

GEVŞEME EGZERSİZİ

Öncelikle, yumuşak olmayan rahat bir koltuk seçin ve gerinebilecek kadar bir mesafeniz olsun. Gözlerinizi kapatın, sakinleşin.

Derin bir nefes alın, nefes alırken içinizden 4'e kadar sayın. 2 saniye tutun. Sonra yavaşça verin. Nefesinizi verirken içinizden 8'e kadar sayın.

Ellerinizi yumruk haline getirin ve olabildiğince sıkın. Yumruklarınızın ve ellerinizin gerginliğini hissedin. Yavaşça bırakın. Ellerinizi ne kadar gevşediğini hissedin.

Kollarınızı öne doğru uzatın ve ellerinizi yumruk haline getirin. Kol kaslarınızı ve yumruklarınızı sıkın. Kol kaslarınızda gerginlik hissettiğinizde yavaş yavaş bırakın. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

Başınızı, çeneniz göğsünüze degecek şekilde öne doğru bükün. Boynunuzdaki gerilimi hissedin. Yavaşça serbest bırakın. Gevşetin, gevşemeyi hissedin.



Omuzlarınızı yukarı kaldırın ve kulaklarınıza doğru değdirmeye çalışın. Boyun ve omuz kaslarınızın gerilmeye başladığını hissettiğinizde yavaş yavaş serbest bırakın, gevşemesini sağlayın. Omzunuzdaki gevşemeyi hissedin.

Şimdi karın kaslarınızı kasın. Karnınızdaki gerginliği iyice hissedin. Serbest bırakın. Karın kaslarınızın giderek yumuşadığını hissedin.

Bacaklarınızı öne doğru havada olacak şekilde uzatın. Kaslarınızda gerilme hissetmeye başladığınızda yavaşça indirin.

Tamamen gevşeyin. Bütün gerginliğin akıp gitmesini sağlayın.

Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak düşünün. Yumruklarınızı, kollarınızı, omuzlarınızı, bacaklarınızı ve başınızı aynı anda kasacaksınız. Bütün bedeni kasın ve öylece bir dakika kadar bekleyin. Şimdi bütün bedeni serbest bırakın. İyice gevşetin. Tüm vücudunuzu tatlı bir gevşeme kaplasın.

Tüm bedeninizdeki gevşemeyi, sükunet ve dinlenme duyularını hissedin. Birkaç dakika böyle kalın ve nefesinizi dinleyin Nefes al.....Nefes ver.....Her nefes verişinizde bütün bedeninizin gevşediğini hissedin.



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ



SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, bireyin sahip olduğu bilgiyi ortaya koymasına engel olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri içeren sınavdan önce, sınav sırasında veya sonrasında duyulan huzursuzluk veya endişe olarak ifade edilmektedir. Sınav kaygısının kişiden kişiye değişmekle birlikte genel olarak belirtileri şu şekildedir:

Psikolojik Belirtiler:

- Sinirli ve gergin olmak,
- Dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak,
- Umutsuz bir ruh hâli içinde olmak vb.

Fizyolojik Belirtiler:



Davranışsal Belirtiler:

- Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme,
- Sınava hiç girmeme ya da sınavı yarıda

bırakma,

- Beslenme alışkanlıklarının değişmesi,
- Davranış problemlerinin ortaya çıkması (örn. tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama...)

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Aile ve çevrenin beklentileri,
- Aile ve çevrenin baskısı,
- Çevrede kaygılı insanlar olması,
- Öz güven düşüklüğü,
- Mükemmeliyetçilik,
- Verimli ders çalışma yetersizliği,
- Öğrenilmiş çaresizlik,
- İşlevsel olmayan düşünce biçimleri,
- Sınava çok fazla anlam yüklenmesi vb.

BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

- Ulaşılabilir hedefler koymak,
- Planlı, verimli ve zamanında çalışmak,
- Yapılması gereken işlerin bir listesini çıkarmak ve önem sırasına göre dizmek,
- Düzenli çalışma ortamı sağlamak,
- Sağlıklı beslenmeye ve uyku düzenine dikkat etmek,
- Olumsuz düşüncelere olumlu alternatif düşünceler üretmek,
- Hayal gücünü olumlu kullanarak hedefe odaklanmak,
- Nefes ve gevşeme egzersizleri yapmak gibi becerilerin sınav kaygısını yönetmede etkili olduğu görülmektedir.

NEFES

EGZERSİZİ

Nefes almaya başlamadan önce, sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun ve gözlerinizi kapatın.

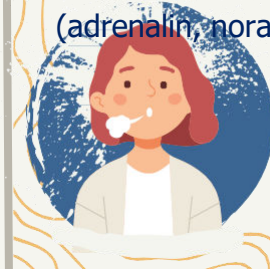


Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Nefes alırken; içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun olduğunu ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını hayal edin.

Dörde kadar sayarak burundan nefes alın. Sağ avucunuzun yukarı doğru itildiğini hissedin. **Bir-iki saniye** nefesinizi tutun. **Sekize** kadar sayarak içinizdeki tüm nefesi yavaş yavaş ağızdan verin. Nefes verirken ise; kaygının ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün.

Aynı işlemi bir kez daha tekrar edin. İki derin nefesten sonra mutlaka 4-5 normal nefes alın.

Bedendeki oksijen miktarının bu şekilde artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin)



azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar.