



# SINAVA AZ KALA KAYGIYA ELVEDA



Sevgili öğrenciler, sınav öncesi kaygınızı kontrol edebilmeniz ve sınava daha rahat girebilmeniz için "sınava az kala kaygıya elveda" çalışmasını hazırladım.

Sizin için "sınav öncesi, sınav anı" şeklinde hazırladığım bu çalışmaları şimdi uygulamaya çalışmanın yanında bu çalışmaları hayatınızın bir parçası haline getirmeniz eğitim hayatınız boyunca işinizi her zaman kolaylaştıracaktır.  
Hadi başlayalım!

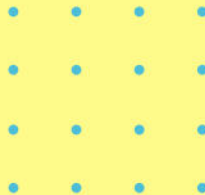


## BESLENME DÜZENİ OLUŞTUR



Öğrencilerin sıklıkla düştükleri hatalardan biri sınava bir gün kala beslenme düzenlerini değiştirmektir. Oysa unutulmamalıdır ki insan vücudunda yer alan çeşitli sistemlerin (sindirim, boşaltım, bağışıklık vb.) belirli düzenler vardır. Bu düzene uygun olmayan son dakika değişiklikler fayda sağlamak yer ne zarara neden olabilir.

Beslenme düzenin sınavdan bir gün önce değil en az bir hafta önce oturtmak daha sağlıklı bir süreç geçirmeni sağlayacaktır. Sınava az bir zaman kala mideni, bağırsaklarını rahatsız edecek aşırı yağlı, acılı, asitli ve ağır yiyecekler yerine daha sağlıklı besinler tüketmeni ve bunu sınavdan bir gün önce değil en az bir hafta önce yapmanı öneririm. Sınavdan bir gün önce beslenme düzenini değiştiren öğrencilerin büyük bir kısmının "sınav anında karnının sesinden (gurultusundan) sınava odaklanamadığını ifade ettiğini unutmayın.



## UYKUNU DÜZENLE



Artık uykuyu düzene sokmanın zamanı geldi. Çünkü biliyoruz ki düzenli uyku beynin işleyişini olumlu yönde etkilerken, uykusuzluk veya düzensiz uyku i beynin ve öğrenmelerin üzerinde bozucu bir etki yapmaktadır. Sınava az bir zaman kala yatma ve uyanma saatlerini düzenlemenin sana faydalı olacağını unutmamalısın. Sınav anında uyuklamak, esnemek, gözlerinin kapanması senin sınava odaklanmanı ve sağlıklı düşünmen engelleyebilir. Uykusuzluk sana engel olmasın, dinlenmiş bir şekilde sınava girmek için bugünden uykuyu düzene sokmaya başla...



## SPOR YAP



Spor veya egzersiz yapmak insanın hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı açısından oldukça önemlidir.

Yapılan bilimsel araştırmalar bunu doğrular niteliktedir. Günlük olarak yapılan 30 dakikalık bir yürüyüşün bile insanları sakinleştirdiği bilinmektedir.

Sınava az bir zaman kala her gün düzenli olarak spor yaparak bedenini ve zihnini sakinleştirebilirsin.

Bu süreçte;

- Her gün 30 dakika yürüyüş yapabilirsin
- Bisiklet sürebilirsin
- Dans edebilirsin
- Açma-germe egzersizleri yapabilirsin



## DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ AİLENLE PAYLAŞ



Sınav ile ilgili olumlu/ olumsuz düşünce ve duygularını ailenle veya sana destek olabilecek bir büyüğünle paylaşmak iyi gelecektir. Dile gelmeyen duygu ve düşünceler kar topu gibi büyür ve kendine olan inancını sarsabilir. Kendini bunalmış hissettiğinde ailenle bunu paylaşarak hem olumsuz duygu ve düşüncelerin artmasını engellemiş olursun hem de ailenin sana olan desteğini görerek motivasyonunu yükseltebilirsin.

Alternatif yöntem-1: Eğer duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanıyorsan, ailenle duygu ve düşüncelerini bir mektuba yazarak iletebilirsin.

Alternatif yöntem-2: Eğer biriyle konuşmanın sana iyi

gelmediğini düşünüyorsan o zaman günlük tutabilirsin. Günlük tutarken düşüncelerini ve duygularını daha net bir şekilde fark edersin ve fark ettiklerini ailenle iletebilirsin.

## DOĞRU NEFES ALMAYI ÖĞREN



Kaygı veren bir anda nefes alisverisimiz düzensiz hale gelir ve dikkatimiz nefesimize kayar, bu durumda kaygılanıp, nefesimizi kontrol etmek için uğraşıp daha da kötü hissedebiliriz. Bu durumda "nefes alamamak ve iyi olmaya çalışmak" kısır döngü haline gelip bizi kötü etkiler. Doğru nefes, diyaframdan alınan nefestir. Diyafram nefesini sınavdan en az 1 hafta önce günde 3 kere uygulaman kaygılı olduğun anlarda vücudunun kendi kendine nefes kontrolünü gerçekleştirmesini sağlayacaktır. Unutma günde 3 kere!

