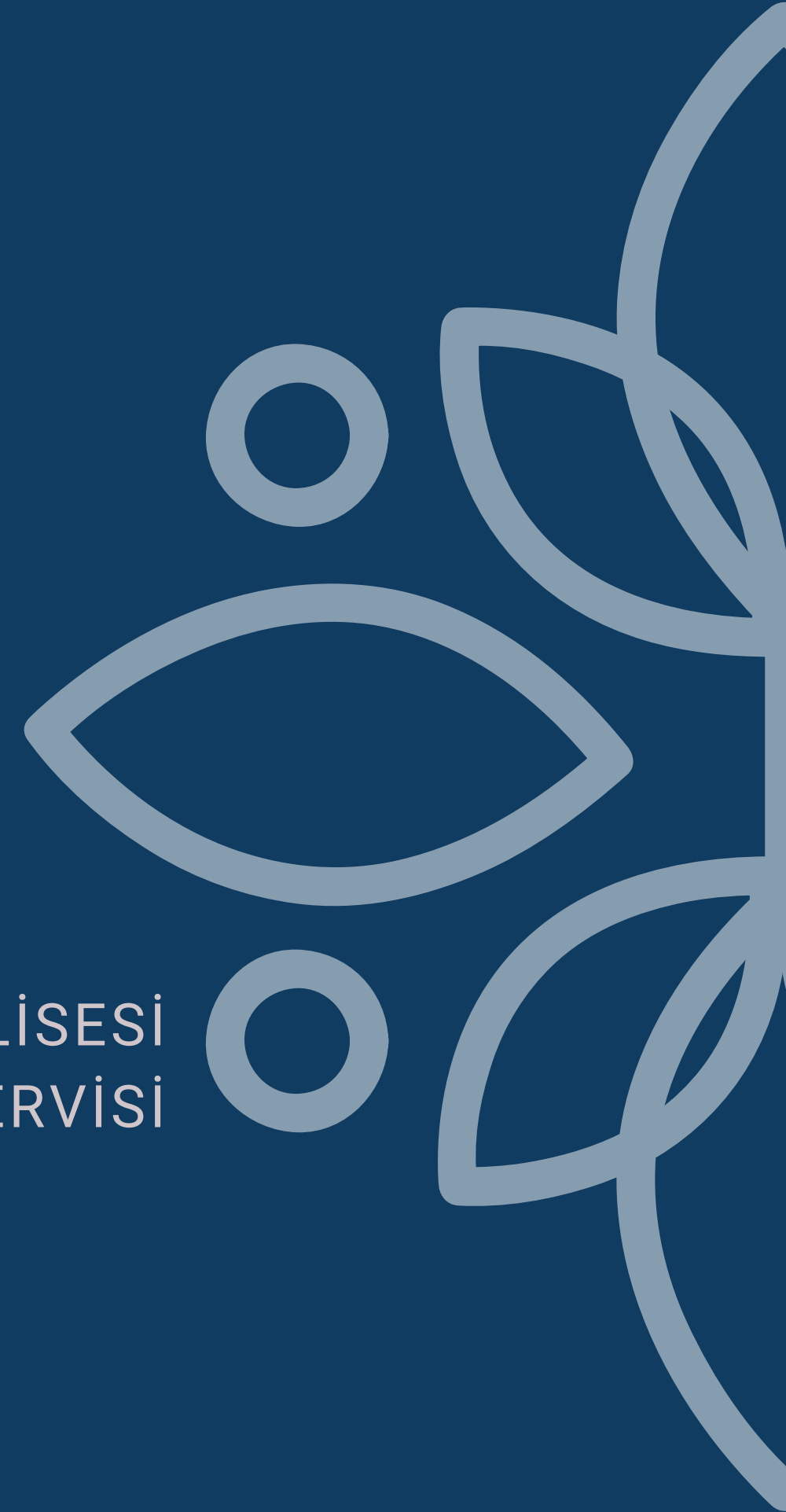
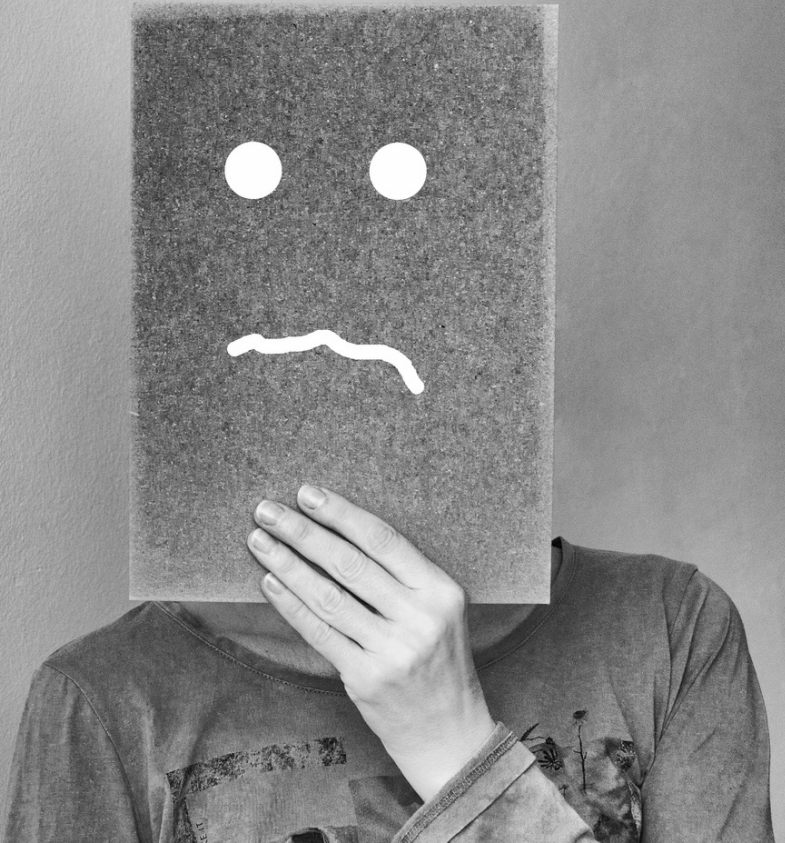


