

**BEN
OLDUGU
M GIBI
DEGERLI
YIM**

SINAVA İLİŞKİN DUYGULAR

**OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER
ÖĞRETMENİ ELİF ANA YILDIZ**

Evet, sevgili gençler

Biliyorum hepiniz artık çok sıkıldınız, bunaldınız. "Bitse de kurtulsak!" diyorsunuz belki de içinizden. Çok haklısınız. İçinde bulunduğunuz ergenlik dönemi, sınava hazırlık, Şimdi üzerine bir de pandemi süreci. Kaygılanmanız çok normal. Belki öfke patlamaları yaşıyorsunuz, unutkanlık yaşıyorsunuz, sürekli huzursuz ve kötü hissediyorsunuz belki de. İnanın bana, hepsi normal ve hepsi geçecek. Şimdi sizlerle sınava ilişkin duygularımızla ilgili konuşalım, ne dersiniz?



Öncelikle sizlerle sınava yüklediğiniz
anlamalara bir bakalım.

10 dakika düşünmenizi istiyorum. Sınava
hangi anlamları yüklüyorsunuz? Sınav
deyince aklınıza ne geliyor?
Lütfen bunları not edelim.

-
-
-



Yukarıda yazmış olduklarınız sizin sınava ilişkin kaygınızın sebebi gösteriyor. Örneğin, ailemin beklentilerini boşa çıkarmamak mı yazdınız? O halde sınavda duygularınızı kontrol altına alamamanızın sebebi bu olabilir.

Peki çözüm ne ? Gidip onlarla konuşmak.
Dürüstçe.

Belki de yeterince çalışmadığınızı düşündüğünüz için sınav sizin açınızdan korku demek.

Çözüm mü? Öncelikle şunu bilmelisiniz, özellikle sınav kaygısı çoğunlukla bilgi eksikliğinden kaynaklanır. Yeterince çalışmadığınızı, eksik olduğunuzu düşünüyorsanız eğer, kaygılanırsınız. Çünkü hazır hissetmezsiniz kendinizi.

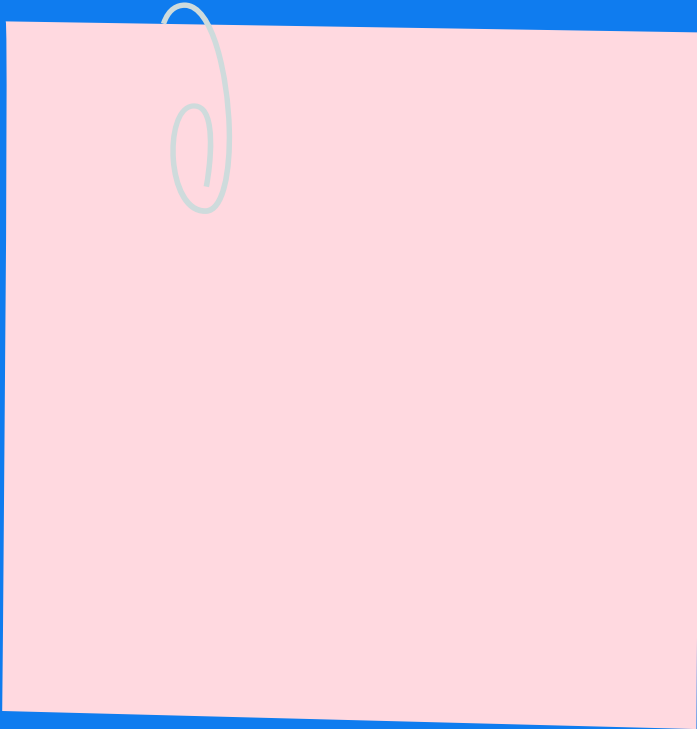


Hazır hissetmek için ne yapacağız hocam?
dediđinizi duyar gibiyim. Çok basit.
Kendinizi gözlemleyeceksiniz. Bir gün
içinde neler yapıyorsunuz? Ne kadar
çalışıyorsunuz? Konu eksikliğiniz var mı? Ne
kadar test çözüyorsunuz? Mesela sınavınız
yarın olsa, sınavdan çıktıktan sonra
kendinize "Ben elimden geleni yaptım."
diyebilecek misiniz? Hayır mı? O zaman size
hayır cevabını verdiren nedenlere
bakmanız gerek.
Haydi bakalım aşağıya yazalım
gözlemlerimizi;

