

SINAV KAYGISI

Canan Çitil Akyol
Uzm. Psk. Dan.

KEPEZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
ANTALYA, 2020

İçindekiler ve Kullanım

SINAV KAYGISINI FARK ETMEK

SINAV KAYGISINI ANLAMAK

SINAV ÖNCESİ STRATEJİLER

SINAV ANI STRATEJİLER

SAKİNLEŞME BECERİLERİ

OLUMLU KENDİLİK KONUŞMASI

Sınav Kaygısı Dijital Çalışma içerisindeki etkinlikler bireysel yapılabileceği gibi, çevrimiçi uygulamalarla gruplarla da çalışılabilir.

Tüm etkinliklerin tasarımı Canan Çitil Akyol'a aittir.

BEYNİMDE NELER OLUYOR?

Beynin yapısını anlamak kaygıyı anlamana da yardımcı olacak.

Beynimiz, **ilkel beyin -orta beyin** ve **yeni beyin** gibi bölümlerden oluşur. Bunu akılda tutmak için **alt beyin** ve **üst beyin** de diyebilirsin.

ilkel beyin (sürüngen beyin), bizim tehlikelerden korunmak, kendimizi savunmak, üremek, yemek yemek gibi en ilkel ihtiyaçlarımızı yöneten beynimiz.



Üst beyin, mantık yürüttüğümüz, kıyaslama yaptığımız, rasyonel kararlar aldığımız beynimiz. Duygu ve mantığı, "üst beyinde" birleştiriyoruz

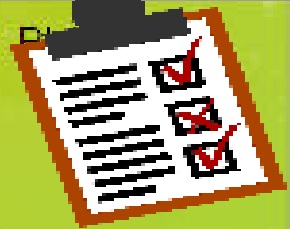
Orta beyin, bizim ilişki kurma, ait olma, ilgi toplama, ilgi gösterme gibi sosyal ve duygusal davranışlarımızı yöneten beynimiz.

GÖRSELLERİ BEYİNDEKİ İLGİLİ YERE TAŞI VE BIRAK

ÜST BEYİN/
YENİ BYİN

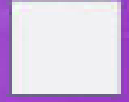
ORTA BEYİN

ALT BEYİN/
İLKEL BEYİN





Başarısız olursam herkes beni eleştirir.



Düşük not aldığımda bunu kimseyle paylaşamam.



Ya annemi, babamı hayal kırıklığına uğrattırırsam.



Geleceğim sadece bu sınavlara bağlı.



Sınavlara girerken hazır olduğumu hissetmiyorum.



Önemli bir sınava gireceksem uykum bozulur.



Önemli sınavlardan önce beynim durur.

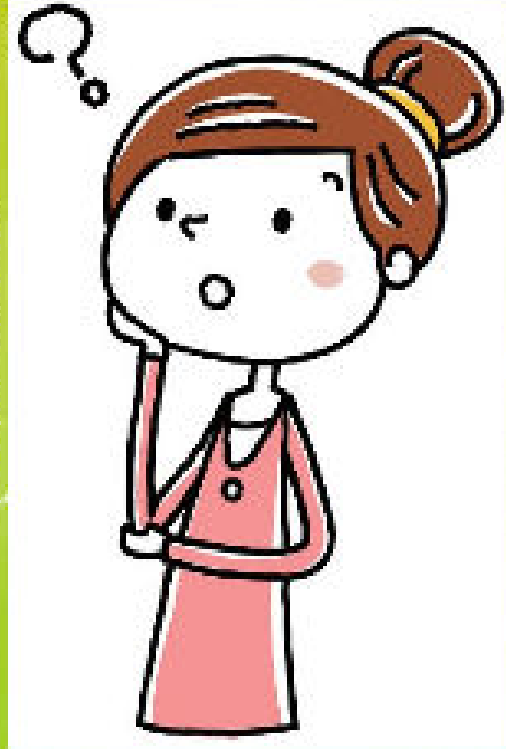


Ne kadar çok çalışırsam o kadar karıştırıyorum.



