

Düzenli Fizik Egzersizleri Yapın:

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Ders çalışma yanında; fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta yarar var. Düzenli fiziksel egzersizin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte etkinliğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve kendine güvende artışı sağlayabiliriz.

Doğru Nefes Almaya Dikkat Edin:

Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Böylelikle, oksijenin vücutta dağılımı sağlanır. Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40-50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı azaltır.

Beslenmenize Dikkat Edin:

Beslenme düzeni önemlidir. Şeker, kahve vb. kullanımı kaygıyı arttıracığından bu yiyeceklerin tüketimini azaltmaya özen gösteriniz. Protein(balık, soya), su, sebze ve vitaminler(B vitamini) kaygıyı dengeleyen yiyeceklerdir. Bu yiyeceklerin tüketimini artırın.

Bedeninize Önem Verin:

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazılarımız şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri kullanmaktadır. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini arttırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir. Çay, kahve gibi içecekler ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösteriniz. Daha doğal içecekler meyve suları, önerilebilir.

Uykunuza Özen Gösterin:

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Normal uyku süresi ortalama 6-7 saat arasındadır. Gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun da zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken tek şey, sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmemeye özen göstermektir.



SINAV KAYGISI



Avçılar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

0212 694 91 47

<http://avcilarram.meb.k12.tr/>

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

Kaygı Nedir?

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.

Sınav Kaygısı ise, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Sınav Kaygısına Neden Olan Olumsuz Düşünme Biçimleri:

- "Ya başarısız olursam" korkusu,
- Yeterince çalışmadığı için kendini suçlama
- Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünme
- Diğerlerinden farklı olduğunu, diğerlerinin kendisinden daha iyi yapacağını düşünme
- Hiçbir şey hatırlamadığını, hiçbir şey bilmediğini düşünme
- Sık sık alacağı notu düşünme
- Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme
- Kötü not olursa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme



Sınav Kaygısının Belirtileri

Zihinsel Belirtiler;

- Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe
- Unutkanlık, öğrendiklerini aktaramama
- Dikkat ve Konsantrasyon Güçlüğü
- Bilgileri anlamada güçlük çekme
- Düşünceleri organize etmede güçlük

Fizyolojik Belirtileri;

- Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları
- Düzensiz solunum, solunumda güçlük
- Ellerde titreme, vücutta ateş basma hissi
- Baş dönmesi, bayılma
- Kas yorgunlukları, uyuşma
- Terleme ya da üşüme
- Yorgunluk
- Mide, baş ağrısı

Duygusal Belirtiler;

- Gerginlik, sinirlilik
- Heyecan, panik
- Karamsarlık, güvensizlik
- Korku



Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz?

Düşünce Biçiminizi Düzenleyin;

Sınav için olumlu düşününüz. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin. "Mahvolurum", "hapı yutarım" gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın. "Yapamayacağım", "başaramayacağım" şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Tüm bu olumsuz ifadeler doğrudan bizim tutum ve davranışlarımızı olumsuz olarak etkiler ve stresimizin artmasına neden olur. Bu tarz olumsuz düşünceleri "başarabilirim", "kötü bir not alsam da düzeltebilirim bu dünyanın sonu değil" gibi düşüncelerle değiştirmek kaygı düzeyini azaltabilir.

Zamanınızı Planlamaya Çalışın;

Kaygı zaman düzensizliğine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmamanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınavın hemen öncesi telaşla bir şeyler okuma veya sınav günü daha önce yapmadığımız etkinlikleri(örn. ilk kez spora başlayarak ağır egzersizler yapma, öğle uykusuna alışık değilse öğle uykusuna yatma gibi) yapmak yerine normal ritminizi korumanızda yarar var. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır.