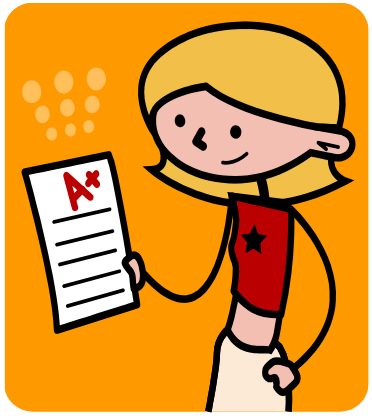
SINAV KAYGISI

SORUN 1:

SINAV KAYGISINA NEDEN OLAN OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

-Sınavım, ya kötü geçerse?
-Kazanamayacağım!
-Bilmediğim bir sürü konu var.
-Ya hata yaparsam?
-Ya cevaplarda kaydırma yaparsam?
-Sınavda heyecanlanır mıyım?



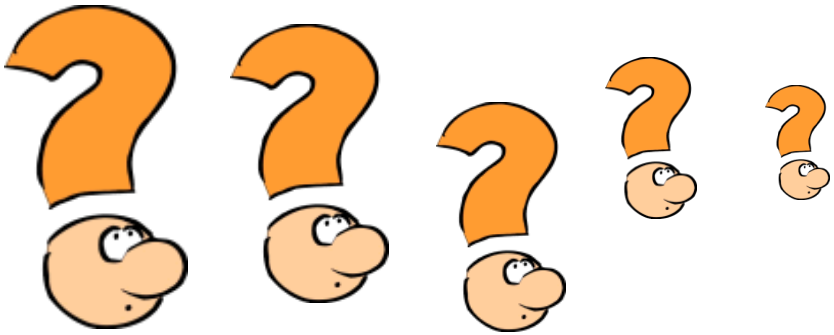
ÇÖZÜM

Aşağıdaki düşünme biçimlerini benimsememiz gerekir:

- Kaygı ile başa çıkmanın ilk adımı, kaygı yaratan duygu ve düşüncelerin farkına varıp onlardan uzaklaşmaktır.
- Sınavda benden istenen neyse onu yapmalıyım.
- Sınavda yapabileceğim sorular yanında, yapamayacağım sorular da olabilir. Dolayısıyla, bazı soruları yapmayıp boş bırakabilirim.
- Normal bir kaygı ya da korku dikkatimi arttırarak başarımı destekleyebilir.
- Aşırı korku, kaygı ya da heyecanın bana bir faydası olmayacağı gibi, olumsuz sonuçlar almama neden olacaktır. Bunu bilmek ve kendine sakin olmayı telkin etmek.

SORUN 2:

ZAMANI İYİ KULLANAMAMA *(verilen sürenin yetmeyeceği düşüncesi)*



ÇÖZÜM

Zaman Kontrolü ve Turlama Tekniği gibi sınav taktiklerini kullanmayı öğrenmek

Zaman Kontrolü ve Turlama Tekniği: En önce kolay soruları çözüp; gözümüze zor gelen veya çözemediğimiz soruları hemen atlamak. Geri kalan zamanda bu soruları çözmeye çalışmak.

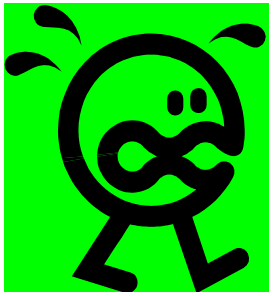
SORUN 3:

KÖTÜ ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

-Amaçsız, plansız ve programsız çalışma
-Evin değişik yerlerinde ve değişik zamanlarda çalışma
-Yatarak-uzanarak, müzik dinleyerek veya tv seyrederek çalışma
-Derslerden korkma, anlayamadığı dersi bırakma
-Kaynaklardan yararlanmama
-Sadece konu çalışması yapmak veya sadece soru çözme

ÇÖZÜM

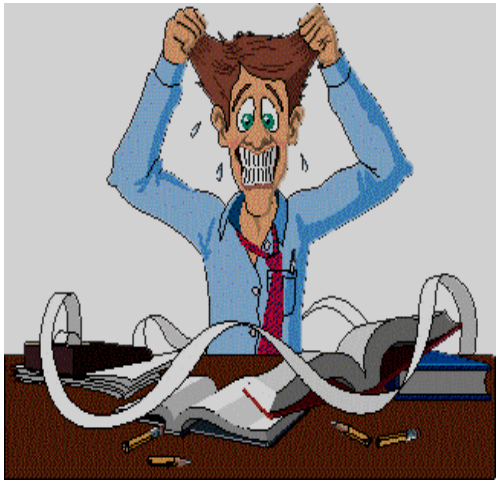
-Niçin öğreneceğini bil, planlı çalış. (hangi dersi, ne zaman, ne kadar, nasıl çalışacağım)
-Çalışma yerini ve zamanını belirle.
-Bir masada oturarak çalış.
-Dikkatini dağıtacak ortamlardan uzak dur ve dikkatini çalıştığın konuya odakla.
-Okumanı iyileştir ve okuma hızını artır.
-Pc, tv ve telefondan uzak dur.
-Dersi derste dinle, not al, özet çıkar, tekrar et.
-Anlayamadığın dersi bırakma, üzerine git ve sorular sor.
-Değişik kaynaklardan yararlan.-Hem konu çalışması yap hem çok soru çöz.



SORUN 4 :

BEDENİMİZDE OLUŞAN HEM FİZİKSEL HEM DE KİMYASAL DEĞİŞİKLİKLER

-Kalp atışlarında hızlanma ve artış, çarpıntı,
-Hızlı nefes alıp verme,
-Gerginlik veya sinirlilik hali,
-Terleme veya titreme,
-Dilin damağın kuruması,
-Mide şikayetleri,
-Bağırsak hareketlerinde değişme (İshal / kabızlık)
-Telaş, şaşkınlık, organize olamama,
-Baş ağrısı, huzursuz uyku, kabus görme,
-Konsantrasyon bozukluğu,
-Kaygı ve korku ifadeleri içeren düşünceler,
-Ortamdan uzaklaşmak isteme,
-Yorgunluk belirtileri,
-Yeme alışkanlıklarında değişme vs...



ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

KASMA-GEVŞETME

Bu çalışma bedenin tümünün gevşemesini sağlar, ağrılara iyi gelir, zihnin boşalmasını, dikkatin artmasını sağlar, kanı harekete geçirir. Bedeninizi ve zihninizi uyandırmak, ya da yorucu bir günün ardından dinlendirmek için uygulayın.

-Burnunuzdan derin bir soluk alırken ayaklarınızı yere iyice yapıştırın. Soluğunuzu tutarken ayak parmaklarınızla yeri kavramaya çalışın. Yatıyorsanız, ayaklarınızın parmak aralarını açarak gerin. Soluğunuzu tutamayacağınız zaman burnunuzdan yavaşça verirken ayaklarınızı gevşetin.

-Soluk alın. Soluğunuzu tutarken baldırlarınızı kasın, soluk verirken gevşetin.

-Soluk alın. Soluğunuzu tutarken uyluklarınızı (bacakların üst kısmı) kasın, soluk verirken gevşetin.

-Soluk alın. Soluğunuzu tutarken bir yandan kalçanızı sıkın bir yandan da karnınızı içine çekin, soluk verirken gevşetin.

-Soluk alın. Soluğunuzu tutarken ellerinizi yumruk yapıp bileklerden içeri kırın ve kollarınızı kasın, soluk verirken elleri, kolları gevşetin.

-Soluk alın. Soluğunuzu tutarken omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın, soluk verirken omuzlar düşsün.

-Soluk alın. Soluğunuzu tutarken tüm yüzünüzü buruşturun, soluk verirken yüzünüzü gevşetin.

Hareketi, aldığınız soluğu tutarken, ayakları, bacakları, elleri, kolları, karın ve kalçayı kasarak, omuzları kulaklara çekip yüzünüzü de buruşturarak ve sonra hepsini birden gevşeterek bitirin.

KARIN MASAJI

Çıplak tene avuç içi ile ve sırt üstü yatarak yapılır. Derin bir soluk alın, soluğunuzu tutarken avuç içlerini birbirine sürtüp ellerinizi ısıtın.

Bağırsaklarınız çalışmıyorsa:

Elinizi göbek üzerine koyun ve biraz bastırarak saatin işleyişi yönünde giderek genişleyen çemberler çizin. En geniş çembere ulaşınca tekrar göbek üzerine gelerek masaja devam edin. Saat yönünü bulmak için saatinizi karnınızın üzerine koyup bakabilirsiniz. Sabah yataktan kalkmadan, akşam yatınca, iki dakika süreyle uygulayın.

Bağırsaklarınız çok çalışıyorsa yukarıda tarif edilen masajı saatin işleyişine ters yönde çemberler çizerek, gereksinme duydukça, ikişer dakika uygulayın.

Bağırsaklarınız normal işliyor ancak gaz varsa veya karnınız çok yağlı, şişmansa, yukarıda tarif edilen masajı, günde birkaç kez, bir dakika süreyle saat yönünde, bir dakika kadar da saate ters yönde uygulayın.

Uykunuz kaçtığında da karın masajı yaparak beyni boşaltabilirsiniz. Karnınıza bastırmadan, sanki okşar gibi, saat yönünde, esnemekten gözlerinizden yaşlar gelene kadar uygulayın.

GÖZ HAREKETLERİ

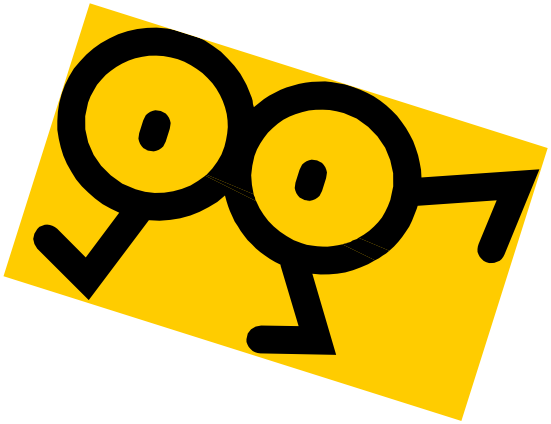
Bu hareketler gözleri dinlendirir, göz kaslarını güçlendirir. Genel dinlenmişlik duygusu verir. Oturarak veya ayakta yapabilirsiniz. Yatarak da uygulamanız mümkün.

Başlangıçta her hareketi 5 kez tekrarlayın. Daha sonra 10 kez uygulayabilirsiniz.

Başınız dik, karşıya bakın ve baş hiç kıpırdamadan gözlerinizi aşağıdaki sıra ile hareket ettirin:

* Tavana bakın – yere bakın (5 kez)
* Sola bakın – sağa bakın (5 kez)
* Sol üst köşeye bakın – sağ alt köşeye bakın (5 kez)
* Sağ üst köşeye bakın – sol alt köşeye bakın (5 kez)
* Yukarı-sola-aşağı-sağa-yukarı bakarak çember çizin (5 kez)
* Şimdi de aynı çemberi ters yönde çizin: Yukarı-sağa-aşağı-sola-yukarı bakın (5 kez)

Hareketi tamamlamak için: Avuç içlerini sürterek ellerinizde enerji oluşturun. Gözlerinizi kapatın. Avuçlarınızı biraz çukurlaştırarak birer kapak gibi gözlerinizin üzerine kapatın. Gözlerinizin, avuçlardaki enerjiyi içtiğini imgeleyin. Gözlerinize enerji vermeye en az bir dakika süreyle devam edin.



AYAK MASAJI

Bu masaj için bir tenis topu (yoksa cam şişe de olabilir) gerekiyor. Ayak masajının önemini ve bedeninizi nasıl etkilediğini görmek isterseniz masaja başlamadan ayakta, öne doğru eğilin ve ellerinizin yere olan mesafesine bakın. İki elinizin de yere uzaklığı aynı herhalde. Bu masajı ayakta, ya da oturarak uygulayabilirsiniz. Masajı önce tek ayağa yapacaksınız; sağ veya sol fark etmez.

