

## SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEK

### uygulama egzersizleri

İnsanlar, hayatlarının belirli evrelerinde, sınavlara hazırlanırken ve sınav sırasında bir korku ve kaygı yaşarlar. Özellikle öğrencilik yıllarında sınavdan korkmak ve buna bağlı olarak sınav öncesinde ve sınav sırasında bir kaygı yaşamak doğal bir olaydır. Yapılan araştırmalar, belirli bir düzeyde hissedilen kaygının motivasyonu ve başarıyı arttırdığını ortaya koymuştur. Ancak, korku ve kaygının yüksek boyutlara ulaşması da insanı panik, telaş ve aşırı heyecan gibi başarıyı olumsuz yönde etkileyecek duygular içine sokmaktadır. Bu durum ise herhangi bir sınava ne derece iyi hazırlanmış olursak olalım, bilgilerimizin yeterince etkili kullanamayışımıza ve sonuçta başarısızlığa neden olabilmektedir.

Sınav öncesinde ve sınav sırasında yaşanan kaygı ve korkular, genelde aşağıdaki düşünme biçimlerinden kaynaklanmaktadır:

- Sınavım ya kötü geçerse?
- Kazanamayacağım!
- Bilmediğim bir sürü konu var.
- Ya hata yaparsam?
- Ya cevaplarda kaydırma yaparsam?
- Sınavda heyecanlanır mıyım?

Yukarıda sıraladığımız bu ve benzeri düşünceler, sınavın bir tehdit olarak algılanmasına ve duyulan kaygı ve korkunun artmasına neden olur. Bunun yerine, bizleri hem rahatlatacak hem de başarıyı arttıracak düşünme biçimlerini benimsememiz gerekir.

Kaygı ile başa çıkmanın ilk adımı, kaygı yaratan duygu ve düşüncelerin farkına varmak ve onlardan uzaklaşmaktır. Bu yüzden, sınav öncesi ve sonrası kaygı yaşayan öğrenciler bunun nedenleri üzerinde düşünmeli ve gerçekçi bir bakış açısıyla bütün faktörleri değerlendirmelidir.

Her öğrenci için olumlu ve gerekli kaygı düzeyi farklıdır. Ancak, önemli olan bu düzeyi yakalamak ve ondan istifade ederek başarıya ulaşmaktır. Ayrıca sınavın bir ölüm-kalım meselesi olarak gö-

rülmemesi gerektiği bilincine ulaşılması gerekir. Sınavlara hazırlık aşamasında samimi ve sorumlu davranılması ve sınav sırasında başkalarının durumuyla fazla ilgilenilmemesi de önemlidir. Bazı öğrencilerin sınav korkusunun temelinde, sınavda verilen sürenin yetmeyeceği düşüncesi yatar. Sınav için size verilen süre, Milli Eğitim Bakanlığının uzman personeli tarafından hazırlanmaktadır. Ancak unutmamak gerekir ki; hazırlanan soruların %70'i ortalama bir öğrencinin yapabileceği şekilde hazırlanmış olup, %20'si zor, % 10'u da biraz daha zor sorulardan oluşmaktadır. Verilen süre öğrenci gelişim ve cevaplama süreleri göz önünde bulundurularak verilmektedir. Dolayısıyla zamanın yetmemesi gibi bir problem yaşanması mümkün değildir. Bu konuda problem yaşayan öğrencilerin, zaman kontrolü, turlama tekniği gibi sınav taktiklerini kullanmayı öğrenmeleri ve bu konuda kendilerini geliştirmeleri zaman problemini ortadan kaldıracaktır.

Kaygı yaratan bir durum ile karşılaştığımızda bedenimizde hem fiziksel hem de kimyasal değişiklikler olmaktadır. Doğal morfin olarak adlandırılan EN-DORFİN salgısında azalma olmakta, yaşam sevincimizi ve enerjimizi kaybettiğimiz gibi vücudumuzda fiziksel hastalıklar ve sıkıntılar da baş göstermektedir. Vücudumuzu hem fiziksel hem hormonal olarak dengede tutmak kaygımızı da kontrol edebilmek anlamına gelmektedir. Kaygımızı kontrol edebilmek için gevşeme, imgeleme, göz hareketleri, boyun hareketleri gibi uygulamalarla bunu düzenleyebiliriz. Son olarak, her türlü olumlu düşünme ve gayrete rağmen, sınavda yaşadığınız kaygı ve telaşı bastırmıyorsanız okulunuzun Psikolojik Danışma Servisine veya Rehberlik Araştırma Merkezine başvurarak bir uzmandan yardım alınız.