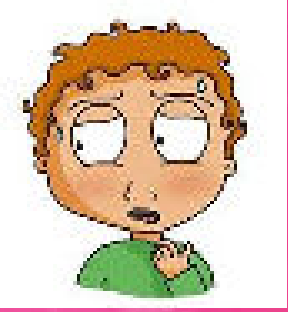
Bu cümlelerden hangileri senin için doğruysa kutucuklara tik at.

Ne Kadar Çok İşaretleme Yaptıysan
Sınav Kaygısı Yaşıyor Olman O Kadar
Yüksek

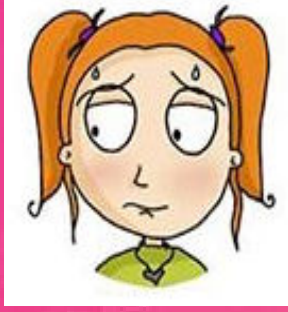


Sınav Kaygısı ve Duygularım

Hangi duyguları hissediyorsan onları kalbine taşı.



Bunalmış



Kaygılı



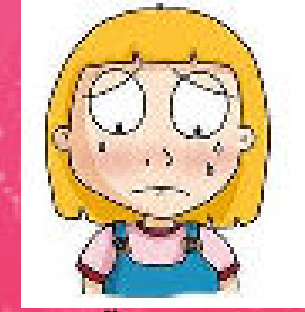
Dikkati
Dağılmış



Gergin



Odaklanmış



Üzgün

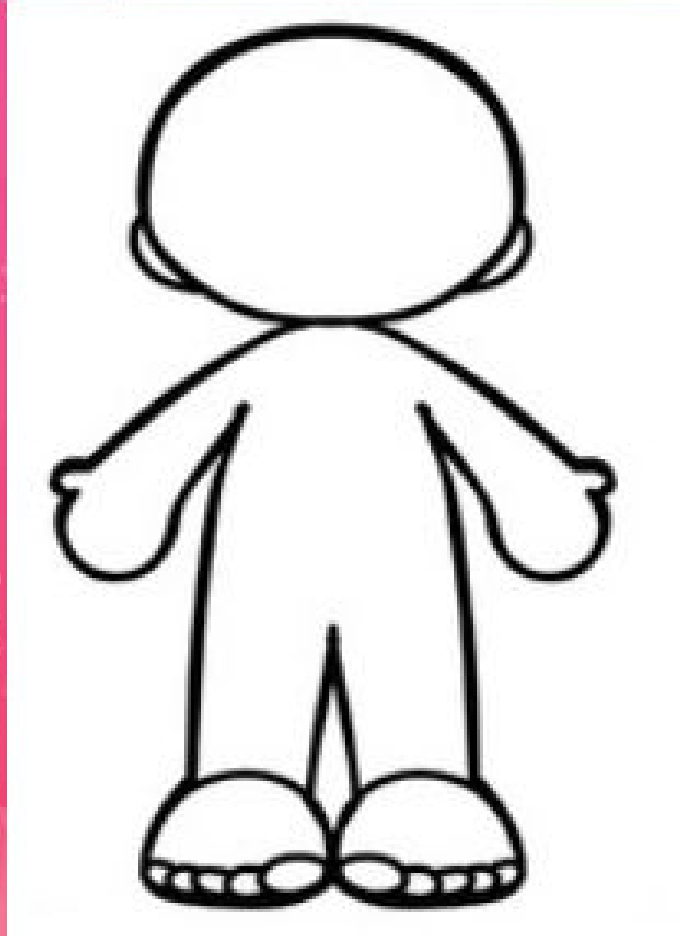


Başka Bir Duygu



Sınav Kaygısı ve Bedenim

Bedeninde hangi bölgede kaygı hissediyorsan işaretleri oraya taşı.