Rahat edebileceğin bir yere uzan (veya otur) ve bir elini göğsüne bir elini karnına koy. "Bir gülü koklar gibi" burnundan derin bir nefes al, (bu nefesin göğsünü değil karnını şişirmesi gerekir) Nefesi 5 saniye tut ve ağzından "bir mumu üfler gibi" nefesini ver. Burundan nefes al (5 saniye), nefes tut (5 saniye), ağızdan nefes ver (5 saniye)

## GEVŞEME EGZERSİZİNİ DENE



Sınav ile ilgili düşünceler bazen bizi gerebilir ve farkında olmadan kaslarımızda ağrı hissedebiliriz. Aşağıdaki gevşeme egzersizini **günde 2 kere** yaparsan vücudun gevşemeyi öğrenecek ve daha rahat hissedeceksin.

1. Avuçlarında bir limon varmış gibi avuçlarını sık. Sıkarken nefes al, tut ve nefesini bırak, ellerini gevşet (2 kere)
2. Bir kaplumbağa olduğunu hayal et. Tehlike anında kafanı içine çek yormuşsun gibi kafanı omuzlarının aşağısına doğru bastır. Bastır, bastır... Dur ve bırak. (2 kere)
3. Kumsalda uzandığını hayal et ve o an bir yavru filin karnına basacağını fark ediyorsun. Karnını sık, sık, sık... dur, dur... bırak ve gevşe, karnındaki gerginlik ve gevşemenin farkını hisset. (2 kere)
4. Yüzünde bir sinek varmış gibi hayal et. Ellerini kullanmadan mimiklerinle o sineği kovmaya çalış
5. Ağzında kocaman bir sakız olduğunu hayal et. Ağzını büyük büyük açarak bu sakızı çiğnemeye çalış. (30 saniye)
6. Ayaklarının altında hamur olduğunu hisset. Bu hamuru iyice yoğurman lazım. Ayaklarınla basabildiğin kadar bas bu hamura. (30 saniye)

## HAYAL ET VE RAHATLA



## SINAV ANINDA

Bu çalışmayı sınavdan önceki hafta gergin olduğunda, kafan karışık olduğunda , sınav başlamadan 5 dakika önce, konsantre olmakta zorlandığında yani olumsuz düşünceler kafanın içine üşüştüğünde yapabilirsin.

Gözlerini kapat ve her hatırladığında sen mutlu eden bir olay/yer düşün. Bu yer daha önce gittiğin bir yer de olabilir, sadece hayalini kurduğun bir yer de olabilir. Orayı tüm ayrıntılarıyla hayal et. Sıcaklık nasıl, hava nasıl, orda kimler var, etrafta hangi nesneler var, vücudunda neler hissediyorsun, burnuna hangi kokular geliyor... Bunların hepsini hissetmeye çalış.



## 3 ŞEY TEKNİŐİ



Sınav anında motivasyonunun düştüğünü ve kafanın karıştığını hissettiğinde, düşüncelerini toparlamakta zorlandığında ve dikkatin dağıldığında kısa bir ara ver ve 3 şey tekniğini uygula... Bu teknik sen , kafanda olan ve kontrol etmekte zorlandığın düşüncelerden uzaklaştırıp dikkatini bulunduğun ana toplamayı sağlayacaktır.

- Şuan kokusunu aldığım 3 şey

- Şuan gördüğüm 3 şey

- Şuan duyduğum 3 şey

**Not:** 3 şey(3 koku, 3 ses, 3 görüntü) bulamazsanız 2 şey bulun, onu da yapamazsanız 1 şey bulmaya çalışın.

## NEFES EGZERSİZİ



Sınav anında kaygılı hissedersen, odaklanmakta sorun yaşar ve dikkatin dağılırsa veya nefes alışverişin düzensizleşirse bu egzersizi 1 dakikalığına uygulayabilirsin.

**Yöntem-1:** Gözlerini kapat ve "Bir gülü koklar gibi " burnundan derin bir nefes al (bu nefesin göğsünü değil karnını şişirmesi gerekir), nefesi 5 saniye tut ve ağzından "bir mumu üfler gibi" nefesini ver. Nefes al (5 saniye), nefes tut(5 saniye), nefes ver (5 saniye)

**Yöntem-2:** Karnının içinde bir balon varmış gibi düşün ve burnundan nefes alarak (5 saniye) o balonu şişir, dur (5 saniye) ve balonu ağzından nefes vererek boşalt (5 saniye).