#### 1.Uygulama: KASMA-GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Bu çalışma bedeninin tümünün gevşemesini sağlar, ağrılara iyi gelir, zihnin boşalmasını, dikkatin artmasını sağlar, kanı harekete geçirir. Bedeninizi ve zihninizi uyandırmak, ya da yorucu bir günün ardından dinlendirmek için uygulayın. Uykunuz kaçtığınız

da birkaç kez arka arkaya yapın, mışıl mışıl uykuya dalın.

Ayakta, ya da oturarak uygulayabilir, yatarak da yapabilirsiniz.

Burnunuzdan derin bir soluk alırken ayaklarınızı yere iyice yapıştırın. Soluğunuzu tutarken ayak parmaklarınızla yeri kavramaya çalışın. Yatıyorsanız, ayaklarınızın parmak aralarını açarak gerin. Soluğunuzu tutamayacağınız zaman burnunuzdan yavaşça verirken ayaklarınızı gevşetin.

Soluk alın. Soluğunuzu tutarken bacaklarınızı kasın, soluk verirken gevşetin.

Soluk alın. Soluğunuzu tutarken uyluklarınızı (bacakların üst kısmı) kasın, soluk verirken gevşetin.

Soluk alın. Soluğunuzu tutarken bir yandan kalçanızı sıkın bir yandan da karnınızı içine çekin, soluk verirken gevşetin.

Soluk alın. Soluğunuzu tutarken ellerinizi yumruk yapıp bileklerden içeri kırın- ve kollarınızı kasın, soluk verirken elleri, kolları gevşetin.

Soluk alın. Soluğunuzu tutarken omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın, soluk verirken omuzlar düşsün.

Soluk alın. Soluğunuzu tutarken tüm yüzünüzü bu ruşturun, soluk verirken yüzünüzü gevşetin.

Hareketi, aldığınız soluğu tutarken, ayakları, bacakları, elleri, kolları, karın ve kalçayı kasarak, omuzları kulaklara çekip yüzünüzü de buruşturarak ve sonra hepsini birden gevşeterek bitirin.

## 2. UYGULAMA: KARIN MASAJI

İşte bağırsak sorunlarından uykusuzluğa birçok derde çözüm olan bir masaj:

Çıplak tene avuç içi ile ve sırt üstü yatarak yapılır. Derin bir soluk alın, soluğunuzu tutarken avuç içlerini birbirine sürtüp ellerinizi ısıtın.

Bağırsaklarınız çalışmıyorsa: Elinizi göbek üzerine koyun ve biraz bastırarak saatin işleyişi yönünde giderek genişleyen çemberler çizin. En geniş çembere ulaşıncaya kadar tekrar göbek üzerine gelerek masaja devam edin. Saat yönünü bulmak için saatinizi karnınızın üzerine koyup bakabilirsiniz. Sabah yataktan kalkmadan, akşam yatınca, iki dakika süreyle uygulayın.

Bağırsaklarınız çok çalışıyorsa yukarıda tarif edilen masajı saatin işleyişine ters yönde çizererek, gereksinme duydukça, ikişer dakika uygulayın. Bağırsaklarınız normal işliyor ancak gaz varsa veya karnınız çok yağlı ise yukarıda tarif edilen masajı, günde birkaç kez, bir dakika süreyle saat yönünde, bir dakika kadar da saate ters yönde uygulayın.

Uygunuz kaçtığı anda da karın masajı yaparak beyni boşaltabilirsiniz. Karnınıza bastırmadan, sanki okşar gibi, saat yönünde, esnemekten gözlerinizden yaşlar gelene kadar uygulayın.

## 3. UYGULAMA: GÖZ HAREKETLERİ

Bu hareketler gözleri dinlendirir, göz kaslarını güçlendirir. Genel dinlenmişlik duygusu verir. Oturarak veya ayakta yapabilirsiniz. Yatarak da uygulamanız mümkün. Başlangıçta her hareketi 5 kez tekrarlayın. Daha sonra 10 kez uygulayabilirsiniz.

Başınız dik, karşıya bakın ve baş hiç kıpırdamadan gözlerinizi aşağıdaki sıra ile hareket ettirin:

- Tavana bakın – yere bakın (5 kez)
- Sola bakın – sağa bakın (5 kez)
- Sol üst köşeye bakın – sağ alt köşeye bakın (5 kez)
- Sağ üst köşeye bakın – sol alt köşeye bakın (5 kez)
- Yukarı-sola-aşağı-sağa-yukarı bakarak çember çizin (5 kez)
- Şimdi de aynı çemberi ters yönde çizin: Yukarı-sağa-aşağı-sola-yukarı bakın (5 kez)

**Hareketi tamamlamak için:** Avuç içlerini sürterek ellerinizde enerji oluşturun. Gözlerinizi kapatın. Avuçlarınızı biraz çukurlaştırarak birer kapak gibi gözlerinizin üzerine kapatın. Gözlerinizin, avuçlardaki enerjiyi içtiğini imgeleyin. Gözlerinize enerji vermeye en az bir dakika süreyle devam edin.

