil ERTEK

 Rehber Öğretmen