ADIM ADIM ÇÖZÜMLERE

İBRAHİM ÇALIK ANADOLU LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ



Sınav Kaygısı Belirtileri Nelerdir?



FİZİKSEL BELİRTİLERİ

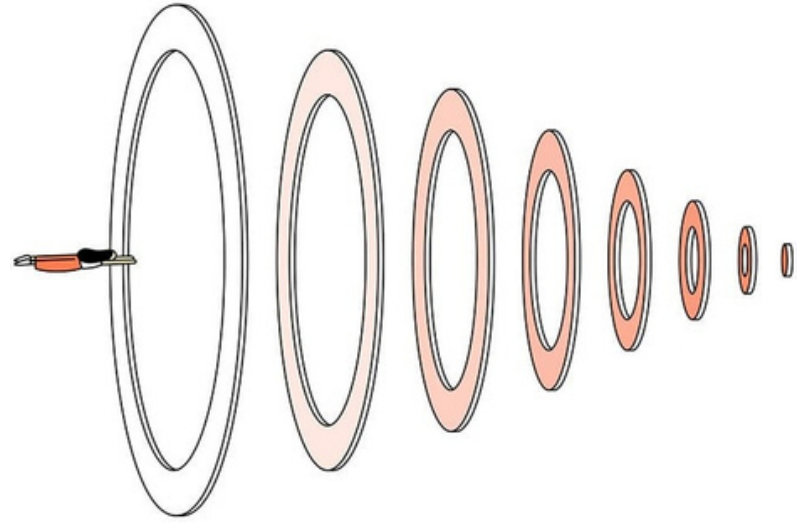
Baş ağrısı, baş dönmesi, terleme, hızlı kalp atışı ve nabız artışı, karın ağrısı, ağız kuruluğu, mide bulantısı, kusma, uyku sorunları, nefes darlığı ya da hızlı soluk alıp verme, titreme, sık sık idrara çıkma.

PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ

Panik, isteksizlik, öfke, karamsarlık, korku, mutsuzluk, heyecan, motivasyon ve konsantrasyonda azalma, çalışmayı erteleme, öz güven duygusunda azalma.

Sınav Öncesi Ne Yapılabilir?

- Yeterince çalışma konusunda kendinizi motive edin.
- Düşünce egzersizi yapın.
- Sizi mutlu edecek sevdiğiniz yararlı besinler tüketin.
- Molalarınızda sizi iyi hissettirecek etkinlikler yapın(spor, müzik dinlemek, ailenizle sohbet etmek vb.)
- İmajinasyon (Farkındalık, Gevşeme Teknikleri, Güvenli Yer Tekniği)



Açıklamaları ve yönergeleri okumak odaklanmayı sağlar.

Sınav Sırasında Ne Yapılabilir?

- Su içebilirsiniz.
- Sınav kağıdındaki açıklamaları/ yönergeleri okuyun.
- Fiziksel anlamda ağrıyan bölgenizin nefes aldığını düşünün.
- Kendinizle temasa geçin. (Düşüncenin akışını değiştirin, kendinize temas edin)
- Güvenli yer tekniğini uygulayabilirsiniz.

GÜVENLİ YER TEKNIĞİ







NEFES EGZERSİZİ YAPALIM



4 SANİYE
BURUNDAN
NEFES ALIN.
1 2 3 4

NEFESİNİZİ
TUTUP 4
SANİYE
BEKLEYİN
1 2 3 4

4 SANİYE
BOYUNCA
AĞZINDAN
NEFES VER.
1 2 3 4

4 SANİYE
BEKLE
1 2 3 4

BAŞARI



Yapabilirler çünkü
yapabileceklerini düşünüyorlar.

- Virgil