



# SINAVA AZ KALA KAYGIYA ELVEDA



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

Sizin için "**sınav öncesi, sınav anı**" şeklinde hazırladığımız bu çalışmaları şimdi uygulamaya çalışmanın yanında bu çalışmaları hayatınızın bir parçası haline getirmeniz, sizin eğitim hayatınız boyunca işinizi her zaman kolaylaştıracaktır.

**Hadi başlayalım!**





## BESLENME DÜZENİNİ OLUŞTUR



/terapotikakademi



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 düzenleri vardır. Bu düzene uygun olmayan son dakika değişiklikleri fayda sağlamak yerine zarara neden olabilir. Beslenme düzeninizi sınavdan bir gün önce değil en az bir hafta önce oturtmanız sizin daha sağlıklı bir süreç geçirmenizi sağlayacaktır. Sınava az bir zaman kala, midenizi, bağırsaklarınızı rahatsız edecek aşırı yağlı, acılı, asitli ve ağır yiyecekler yerine daha sağlıklı besinler tüketmeniz ve bunu sınavdan bir gün önce değil en az bir hafta önce yapmanızı öneririz. Sınavdan bir gün önce beslenme düzenini değiştiren öğrencilerin büyük bir kısmının "sınav anında karnının sesinden (gurultusundan) sınava odaklanamadığını ifade ettiğini" unutmayın.





## UYKUNU DÜZENLE



/terapotikakademi

Uzaktan eğitim sürecinde çoğu öğrencinin uyku düzeni bozuldu ve çok geç saatlere kadar uyanık kalıp sabah uyanmakta zorluk yaşadılar. Ama artık uykuyu düzene sokmanın zamanı geldi. Çünkü biliyoruz ki düzenli uyku beynin işleyişini olumlu yönde etkilerken, uykusuzluk veya düzensiz uyku ise 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 düşünmeni engelleyebilir. Uyku/suzluk sana engel olmasın, dinlenmiş bir şekilde sınava girmek için bugünden başla uykuyu düzene sokmaya.



## SPOR YAP



/terapotikakademi



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
- Evden çıkamıyorsan açma-germe egzersizleri yapabilirsin





## DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ AİLENLE PAYLAŞ



/terapotikakademi

Sınav ile ilgili olumlu/olumsuz düşünce ve duygularınızı ailenize veya size destek olabilecek bir büyüğünüzle paylaşmak size iyi gelecektir. Dile gelmeyen duygu ve düşünceler kar topu gibi büyür ve sizin kendinize olan inancınızı sarsabilir. Kendinizi bunalmış hissettiğinizle ailenizle bunu paylaşarak hem olumsuz duygu ve düşüncelerin artmasını engellemiş olursunuz hem de ailenizin size olan desteğini görerek motivasyonunuzu yükseltirsiniz.

**Alternatif yöntem-1:** Eğer duygu ve düşüncelerinizi ifade etmekte zorlanıyorsanız ailenize duygu ve düşüncelerinizi bir mektuba yazarak iletebilirsiniz.

**Alternatif yöntem-2:** Eğer biriyle konuşmanın size iyi gelmediğini düşünüyorsanız o zaman günlük tutabilirsiniz. Günlük tutarken düşüncelerinizi ve duygularınızı daha net bir şekilde fark edersiniz ve fark ettiklerinizi ailenize iletebilirsiniz



# DOĞRU NEFES ALMAYI ÖĞREN



/terapotikakademi

Kaygı veren bir anda nefes alışverişimiz 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 3 hafta önce günde 3 kere uygulamanız durumunda kaygılı olduğunuz anlarda vücudunuz kendi kendine nefes kontrolünü sağlayacaktır. **Unutmayın günde 3 kere!**

**Yöntem-1:** Rahat edebileceğiniz bir yere uzanın (veya oturun) ve bir elinizi göğsünüze bir elinizi karnınıza koyun. "**Bir gülü koklar gibi**" burnunuzdan derin bir nefes alın, (bu nefesin göğsünüzü değil karnınızı şişirmesi gerekir) Nefesi 5 saniye tutun ve ağızınızdan "**bir mumu üfler gibi**" nefesinizi verin. Burundan nefes al (5 saniye), nefes tut (5 saniye), ağızdan nefes ver (5 saniye)

**Yöntem-2:** Karnınızın içinde bir balon varmış gibi düşünün ve burnunuzdan nefes alarak(5 saniye) o balonu şişirin, durun (5 saniye) ve balonu ağızınızdan nefes vererek boşaltın (5 saniye).





# GEVŞEME EGZERSİZİNİ DENE



/terapotikakademi



Sınav ile 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 çekiyormuşsun 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



/terapotikakademi

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.

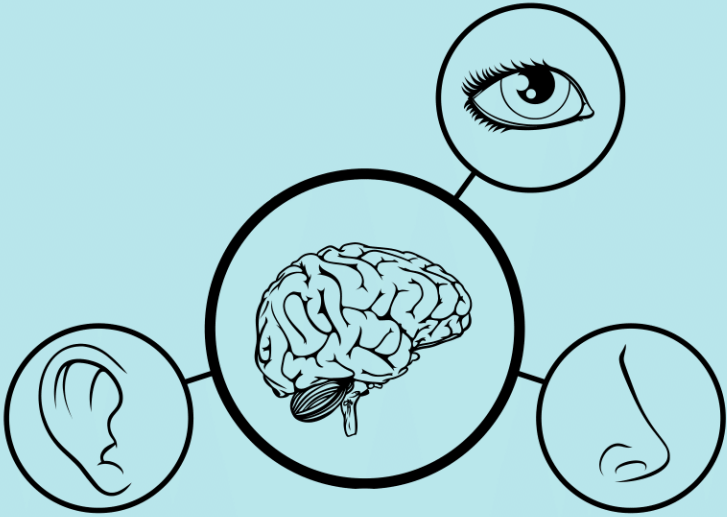
Gözlerini kapat ve her hatırladığında seni mutlu eden bir olay/yer düşün. Bu yer daha önce gittiğin bir yer de olabilir, sadece hayalini kurduğun bir yer de olabilir. Orayı tüm ayrıntılarıyla hayal et. Sıcaklık nasıl, hava nasıl, orda kimler var, etrafta hangi nesnelere var, vücudunda neler hissediyorsun,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

**ÖNEMLİ:** Bu çalışmayı sınav başlamadan 5 dakika önce yapmanı tavsiye ederiz. Sınav başladığı anda bu çalışmayı bırakmalısın. Çünkü hayal kurmak hoşumuza gittiği için zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyebiliriz. Unutma ki harcanan zaman "sınava zaman yetmeyecek" düşüncesine neden olabilir.





## 3 ŐEY TEKNİĞİ



/terapotikakademi

Sınav anında motivasyonunuzun düştüğünü ve kafanızın karıştığını hissettiğinizde, düşüncelerinizi toparlamakta zorlandığınızda ve dikkatiniz dağıldığında kısa bir ara verin ve 3 Őey tekniğini uygulayın. Bu teknik sizi, kafanızda olan ve kontrol etmekte zorlandığınız düşüncelerden uzaklaştırıp dikkatinizi bulunduğunuz ana toplamanızı sağlayacaktır.

- Őuan kokusunu aldığım 3 Őey

.....

- Őuan gördüğüm 3 Őey

.....

- Őuan duyduğum 3 Őey

.....

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





## NEFES EGZERSİZİ

Sınav anında kaygılı hissederseniz, odaklanmakta sorun yaşar ve dikkatiniz dağılırsa veya nefes alışverişiniz düzensizleşirse bu egzersizi 1 dakikalığına uygulayabilirsiniz.

**Yöntem-1:** Gözlerinizi kapatın ve "Bir gülü koklar gibi" burnunuzdan derin bir nefes alın (bu nefesin göğsünüzü değil karnınızı şişirmesi gerekir), nefesi 5 saniye tutun ve ağızınızdan "bir mumu üfler gibi" nefesinizi verin. Nefes al (5 saniye), nefes tut(5 saniye), nefes ver (5 saniye)

**Yöntem-2:** Karnınızın içinde bir balon varmış gibi düşünün ve burnunuzdan nefes alarak (5 saniye) o balonu şişirin, durun (5 saniye) ve balonu ağızınızdan nefes vererek boşaltın (5 saniye).