## 4. UYGULAMA: AYAK MASAJI

Bu masaj için bir tenis topu (yoksa cam şişe de olabilir) gerekiyor. Ayak masajının önemini ve bedeninizi nasıl etkilediğini görmek isterseniz masaja başlamadan ayakta, öne doğru eğilin ve ellerinizin yere olan mesafesine bakın. İki elinizin de yere uzaklığı aynı herhalde. Bu masajı ayakta, ya da oturarak uygulayabilirsiniz. Masajı önce tek ayağa yapacaksınız; sağ veya sol farketmez.

Tenis topunuzun her tarafının bir boya ile kaplı olduğunu hayal edin. Bu boya ile ayağınızın tüm tabanını boyayacağınızı düşünün. Topu ayağınızın altına koyun ve biraz bastırarak ayağınızın tüm tabanının altına masaj yapın. Parmakların tombul kısımlarını, parmakların ayağa birleştiği çukurları, taban çukurunu, topuğunuzu da unutmayın. Acıyan bölgeler olursa canınızı fazla yakmadan yavaş yavaş devam edin.

Şimdi tekrar eğilin ve masaj yaptığınız tarafta bir değişiklik var mı bakın. Acaba masaj yapılan taraftaki eliniz yere daha mı yakın? !!! Artık öteki ayağınıza da masaj yapabilirsiniz.

## 5. UYGULAMA: BOYUN MASAJI

Bedenimizde en çok ağrıyan organlarımızdan biri boynumuz değil mi? Bu hareketleri yaparken boy-

numuzu hareket ettirdiğimizde çalışan kaslar yerine daha derin kasların çalışmasını sağlıyoruz. Deneyin, boynunuzun ne kadar rahatladığını görmek şaşırtacak sizi.

Başınızı dönebildiği kadar sağa sonra da sola döndürerek arkanızda en son nereyi görebildiğinize bakın ve bunu aklınızda tutun. Bu hareketi oturarak veya ayakta yapabilirsiniz. Bir kedi yavrusunu ensesinden kavrar gibi ense kasınızı avucunuzun içine alıp sıkıca kavrayın. Burnunuzun ucunda bir kalem olduğunu hayal edin. Şimdi ufak hareketlerle hayali çizgiler çizeceksiniz. Baş hareketlerini yavaş, kontrollü yapın ve kısa mesafeler gidip gelin, örneğin burnunuzun çizeceği çizginin uzunluğu yaklaşık 15cm kadardır. Burnunuzla yukarı aşağı 10 çizgi çizin. Sonra yine burnunuzla soldan sağa 10 çizgi çizin. Ensenizi tutmaya devam ederken burnunuzla önce soldan sağa 10 küçük çember, sonra sağdan sola 10 küçük çember çizin. Şimdi elinizi ensenizden çekin ve yeniden başınızı sağa sonra da sola çevirip arkanıza bakın. Başınız çok daha rahat dönüyor, boynunuzdaki ağrı da geçti değil mi?

## 6. UYGULAMA: STRES ÇUVALI

Bedenimizin biricik bilgisayarı beynimizin en büyük düşmanımız, ya da en büyük dostumuz olması bizim elimizde. Gelin zihnimizi olumlu kullanalım, bu çalışma ile bizi rahatsız eden, stres, mutsuzluk yaratan birçok sorunumuzdan birden kurtulalım.

Ayakta, bacaklar omuz genişliğinde açık, ayak uçları biraz dışa dönük dengenizi rahat bulabileceğiniz biçimde durun. Gözlerinizi kapatın. Güzel bir havada kırlarda bulunduğunuzu hayal edin. Güzelim ağaçlarla çevrili yemyeşil bir yer. Ayaklarınızın altında çimenler, çevrenizde kır çiçeklerinin kokusu. Bir de kocaman çuval imgeleyin, tüm bedeninizi içine alabilecek büyüklükte bir çuval. Çuvalın içindesiniz. Yerden başlayarak, ayaklarınızı, bacaklarınızı, kalçalarınızı, göğsünüzü, sırtınızı, kollarınızı içine aldıktan sonra başınızı da içine alıp, başınızın üzerinde lastikle bağlanan bir çuval. İçinde rahat soluk alacağınız kaba dokunmuş bir çuval. Sadece bir kumaş parçası değil bu çuval, sizin stresinizi, sıkıntılarınızı, gerginliklerinizi, endişelerinizi, korkularınızı, sizin için sorun oluşturan her şeyi simgeliyor. Her şeyi, ama dikkat edin kişileri değil. Omuzlarınıza binen tüm ağırlıklar, sırtınızdaki tüm yükler, kızgınlıklar, hepsini bu çuval temsil ediyor. Tekrarlıyorum: size yük olduğunu düşündüğünüz kişiler değil, kızdığınız kişiler değil, sizi yoran, üzen duyguların simgesi bu çuval.