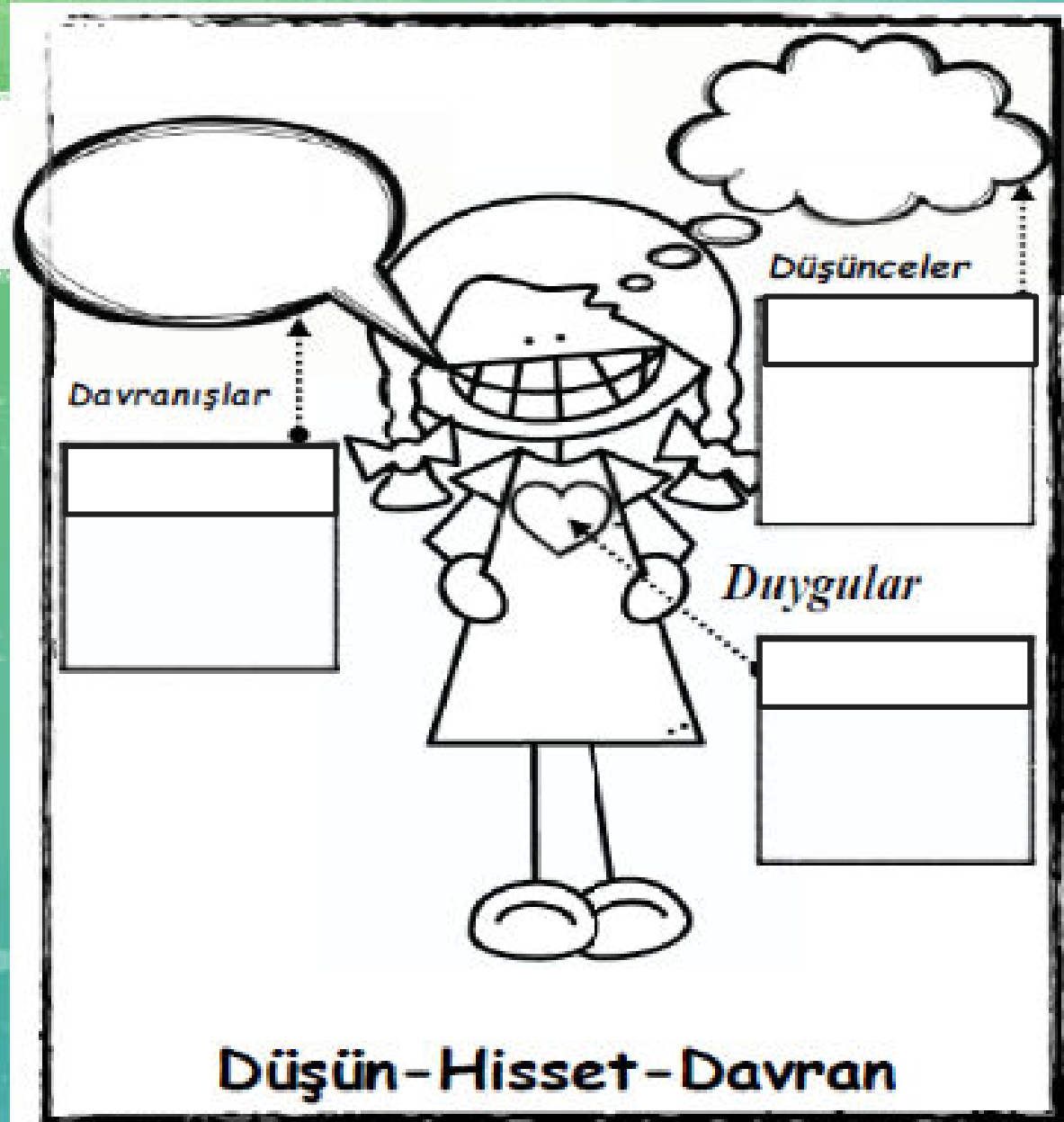
Bu beden duyumları seni ne kadar etkiliyor?



DUYGU-DÜŞÜNCE- DAVRANIŞ

Duygu düşünce ve davranışlarımız birbirlerinden etkilenirler.

