

Sınav kaygısı ile nasıl başa çıkılır?

ÖSYM sınav takvimi geçtiğimiz günlerde açıklanmıştı ve sınava girecek adaylarda şimdiden kaygı oluşmaya başladı. Uzmanlar sonuçtan çok sürece odaklanmak gerektiğine dikkati çekti.



Bilfen İlköğretim Kurumları Rehberlik **Bölüm Başkanı Tuğçe Kılıç**, değişen sınav sistemiyle öğrencilerin kendilerini nasıl bir sınavın beklediğini bilmemesi üzerine kaygı oluştuğuna dikkati çekti.

Kaygının da sınava ve çalışmaya odaklanmada sorunlar oluşturduğu vurgulanırken, çocukların ne yaptıklarını bildikleri sürece olumsuz bir durum olmayacağını da belirtti.



"ALİŐKANLIKLARINIZI DEĐİŐTİRMEYİN"

Daha çok yanlış planlama yapılmasından kaynaklı öğrencilerin hataya düŐtüĐünün kaydetti.

Çocukların çalışma düzenini bozmamaları sınavdan önceki son güne kadar alışkanlıklarını devam ettirmesi gerektiğini söyledi. Bütün gününü ders çalışarak geçirmenin de yanlış olduğunu doğru bir planlama ile odaklanmalarının kolay olacağını ifade etti.

"OKULA VE SINAVA ÖNEM VERİN"

Kılıç, sonuçtan ziyade sürece odaklanılması gerektiği üzerinde durdu. Dersleri iyi öğrenerek pratiğe döktükleri durumda hem okul başarılarının hem de sınavdaki başarılarının artacağını dile getirdi.



ÖĞRENCİLERİN YÜZDE 70'İ KAYGILI

YKS için tavsiyede bulunan Bilfen Liseleri Rehberlik **Bölüm Başkanı Sebahat Başusta** da, öğrencilerin yüzde 70'inin kaygılı olduğunu ve kaygının kontrolünün kendi ellerinde bulunduğunu belirtti.

Başusta, "Öğrenciler sınavda 30 saniyeyi nefes ve gevşeme egzersizlerine ayırabilirler." ifadesini kullandı.

