**Sınav Kaygısı Nasıl Yok Edilir?**

Kaygı öğrencilerin başarısını olumsuz etkileyen en önemli faktörlerden biri. Ailenin beklentisinden hedefi abartmaya kadar gençleri kaygı duymaya iten pek çok sebep bulunuyor. Peki sınav kaygısının sebepleri neler, kaygı vücutta ne gibi değişikliklere sebep oluyor? Ekol Dershanesi Rehberlik Koordinatörü Elif Durmuş'la sınav kaygısını konuştuk. Altı soru ve cevapla sınav kaygısını yenmenin yolları:

**1- Sınav kaygısı nedir?**
Kaygı, kişinin bir uyaranla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumu. Sınav kaygısı ise; sınav öncesi öğrenilen bilginin sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun duygu halidir.

**2- Öğrencinin sınav kaygısı yaşamasının sebepleri nelerdir?**
Aile ve çevrenin yüksek beklenti düzeyi, hedefi gözünde büyütme, başarısızlık ve sınav sonuçları hakkında saplantılı düşünceler, çalışma zamanını dağınık ve plansız kullanma, verimsiz çalışma alışkanlıkları, sınavın kötü geçeceğine inanma, sınav esnasında yanlış kodlama ve hata yapma düşüncesi, sorumlulukları erteleme, başarısız değerlendirilme korkusu, dikkati toplayamama ve aşırı heyecanlı olma korkusu.

**3- Sınav kaygısının fiziksel ve duygusal belirtileri neler?**
Fiziksel belirtileri: Karın ağrısı, bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık), mide şikâyetleri, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, hızlı nefes alıp-verme, terleme, titreme, baş ağrısı, baş dönmesi, huzursuz uyku, kâbus görme, aşırı uyku veya uykusuzluk, yorgunluk belirtileri, yeme alışkanlıklarında değişme(iştahsızlık veya çok yeme), organize olamama, konsantrasyon bozuklukları. Duygusal belirtileri: Sinirlilik, karamsarlık, hayal kırıklığı, korku, mutsuzluk, tedirginlik, endişe, beklentilere cevap verememeden kaynaklanan huzursuzluk.

**4- Sınav kaygısıyla başa çıkmanın yolları nelerdir?**
Bununla başa çıkmanın iki aşaması vardır. Birincisi sınavdan önce, sınava iyi hazırlanmış olarak girilmeli, uykusuz ve aç olunmamalı, (kolalı içecekler, çikolata, kırmızı et, baharatlı yiyecekler stresi artırdığı için bu yiyeceklerden kaçınılmalı. Bunların yerine stresi azaltan meyve, taze sebze yenilmeli.) Sınav yerine zamanından biraz önce gidilmeli, acele edilmemeli, son ana kadar ders çalışılmamalı, sınavdan önce gevşemeye çalışılmalıdır.

İkincisi sınav sırasında; kendi kendinize başaramayacağım, sorular zor olacak, bilmediğim konular çıkacak gibi iç konuşmaları asla yapmayın. Bu var olan kaygınızı paniğe dönüştürecektir. Eğer aşırı bir kaygıya kapılmışsanız bir iki dakika sınavı bırakıp düzgün nefesler alıp vererek, sınavdaki diğer insanlara bakarak yalnız olmadığınızı, herkesin heyecanlı olduğunu düşünün. Sınav başladığı an soruları dikkatlice okuyun, zamanınızı doğru ayarlayın. Rahatlamak için arada bir oturma pozisyonunuzu değiştirin, heyecanlanıp soruyu çözemediğiniz an sorunun yanına işaret koyarak o soruyu geçin. Sınavdan sizden önce çıkanları gördüğünüzde endişelenmeyin son dakikaya kadar zamanınızı kullanın.

**5- Doğru nefes almak kaygının azalmasını sağlar mı ?**
Evet, kaygıları azaltma yolunda en önemli adım doğru ve derin nefes almayı öğrenmektir. Aşırı kaygıdan dolayı panik yaşandığı zamanlarda kan çekilir ve vücut sıcaklığı düşer. Doğru ve derin nefes alınırsa kan, vücudun tüm noktalarına yayılır ve bu sayede kaygının şiddeti azalır.

**6- Aileler sınav kaygısı yaşayan çocuklarına nasıl yardımcı olmalı?**
Öncelikle öğrencinin 'Başarısız olursam aileme ne derim? Tanıdıklarım benim hakkımda ne düşünür?' gibi sorulardan arındırılması gerekir. Aileler çocuklarına sadece başarılı olduğunda değil, her zaman yanında olacağını hissettirmeli. Anne baba meslek seçiminde kendi isteğinden ziyade çocuğunun ilgi alanlarını düşünmeli.

Nefes alma tekniği
1- Sağ avucunu göbeğin hemen altına, sol elini göğsünün üstüne koy.
2- Göğsünün şiştiğini ve havayla dolduğunu hissedinceye kadar burnundan nefes al.
3- İçindeki havayı burnundan aldığın süreden iki kat daha yavaş bir şekilde ağzından dışarı ver.
Yeni bir nefes almadan iki saniye bekle ikinci ve üçüncü maddelerde yazılanları tekrarlayarak bir nefes daha alınıp verilmelidir.