



KAYGI:
STRESLİ DURUMLARDA YAŞANAN
DOĞAL BİR DUYGUDUR
VE
YAŞAMIN DOĞAL BİR PARÇASIDIR

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

@pdrye_dair

PEKİ YA SINAV KAYGISI?

- EĞER SINAV SIRASINDA BİR BOŞLUK YAŞIYOR,
- TÜM BİLDİKLERİNİZİ UNUTTUĞUNUZU HİSSEDİYOR,
- KENDİNİZDE BAZI FİZİKSEL DEĞİŞİMLERİ FARK EDİYOR,
- SINAVDAN SONRA, SERBEST BİR ORTAMDA VE RAHATLAMIŞ OLDUĞUNUZDA SINAV SORULARINI CEVAPLAYABİLİYOR,
- VE GERÇEK PERFORMANSINIZA BU SEBEPLE ULAŞAMADIĞINIZA İNANIYORSANIZ
SINAV KAYGINIZ VAR DEMEKTİR.

BEDENSEL BELİRTİLER:

- KALP ATIŞLARINDA HIZLANMA VE ARTIŞ,
ÇARPINTI,
- HIZLI NEFES ALIP-VERME,
- GERGİNLİK VE/VEYA SİNİRLİLİK HALİ,
- TERLEME VE/VEYA TİTREME,
- DİLİN DAMAĞIN KURUMASI,
- MİDE ŞİKAYETLERİ,
BAĞIRSAKHAREKETLERİNDE DEĞİŞME
(İSHAL-KABIZLIK),
- TELAŞ, ŞAŞKINLIK, ORGANİZE OLAMAMA,
- KONSANTRASYON BOZUKLUKLARI,
- KAYGI VE KORKU İFADELERİ İÇEREN
DÜŞÜNCELER,
- YORGUNLUK BELİRTİLERİ,
- YEMEALİŞKANLIKLARINDA DEĞİŞME VS.

NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ?

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE 2 ÖNEMLİ VE
ETKİLİ YÖNTEMİMİZ VAR.

1. ZİHİNSEL UYGULAMALAR

Öncelikle düşüncelerimizi kontrol etmemiz
gerekıyor. Akılcı olmayan olumsuz düşüncelerimizin
yerine akılcı olan olumlu düşünceler geliştirmeliyiz.

Yani olumsuzluklara deęil olumlu düşüncelere
odaklanmamız lazım.

Geçmişteki başarısızlıklarına değil küçük de olsa
elde ettiğin başarılarla odaklanmak, kendi kendine
telkinde bulunmak, olumsuz düşüncelerini olumlu
cümlelere çevirerek sınav kaygısı ile baş etmeye
başlayabilirsin.

Yapamam... Yapmam... Ne
yapacağımı bilmiyorum... Keşke yapabilseydim...

Belki yapacağım... Yapacağım... Belki
yapabilirim... Yapabilirim... Yapıyorum... Yaptım.

@pdrye_dair

NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ?

2. BEDENSEL UYGULAMALAR (DOĐRU NEFES ALMA TEKNİKLERİ/GEVŐEME EGZERSİZLERİ)

Zihinsel olarak kendimizi hazırladıktan sonra sıkıldığımızda ya da sınav anında kaygı durumuyla baş başa kaldıysak basit nefes alma teknikleri ve gevőeme egzersizleriyle rahatlayıp kaygımızla baş edebiliriz.

NASIL DOĐRU NEFES ALINIR?

NEFES ALIRKEN; İÇİNİZE RAHATLIĐIN, HUZURUN, MUTLULUĐUN DOLDUĐUNU HİSSEDİN VE VÜCUDUNUZUN HER KÖŐESİNE ULAŐTIĐINI HİSSEDİN.

NEFES VERİRKEN İSE; STRESİNİZİN VE ONU OLUŐTURAN ETKENLERİN VÜCUDUNUZDAN DIŐARI ATILDIĐINI DÜŐLEYİN.

NEFES BURUNDAN ALINMALI VE AĐIZDAN VERİLMELİDİR.

NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ?

GEVŐEME EGZERSİZLERİ:

Yerinize iyice ve rahatça yerleşin Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.

İçinizden "rahatla ve bırak" deyin. Derin soluk alın. Eller-Kollar, Kafa, Boyun, Omuzlar'ınızı kasıp gerildiğini ve gevşediğini hissedin.

MESELA SINAV ANINDA KAYGI YAŐADIĞINIZI HİSSETTİĞİNİZDE 10 SANİYE YAVAŐÇA VE ÇOK ABARTMADAN ELİNİZİ GÖĞSÜNÜZE KOYUP BURNUNUZDAN NEFES ALIP AĞZINIZDAN VEREBİLİRSİNİZ.

AVUCUNUZDA BİR LİMON VARMIŐ GİBİ SIKIP 5 SANİYE SONRA BIRAKIP GEVŐEYEBİLİRSİNİZ.

KAFANIZI BOYNUNUZUN İÇİN KAPLUMBAĞANIN KABUĞUNA ÇEKİLMESİ GİBİ ÇEKİP BIRAKIN VE GEVŐEDİĞİNİZİ HİSSEDİN.

YA DA AYAKLARINIZIN BÜYÜK BİR BATAKLIĞIN İÇİNE BATTIĞINI VE ZORLA O ÇAMURDAN ÇIKARTTIĞINIZI HAYAL EDİN VE GEVŐEYİN..

KASLARINIZ GERİLİP GEVŐEDİĞİNDE RAHATLADIĞINIZI HİSSEDECEK VE İÇİNDE BULUNDUĞUNUZ KAYGI DURUMUNDAN KURTULMUŐ YA DA HAFİFLETMİŐ OLACAKSINIZ.

@pdrye_dair