

## Gerginlik ve sınav korkusu ile başa çıkma

Bir çok öğrenci yakında bir sınav olacaksa korku duyar. Bu, okuldaki bir sınıf çalışması olabilir veya daha sonraki yaşlarda, örn. ehliyet sınavı olabilir. Çocuklar ve gençler bu durumda çok gergin olurlar ve öğrendiklerini unutmaktan veya yanlış öğrenmiş olmaktan korkarlar. İyi bir hazırlık, bu gerginliği biraz azaltmaya yardımcı olabilir.

Burada öğrencilerden birkaç öneri bulabilirsiniz:

**“Bazen sınıf çalışması veya sınav öncesinde veya sırasında gergin oluyorum ve hatta korkuyorum. Ardından şunları yaparak sakinleşiyorum”**

- Ellerimi karnıma koyuyorum, birkaç kez derin nefes alıp veriyorum ve nefesimi hissediyorum.
- Her şeyi başarabileceğime dair kendimle konuşuyorum.
- Öğrenilen konular hakkında arkadaşlarımla konuşmuyorum, aksi takdirde sadece gergin, güvensiz veya panik oluyorum.
- Biraz su içiyorum.
- Uzaniyorum ve esniyorum, yere teması hissediyorum.
- Yüzümü gözümü oynatıyorum, gülümsüyorum veya esniyorum.
- Yeteneklerimi ve güçlü yönlerimi hatırlıyorum.
- Rahatlamış olduğum bir anı, bir durumu hatırlarım.
- Kendime şunu derim: “Bu sahne korkusu ve gayet doğaldır. Böylece vücudum göreve hazır olduğunu gösterir.”
- Şans getiren bir eşyama (örn. küçük bir peluş hayvan) yanıma alırım. Bu bana güven hissi verir.
- Şeker emerim ve bununla” beynimi beslerim.”

Çocuğunuzla konuşun ve kötü bir sonuç almışsa ona güven verin, dünyanın sonu gelmediğini ve hedeflerine ulaşmak için her zaman başka bir çözüm yolunun olduğunu söyleyin. Onu güçlendirin!