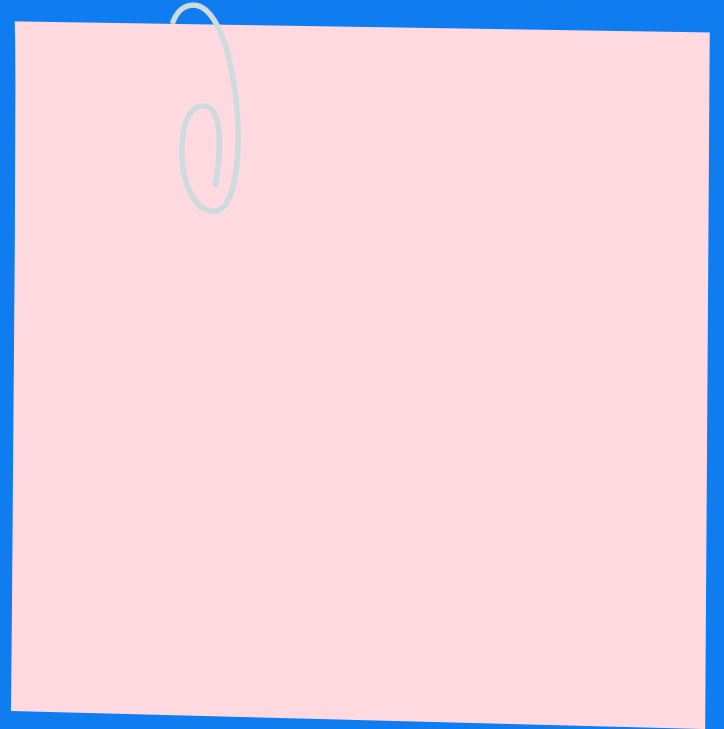
“

”

Kaygılandığımız zaman, ne için olursa olsun müdahale edemeyeceğimiz şeylere odaklanırsınız. Sınav tarihi gibi mesela. Sınav tarihine bizim bir etkimiz veya müdahalemiz olamaz. Değiştiremeyiz. Buna odaklanırsak kaygımız artacaktır. Bizim odaklanmamız gereken şey müdahale edebileceğimiz şeylerdir. Bunlar, bizim baş etme becerilerimiz ve sosyal desteklerimizdir (ailemiz, arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz...). Bunları küçümseydiğimiz için kaygımız da artar. Sınav sürecinde üzerinize düşenler neler? En iyi neyi ne kadar yapabilirim? Bunlara odaklanırsanız kaygıyı azaltırsınız. Burada yakaladığınız gereken şeyler de gerçekçi olmayan düşüncelerdir. "Yapamam, Olmayacak, yeterince çalışmıyorum, başaramayacağım." gibi. Bunları yakaladığınız anda tutun düşünceleri ve yerine daha olumlu ve gerçekçi olanlarını koyun. "Yapabilirim, yeterince çalışıyorum, yapamamam için hiçbir sebep yok, kanıt da yok. Yapacağım" gibi.



Olumsuz
Düşüncelerim



Olumlu
Düşüncelerim

Bütün bunları yaptık, fiziksel olarak nelere dikkat edeceğiz peki?

- **BESLENME VE UYKU**

Beslenme ve uyku düzeni kaygının artmasında veya azalmasında büyük bir öneme sahiptir. Özellikle sınava iki hafta kala uyku düzeninizi oturtmaya çalışın. Sabah uyanış saatinizi sabitlerseniz eğer işiniz kolaylaşacaktır. Çok baharatlı yiyeceklerden ve özellikle de kahve tüketiminden uzak durmalısınız. Kahvenin içerisinde bulunan kafein stres seviyesini arttıran bir maddedir. Fiziksel egzersizler yapmak sizi büyük ölçüde rahatlatır. Molalarınızda mutlaka egzersizlere yer verin.



- **GEVŞEME VE NEFES EGZERSİZLERİ**

Bir elinizi karnınıza bir elinizi de göğsünüze koyun. Nefes alırken karnınızı şişirin, nefes verirken de göğsünüzü şişirin. Başta zor gelecektir, ancak zamanla alışacaksınız. Bebekleri de izlerseniz eğer doğru nefes alma şekli budur. Doğru nefes almak da vücudunuzu rahatlatacağı için kaygınızı da azaltacaktır. (3-2-5 Kuralı; 3 saniyede nefes al, 2 saniye tut, 5 saniyede ver)



Sevgili gençler, hiçbir şey sizden de sizin sağlığınızdan ve mutluluğunuzdan da önemli değil. Unutmayın ki sınav sizin milyonlarca özelliğinizden sadece bir tanesini göstereceğiniz bir fırsat. Hepsi bu. Siz bu sınavdan daha fazlasısınız. Önemli olan sınavınızın sonucu değil, bu süreç içerisinde gösterdiğiniz emek ve çaba. Sonuç ne olursa olsun aileleriniz de bizler de sizleri çok seviyoruz.

Yetenekleriniz, ilgileriniz her birinizin bambaşka. Önemli olan bunları görebilmek ve bulabilmek. Sınav, akademik başarı bunlardan biri olmak zorunda değil. Kaygılanmanız çok normal, sizi anlıyoruz. Ama ne demiştik? Önemli olan süreçte neler yaptığınız.

Her biriniz kendi ışığınızda parlayacaksınız, eminim. Bulun o ışığı!

Rise
and
Shine