

NEFES EGZERSİZİ (4-7-8 TEKNİĞİ)

- Gözlerinizi yavaşça kapayın. Sağ elinizi göbeğinizin üzerine, sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken sol elinizle göğsünüzün inip kalktığını hissedin.
- Burnunuzdan yavaşça nefes alın.
- 4 saniye boyunca nefes almaya devam edin.
- Ardından 7 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- Tuttuğunuz nefesi 8 saniye boyunca nefesinizi yavaşça verin.
- Nefes verdikten sonra 4 saniye bekleyip, aşamalara yeniden başlayın.

**Nefes alırken burnunuzdan alıp, ağızınızdan nefes vermeye dikkat edin.

GEVŞEME EGZERSİZİ

- Yerinize iyice yerleşin ve rahatlayın.
- El ve ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın ve 10'a kadar sayın.
- Bütün kaslarınızı yavaşça gevşetin. Gerginliğin akışına odaklanın, kaslarınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.
- Bu gevşek konumda bir süre bekleyin, derin ve yavaş nefes alın.
- İçinizden " Rahatla ve bırak" deyin ve soluk alın.

“

"Suyun üstünde bile yürüseniz, 'Çünkü yüzme bilmiyor!' diye eleştirecek insanlar her daim olacaktır. O yüzden siz işinize bakın."

LA EDİRİ

”



Sınav Kaygısı Ölçeği

https://fatihrehberlik.com/uygulamalar/sinav_kaygisi.html



**DURUSU HÜSEYİN ÖKTEN
ANADOLU LİSESİ**

PDR SERVİSİ

KAYGI NEDİR?

Kişi, duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir duygudur.

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sonrasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya "Sınav Kaygısı" denir.

YÜKSEK SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- 1.Fiziksel Belirtiler
- 2.Bilişsel Belirtiler
- 3.Duygusal Belirtiler

1.Yüksek Kaygının Fiziksel Belirtileri

- Ellerin titremesi
- Hızlı nefes alıp verme
- Karın ağrısı, mide bulantısı
- Kalp çarpıntısı, titreme
- Sık tuvalete çıkma
- Ağız kuruluğu

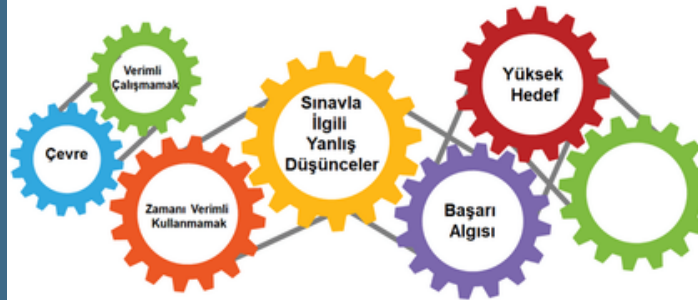
2.Yüksek Kaygının Bilişsel Belirtileri

- Odaklanamama, dikkatin dağılması
- İyi bildiklerini bile hatırlayamama
- Sorular yerine sınav sonucunu düşünme
- Okuduğunu anlamama, yanlış okuma
- Basit işlem hataları yapma

3.Yüksek Kaygının Sebep Olduğu Duygular

- Endişe
- Mutsuzluk
- Huzursuzluk
- Öfke, Kızgınlık
- Korku
- Hayalkırıklığı
- Ümitsizlik
- Mahcubiyet

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA

SINAVDAN ÖNCE

- Sınava tam çalışmış olarak girin.
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.
- Aç karnına sınava girmeyin.
- Son ana kadar ders çalışmaya çalışmayın.
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı vurgulayın.
- Sınava kendinize güvenerek girin.

SINAV SÜRESİNCE

- Sınav için olumlu düşünün.
- Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
- Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.
- Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır.
- Diğer adaylar sınavı erken bitirdiğinde panik olmayın.
- İlk önce kolay sorulardan başlayarak kendimize güveninizi artırabilirsiniz.
- Eğer bir soruyu bilemezseniz o soruyu geçin, soruyla inatlaşmayın.
- Eğer zamanımız kalırsa geçtiğiniz sorulara dönün.
- Sadece sorulara odaklanmaya çalışın ve zihninizin başka konular hakkında endişelenmesine izin vermeyin.