

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMENİZDE SİZE YARDIMCI OLABİLECEK KİŞİLER

1- Aile ve yakın arkadaşlar: Bu kişiler bize gereksinimimiz olan sevgi, şefkat ve dayanışmayı gösterirler. Onlarla ilişkimizi sıcak tutmak moralimizi yükseltir.

2- Sorun olduğunda başvurabileceğimiz uzman kişiler: Bunlar genellikle sahip olduğunuz sorun ve çözümleri konusunda uzmanlaşmış kişilerdir. Psikologlar, rehber öğretmenler vb.

3- Bizim yaşadığımız sorunları yaşayan kişiler: Sınav kaygısı olan herkes bir diğerini daha kolay anlayabilir. Fikir alışverişinde bulunmak, sorun paylaşmak yalnızlık duygusunu azaltır. Sorunu kişileştirmeyi önler.