Hayalinizde yapacağınız çalışma bu çuvalın bedeninizi, başınızı içine aldığı düşünülürken sonra, çuvalın başınızın üstünde bağlanan lastiğini gererek, çuvalı aşağıya indirmek, başınızı, bedeninizin üst kısmını, kollarınızı çuvalın içinden çıkarmak. Sonra çuvalı aşağıya doğru çekerek, karnınızı, kalçanızı, bacaklarınızı, baldırlarınızı da çuvaldan kurtarmak. Çuval tümüyle ayaklarınızın hizasına indiğinde önce bir ayağınızı, sonra öteki ayağınızı çuvalın dışına

atarak çuvalın dışına çıkmak. Tüm sorunları simgeleyen bu çuvalın içinden çıkmak yetmiyor. Çuvaldan tümüyle kurtulmanız gerekli. Bulduğunuz kırık alanda bir çukur açıp çuvalı içine koyacak ve cebinizden, daha önce yanınıza almayı düşündüğünüz bir kibrit çıkararak çuvalı yakacaksınız. Tek kibritin aleviyle kolayca yanacaktır çuval. Üzerini toprakla örtüp gömün. Bir süre bakın külleri gömdüğünüz yere. Sizin için sorun olan, stres nedeni olan her şeyin kül olup tüm gücünü yitirdiğini düşünün. Çuvalın küllerini gömdüğünüz yerde çiçekler açmasını bekleyin. İsterseniz çiçeklerin açması için su da verebilirsiniz toprağa. Çalışmayı bitirince güzelce gerinip esneyin ve yaşama gülümseyerek gözlerinizi açın

## 7. UYGULAMA: SOLUK

Yaşam için soluk almanın önemini biliyoruz. Acaba doğru soluk alıp vermeyi biliyor muyuz? İşte stresle başa çıkmanın evrensel ilacı: Soluk.

### Birinci aşama:

Sırtüstü uzanın. Yattığınız yer olabildiğince sert olsun. İsterseniz yere bir örtü serip üzerine uzanın. Ayaklarınızı uzatın. Dilerseniz boyun boşluğuna yuvarlanmış bir havlu koyabilirsiniz. Beliniz ağrırsa dizlerinizin çukurunu da bir havlu ile besleyebilirsiniz. Çocukken bildiğiniz ama sonra unuttuğunuz bir soluk çalışması yapacaksınız. Burnunuzdan derin bir soluk alırken karnınızı şişireceksiniz. Soluğu verirken karnınız incek. Hareketi daha iyi hissetmek için ellerinizi karnınızın üzerine koyabilirsiniz. Başlangıçta zor ve alışkanlıklarınıza ters de gelse biraz çalışırsanız başarılırsınız.

Soluğa hâkim olduktan sonra gözlerinizi kapatın. İsterseniz elleriniz bedeninizin iki yanına düşsün. Burnunuzdan derin soluk alırken karnınız şişsin. Soluğu ağızınızdan sesli olarak verin. Ağızınızdan rahatlama sesi çıkarken aynı zamanda bedeninizdeki tüm ağrıların, yorgunlukların, sıkıntıların bu verdiğiniz solukla birlikte çıkıp gittiğini düşünün.

Kendinizi rahatlamış hissedene kadar devam edebilirsiniz. Derin soluk almak başlangıçta baş dönmesi yaparsa korkmayın. Dinlenerek çalışın. Bedeniniz zamanla kendisine sunduğunuz oksijene alışacaktır.

### İkinci aşama:

Karından soluk alıp vermeyi öğrendikten sonra, soluğunuzu alırken sırasıyla, karnınızı, midenizi ve göğsünüzü şişirerek soluk alın, sonra ağızınızdan havayı verirken karnınızdaki, midenizdeki ve göğsünüzdeki havayı boşaltın. Ağızınızdan sesli soluk verirken tüm sıkıntılarınızın, stresin bedeninizden, zihninizden çıkıp gittiğini düşünün. İyi gelecektir.

*Yararlı olması dileğiyle...*

*Kaynakça:*

*www.meb.k12.tr-17104*