

BEN

OLDUGU

M GIBI

DEĞERLİ YİM

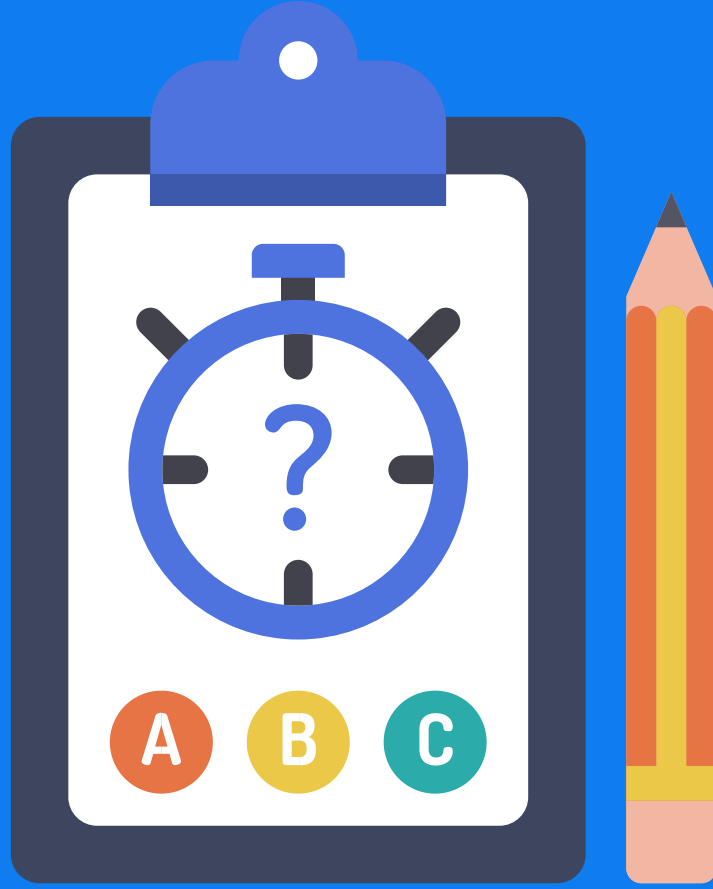
SINAVA İLİŞKİN DUYGULAR

**OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMENİ
ARZU KUMRU SARICA**

Biliyorum hepiniz artık çok sıkıldınız, bunaldınız. "Bitse de kurtulsak!" diyorsunuz belki de içinizden. Çok haklısınız.

İçinde bulunduğunuz dönemi, dördüncü sınıflarda sınava hazırlık ve uzaktan dersleri takip etme zorluğu, saatlerce bilgisayar başında bekleyen öğrenciler, EBA uzaktan ders erişiminde yaşanan sıkıntılar, üzerine bir de pandemi sürecinin hala devam ediyor olması çok özlediğiniz okulunuza, arkadaşlarınıza ve öğretmeninize kavuşamamak, canınızı sıkması ve 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 okul ve sınava ilişkin duygularımızla ilgili konuşalım, ne dersiniz?



Öncelikle sizlerle sınava yüklediğiniz anlamlara 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 fsizin 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.

müdahale edebileceğimiz şeylerdir. Bunlar, bizim baş etme becerilerimiz ve sosyal desteklerimizdir (ailemiz, arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz...).

Bunları

küçümsediğimiz için kaygımız da artar. Sınav sürecinde üzerinize düşenler neler? En iyi neyi ne kadar yapabilirim?

Bunlara odaklanırsanız kaygıyı azaltırsınız. Burada yakalamanız 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 öğrenciler, hiçbir şey sizden de sizin sağlığınıza ve mutluluğunuzdan da önemli değil. Unutmayın ki sınav sizin milyonlarca özelliğinizden sadece bir tanesini göstereceğiniz bir fırsattır. Hepsi bu. Siz bu sınavdan daha fazlasınız. 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 bambařka. nemli olan bunları görebilmek ve bulabilmek.

Sınav, akademik başarı bunlardan biri olmak zorunda değil. Kaygılanmanız çok normal, sizi anlıyoruz. Ama ne demiştik? nemli olan süreçte neler yaptığınız.

Her biriniz kendi ışığınızda parlayacaksınız, eminim.

Bulun o ışığı!



Arzu KUMRU SARICA Nizamettin TOPRAK

Şükrü şankaya İlkokulu Müdürü