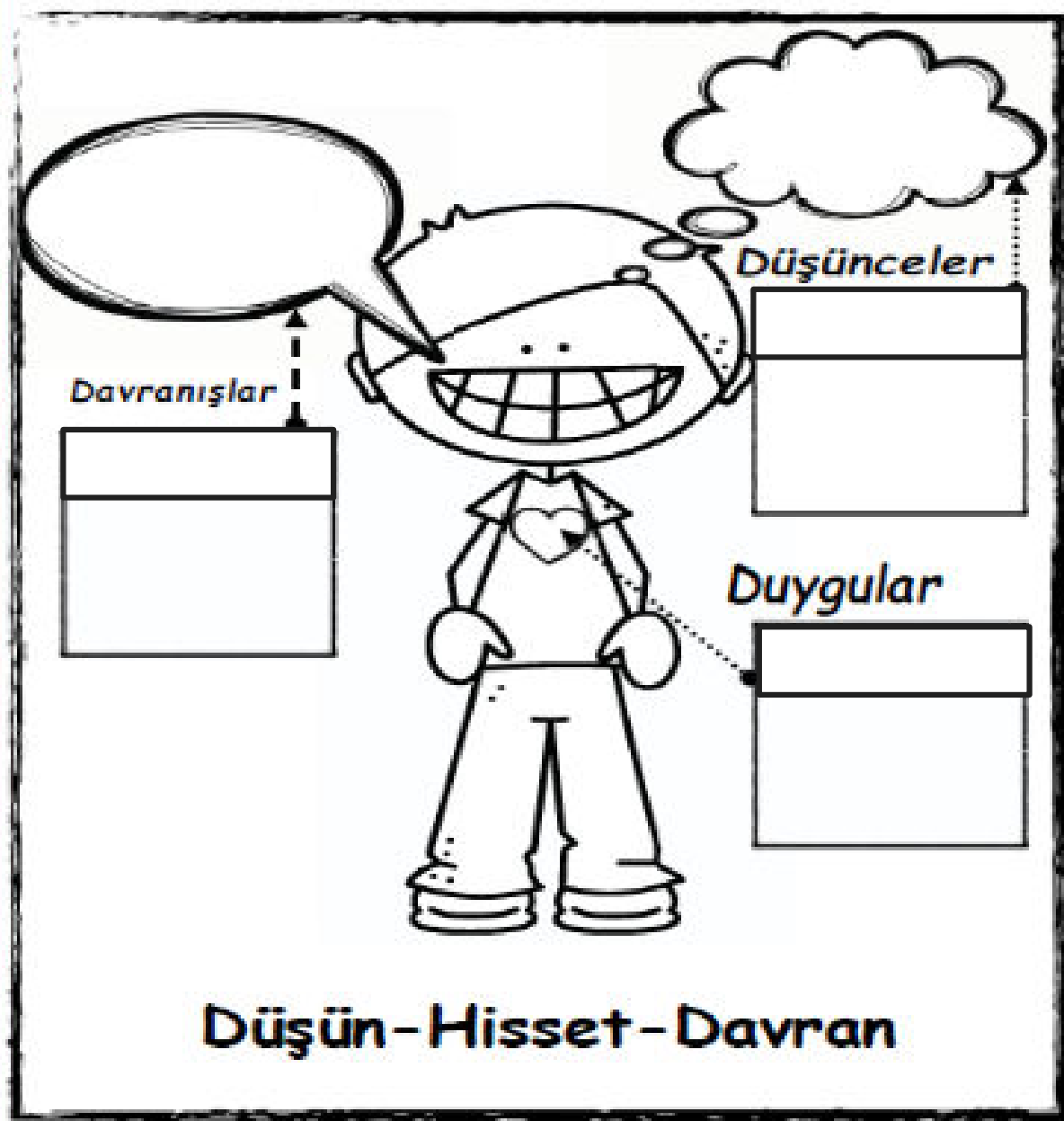
Sen sınavla ilgili düşündüğünde aklından neler geçiyor? Bu düşünceler hangi duygulara yol açıyor? Bu düşünce ve duyguların sonucu nasıl davranıyorsun?



DUYGU-DÜŞÜNCE- DAVRANIŞ

Duygu düşünce ve davranışlarımız birbirlerinden etkilenirler.

Sen sınavla ilgili düşündüğünde aklından neler geçiyor? Bu düşünceler hangi duygulara yol açıyor? Bu düşünce ve duyguların sonucu nasıl davranıyorsun?