Tenis topunuzun her tarafının bir boya ile kaplı olduğunu hayal edin. Bu boya ile ayağınızın tüm tabanını boyayacağınızı düşünün. Topu ayağınızın altına koyun ve biraz bastırarak ayağınızın tüm tabanının altına masaj yapın. Parmakların tombul kısımlarını, parmakların ayağa birleştiği çukurları, taban çukurunu, topuğunuzu da unutmayın. Acıyan bölgeler olursa canınızı fazla yakmadan yavaş yavaş devam edin.

Şimdi tekrar eğilin ve masaj yaptığınız tarafta bir değişiklik var mı bakın. Acaba masaj yapılan taraftaki eliniz yere daha mı yakın? !!! Artık öteki ayağınıza da masaj yapabilirsiniz.

BOYUN HAREKETLERİ

Bedenimizde en çok ağrıyan organlarımızdan biri boynumuz değil mi? Bu hareketleri yaparken boynumuzu hareket ettirdiğimizde çalışan kaslar yerine daha derin kasların çalışmasını sağlıyoruz. Deneyin, boynunuzun ne kadar rahatladığını görmek şaşırtacak sizi.

Başınızı dönebildiği kadar sağa, sonra da sola döndürerek arkanızda en son nereyi görebildiğinize bakın ve bunu aklınızda tutun. Bu hareketi oturarak veya ayakta yapabilirsiniz.

Bir kedi yavrusunu ensesinden kavrar gibi ense kasınızı avucunuzun içine alıp sıkıca kavrayın. Burnunuzun ucunda bir kalem olduğunu hayal edin. Şimdi ufak hareketlerle hayali çizgiler çizeceksiniz. Baş hareketlerini yavaş, kontrollü yapın ve kısa mesafeler gidip gelin, örneğin burnunuzun çizeceği çizginin uzunluğu yaklaşık 15cm kadardır.

Burnunuzla yukarı aşağı 10 çizgi çizin. Sonra yine burnunuzla soldan sağa 10 çizgi çizin. Ensenizi tutmaya devam ederken burnunuzla önce soldan sağa 10 küçük çember, sonra sağdan sola 10 küçük çember çizin.

Şimdi elinizi ensenizden çekin ve yeniden başınızı sağa sonra da sola çevirip arkanıza bakın. Başınız çok daha rahat dönüyor, boynunuzdaki ağrı da geçti değil mi?

SOLUK ALMA

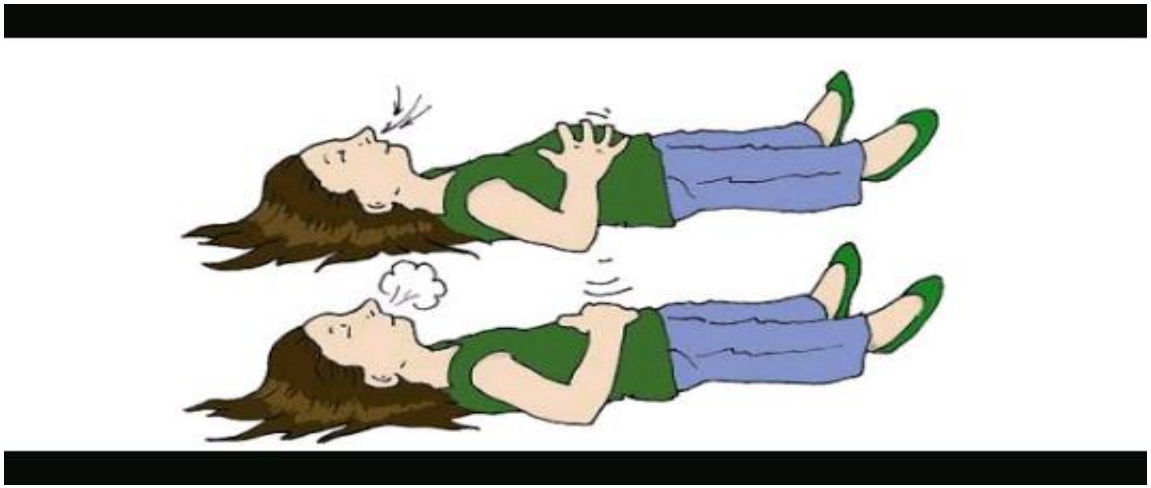
Yaşam için soluk almanın önemini biliyoruz. Acaba doğru soluk alıp vermeyi biliyor muyuz? İşte stresle başa çıkmanın evrensel ilacı: Soluk.

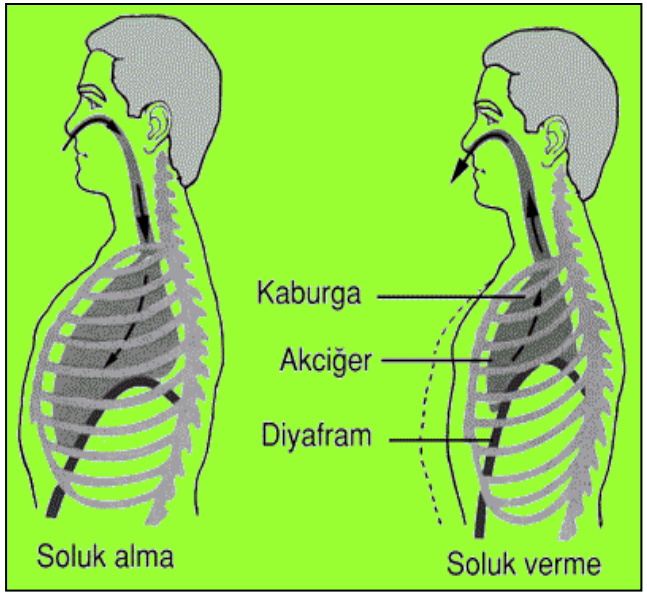
Birinci aşama

Sırtüstü uzanın. Yattığınız yer olabildiğince sert olsun. İsterseniz yere bir örtü serip üzerine uzanın. Ayaklarınızı uzatın. Dilerseniz boyun boşluğuna yuvarlanmış bir havlu koyabilirsiniz. Beliniz ağrırsa dizlerinizin çukurunu da bir havlu ile besleyebilirsiniz. Burnunuzdan derin bir soluk alırken karnınızı şişireceksiniz. Soluğu verirken karnınız inecek. Hareketi daha iyi hissetmek için ellerinizi karnınızın üzerine koyabilirsiniz. Başlangıçta zor ve alışkanlıklarınıza ters de gelse biraz çalışırsanız başarırsınız.

Soluğa hakim olduktan sonra gözlerinizi kapatın. İsterseniz elleriniz bedeninizin iki yanına düşsün. Burnunuzdan derin soluk alırken karnınız şişsin. Soluğu ağzınızdan sesli olarak verin. Ağzınızdan rahatlama sesi çıkarken aynı zamanda bedeninizdeki tüm ağrıların, yorgunlukların, sıkıntıların bu verdiğiniz solukla birlikte çıkıp gittiğini düşünün. Kendinizi rahatlamış hissedene kadar devam edebilirsiniz.

Derin soluk almak başlangıçta baş dönmesi yaparsa korkmayın. Dinlenerek çalışın. Bedeniniz zamanla kendisine sunduğunuz oksijene alışacaktır.



İkinci aşama

Karından soluk alıp vermeyi öğrendikten sonra, soluğunuzu alırken sırasıyla, karnınızı, midenizi ve göğsünüzü şişirerek soluk alın, sonra ağzınızdan havayı verirken karnınızdaki, midenizdeki ve göğsünüzdeki havayı boşaltın. Ağzınızdan sesli soluk verirken tüm sıkıntılarınızın, stresin bedeninizden, zihninizden çıkıp gittiğini düşünün.