



SINAV ÖNCESİ RAHATLAMA TEKNIKLERİ



YIRT AT TEKNİĞİ

**SINAVA İLİŞKİN SİZİ GEREN
OLUMSUZ TÜM DÜŞÜNCELERİNİZ
TEK TEK KAĞIT PARÇALARINA
YAZIN. BUNU YAPARKEN ZİHNİNİZİ
BU DÜŞÜNCELERDEN TAMAMEN
ARINDIRACAĞINIZA İNANIN SONRA
KAĞITLARI KENDİ SESİNİZİ
DUYACAK ŞEKİLDE OKUYUP
SENDEN SONSUZA KADAR
KURTULUYORUM DEYİP
PARÇALAYARAK YOK EDİN.
SONRASINDA ZİHNİNİZDE OLUŞAN
HUZURUN TADINI ÇIKARIN.**



BALONA ÜFLEME TEKNİĞİ

SİZİ RAHATSIZ EDEN TÜM OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ CÜMLELER HALİNE GETİRİN .HER BİRİNİ ALACAĞINIZ BİR BALONA ÜFLEYİN. BÖYLECE BALONUN İÇİNE TÜM NEGATİF DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ HAPSEDİN. BALONUN AĞZINI BAĞLAYIN. İSTERSENİZ ONUNLA OYNAYARAK DALGA GEÇİN. SONRASINDA BALONU PATLATIP EVRENİN SONSUZLUĞUNDA BU DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZDEN KURTULUN SONRASINDA YAKALADIĞINIZ İÇ HUZURUN TADINI ÇIKARIN.



SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME TEKNIKLERİ



DÜŞÜNCELERİ DURDURMA TEKNİĞİ

Sınav kaygı olumsuz düşünceleri ortaya çıkarabilir. Örneğin “Hiçbir şey yapamayacağım” gibi. Bu düşünceler başladığında kendinize 'dur' deyin ve bu düşüncelerin devam etmesine izin vermeyin. **Trafikte araçlar kırmızı ışıkta nasıl duruyorsa siz de bu tarz düşüncelere kırmızı ışık yakın ve onları durdurun.**

KÖPRÜ OBJELER KULLANMA TEKNİĞİ:

Kaygı arttığıında, sevdiğiniz kişileri, mutlu olduğunuz ortamları, evcil hayvanınızı veya arkadaşlarınızla geçirdiğiniz bir anı düşünün. **Bu tarz düşünceler kaygıyı azaltmanıza oldukça yardımcıdır.**

İÇ DİYALOĞU KURMA VE KENDİ KENDİNE TELKİN ETME TEKNİĞİ

Sınav ile ilgili oluşan olumsuz düşüncelerinizin yerine olumlu düşünceleri koyma yöntemidir. İ sesle diyalog şeklinde yapılır. **Örneğin sınavda aklıma hiçbir sey gelmeyecek gibi bir olumsuz düşünce zihnimize geldiğinde karşılığında neden gelmesin ki gayet güzel çalıştım ve bir sürü deneme sınavlarına girdim ve bilgilerimi aktif olarak kullanmayı başardım ve yine başaracağım...gibi**

GÜVENLİ YER TEKNİĞİ

Kendinizi en huzurlu en mutlu hissettiğiniz bir yeri ya da bir ortamı hayal edin. “Bu yer neresi? Nasıl bir ortam? Mutlu olduğunuz anda neler oluyor?, Kimler var? Hangi renkleri görüyorsunuz? Ortam aydınlık mı loş bir ışık mı var? Ortamın sıcaklığı nasıl? Hissetmeye çalışın. Etrafınızda neler var? Onlara bakın. Kafanızı yukarı kaldırdığınızda ne görüyorsunuz? Aşağı baktığınızda neler görüyorsunuz?” kaygılandığınız her an için güvenli yerinizin hayal ederek başa çıkabilirsiniz. Yukarıda anlatılan şekilde güvenli yer daha önce oluşturulmuş olmalıdır. (Daha önce oluşturulan güvenli yere kısa süreliğine hayalinde gidip sakinleşmek)

DİKKATİNİ BAŞKA NOKTALARA ODAKLAMA TEKNİĞİ

Kaygınız arttığıında etrafınıza bakın ve dikkatinizi ortamdaki başka noktalara yönlendirin, birkaç saniye bunlarla ilgilenin ve sınava tekrar dönün çalışın.

Örneğin “Sınıfta kaç kişi gözlük takıyor?” “Duvarlar ne renk?” “Sınıfta dolap var mı?” gibi...

NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ

Diyafram nefesi almak için dik bir konumda durun. Önce nefesinizi tamamen boşaltın sonra burnunuzdan (4 sayana kadar) nefes alın. Karın bölgenizin ve diyaframınızın şiştiğini göreceksiniz. Kısa bir süre nefesinizi tutun. Şimdi hafif bir kuvvetle nefesinizi sanki hava kaçıran bir balon gibi "ssss" sesiyle kesiksiz olarak vermeye başlayın.(8 sayarak) verme işlemini tamamlayın. Nefes verişinizde dalgalanma olmasın.(Arada kuvvetli sonra yeniden hafifleyerek değil). Nefesiniz bitene kadar sürdürün.

NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ

Fiziksel olarak rahatlamak kaygının azalmasında oldukça etkili. Bu nedenle dikkatinizin dağıldığını yorulduğunuzu yada kaygınızın arttığını düşündüğünüzde arkanıza yaslanıp ellerinizi başınızı ayaklarınızı hareket ettireceğiniz hafif egzersizler sizi rahatlatacaktır.