Olumlu Cümleler Kurabilmek

Olumsuz cümlelerin karşısına olumlu cümleler yaz

Bu sınavı geçemezsem diğer sınavları da geçemem



Geleceğim tamamen bu sınavlara bağlı



Tüm bildiklerimi unutacakmış gibi hissediyorum



Başaramazsam evdekilerin yüzüne nasıl bakarım



Arkadaşlarım benimle alay edecek



SINAV STRATEJİLERİ

Sınav Öncesi Yapabileceklerin

Hazırlıklı Ol

- Derlere düzenli katıl
- Test çözerek pratik yap
- Aklına takılanları sor
- Notlarını gözden geçir, tekrar yap
- Sırt çantayı, kıyafetlerini bir gece önceden hazırla



Sınav stratejilerinden kaç tanesini yaptığını kontrol etmek için, yaptıklarının yanına tik işareti koyabilirsin.

SINAV STRATEJİLERİ

Sınav Öncesi Yapabileceklerin

ÖzBakım

- Sınav yaklaşırken yeterince uyu
- Sağlıklı yemekler ye
- Bedenini esnetecek egzersizler yap
- Kendine nazik davran
- Sevdiklerinle vakit geçirmeyi ihmal etme



Sınav stratejilerinden kaç tanesini yaptığını kontrol etmek için, yaptıklarının yanına tik işareti koyabilirsin.

SINAV STRATEJİLERİ

Sınav Öncesi Yapabileceklerin

Sakinleşme Stratejileri Kullan

- Güvenli yer egzersizi
- Nefes egzersizleri
- Sana iyi gelen sınavla ilgili bir söz ezberle
- Dengelenme becerileri geliştir
- Gergin kaslarını rahatlatmayı dene



Sınav stratejilerinden kaç tanesini yaptığını kontrol etmek için, yaptıklarının yanına tik işareti koyabilirsin.

GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Kendini daha önce mutlu ve güvende hissettiğin bir yer düşün. Bu yer gerçek bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan orayı düşündüğünde zihnini ve bedenini rahat hissediyor olman.

Bu yeri bulduğunda gözünün önünde canlandır. Neler görüyorsun? Güvenli yerindeki seslere odaklan neler duyuyorsun? Bu yerde hangi renkler var? Hava nasıl? Bedeninde nasıl bir duyum hissediyorsun? Nasıl kokular alıyorsun?

Tüm bunları düşünerek bedenindeki rahatlığa odaklan. Şimdi bir elini sağ omzuna diğer elini sol omzuna koy ve kendine sarıl. Buna **kelebek kucaklaması** diyoruz. **Güvenli yerini** düşünürken önce bir omzuna sonra diğerine yavaşça dokun, tıp tıp yapmaya devam et. (yarım dakika)

Bu yere bir isim vermek istesen ne olurdu? Şimdi bu ismi ve güvenli yerini düşünerek tıp tıp yap. (yarım dakika)

Şimdi kendini nasıl hissediyorsun. Bu kutucuğa yaz.

Her gün bu alıştırmayı yaparak zihnini ve bedenini rahatlatmayı öğrenebilirsin.

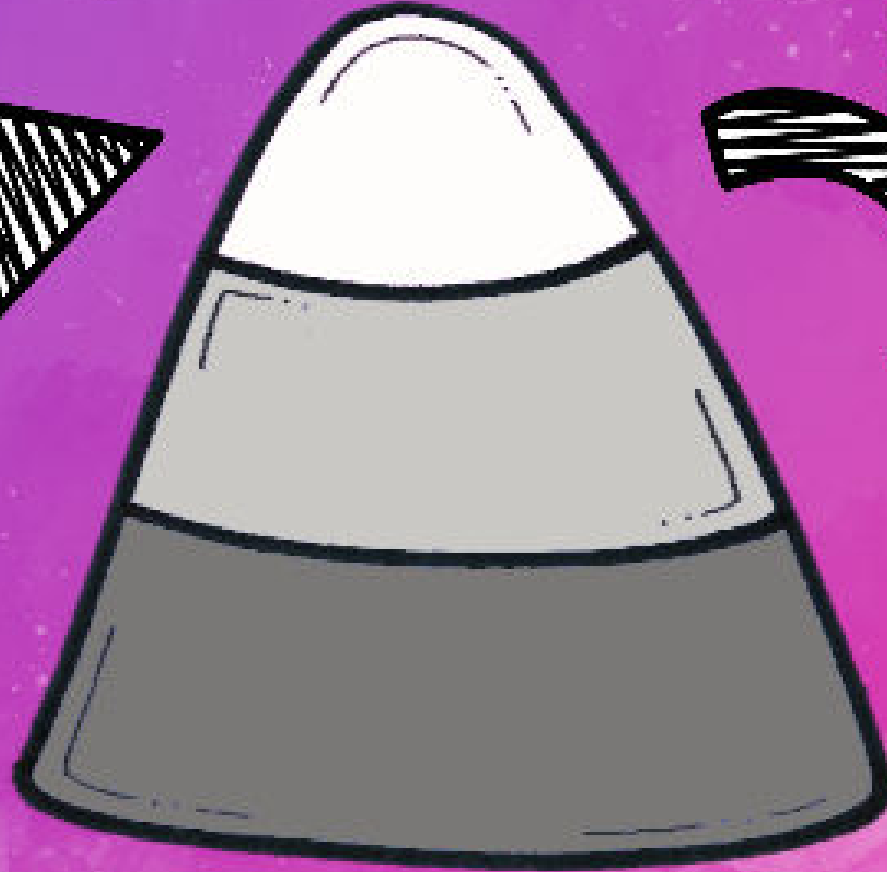
NEFES EGZERSİZLERİ-1

Dağ Nefesi

Ayakkabıyı zirveye taşıırken nefes al (4 saniye), zirvede nefesini tut (4 saniye), zirveden inerken nefes ver (8 saniye). Bunu 4-5 kez tekrarla.



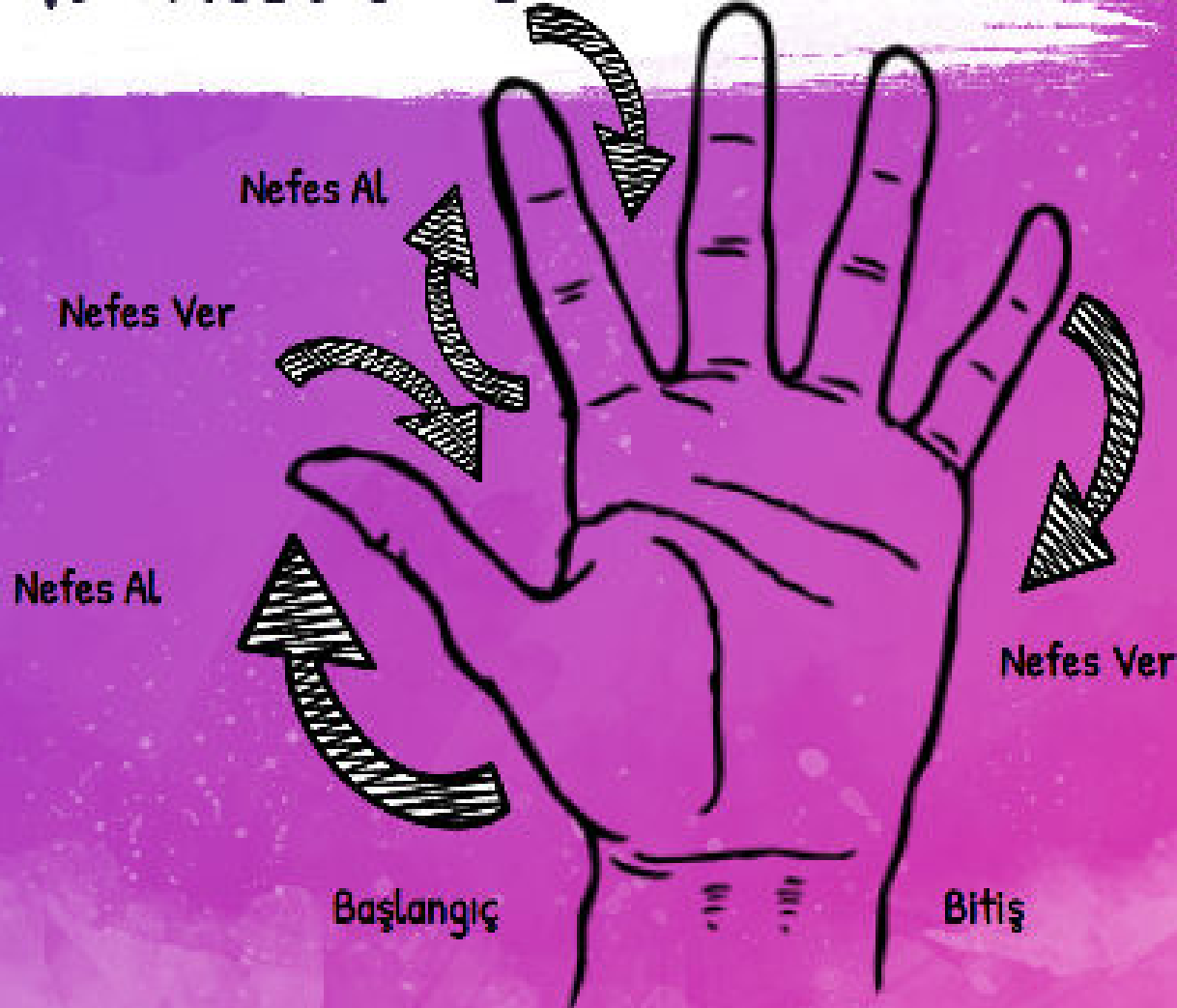
Nefes Al



Nefes Ver

NEFES EGZERSİZLERİ-2

El Nefesi



Başlangıç noktasından yukarı çıkarken nefes al (4 saniye), parmaktan aşağı inerken nefes ver (4 saniye). Tüm parmakları bitiş noktasına gelene kadar tamamla.

DENGELENME BECERİSİ-1

5-4-3-2-1 YÖNTEMİ

Bu beceriyi dikkatin dağıldığında, sınav anında başka şeyler düşündüğünde kullanabilirsin böylece, içinde olduğun ana geri dönebileceksin.

DİKKATİNİ ÇEVRENE VER, GÖREBİLDİĞİN **5** ŞEY BUL

DİKKATİNİ ÇEVRENE VER, DOKUNABİLDİĞİN **4** ŞEY BUL

DİKKATİNİ ÇEVRENE VER, DUYABİLDİĞİN **3** ŞEY BUL

DİKKATİNİ ÇEVRENE VER, KOKUSUNU ALDIĞIN **2** ŞEY BUL

DİKKATİNİ ÇEVRENE VER, TADINI ALDIĞIN **1** ŞEY BUL

DENGELENME BECERİSİ-2

Orangutan Yöntemi

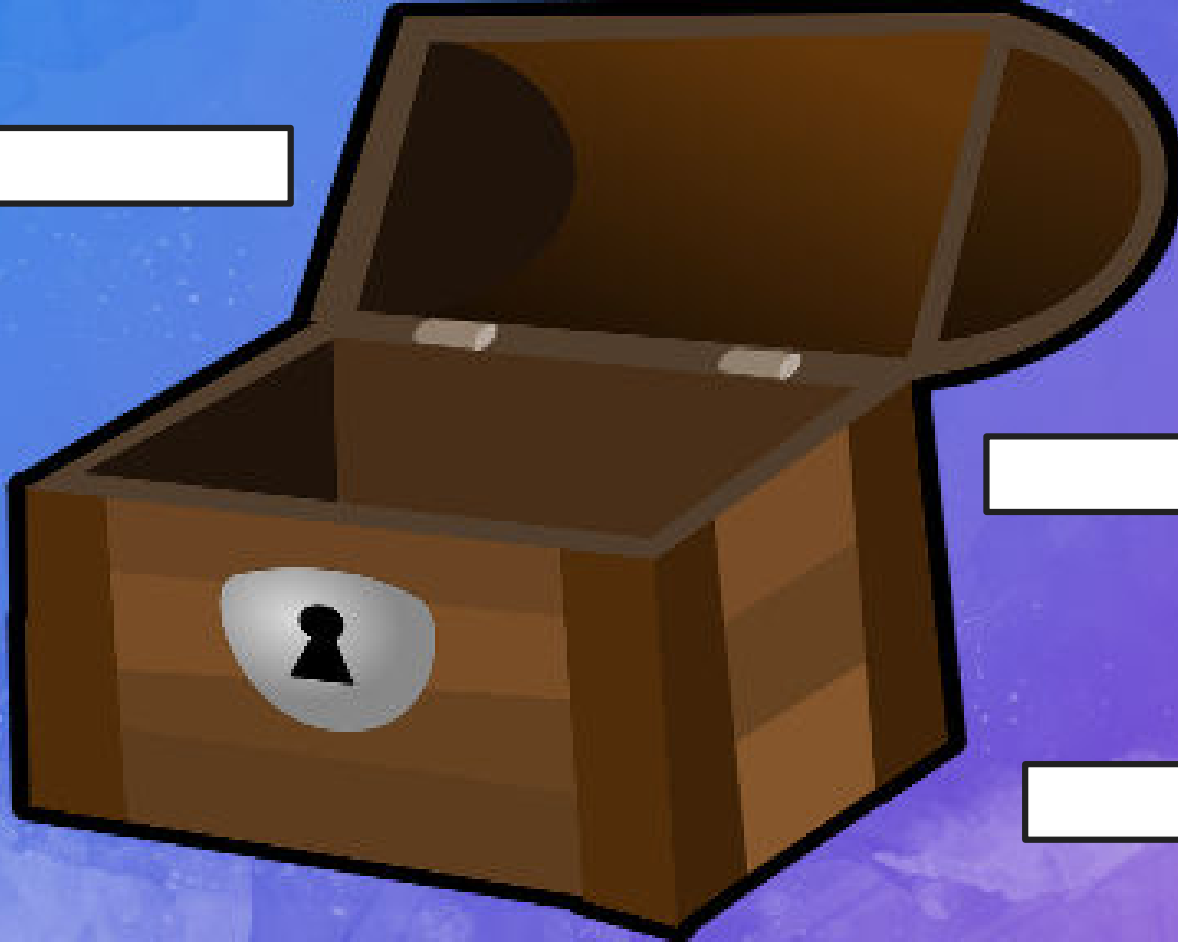


Bu beceriyi dikkatin dağıldığında, sınav anında başka şeyler düşündüğünde kullanabilirsin böylece, içinde olduğun ana geri dönebileceksin.

DENGELENME BECERİSİ-3

Hazine Sözler Yöntemi-Sana iyi gelen cümleler oluşturup bunları sandığa koy

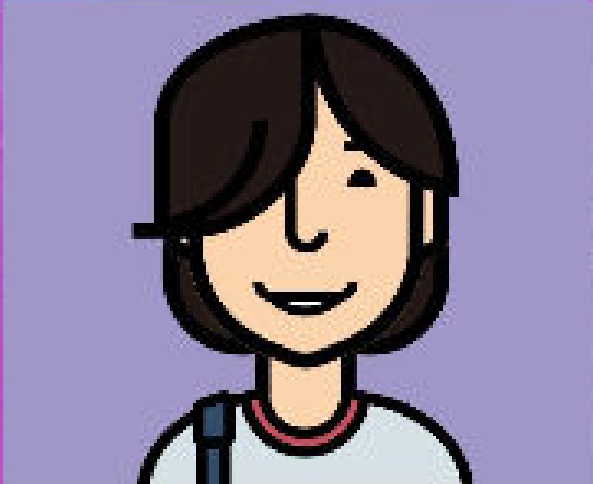
Bu his
geçecek



Üstesinden
gelebirim

Bu beceriyi dikkatin dağıldığında, sınav anında başka şeyler düşündüğünde kullanabilirsin böylece, içinde olduğun ana geri dönebileceksin.

Tüm etkinlikleri
tamamladığın için
teşekkürler..



canan_cifil_akyol