

# LGS 2020

SINAVDAN ÖNCE SON TAKTİKLER

VE SINAV KAYGISIYLA BAŞETME

# BU SUNUMDA NELERDEN BAHSEDECEĞİZ?

- Sınava birkaç gün kala neler yapabiliriz?
- Hangi test çözme tekniklerini uygulamalıyız?
- Sınav esnasında nelere dikkat etmeliyiz?
- Sınav kaygısıyla nasıl baş edebiliriz?

# SINAVA 3 GÜN KALA NELER YAPABİLİRİZ?

- Eğer istekliyseniz son güne kadar soru çözmeye devam edebilir, yanlış sorularınızı tespit ederek sorunun ilgili olduğu konuyla ilgili aldığınız notları/formülleri gözden geçirebilirsiniz.
- Son üç gün kala konu çalışmanız bir şey ifade etmez ve kafanızın daha çok karışmasına neden olabilir. Konu çalışmak yerine, yukarıda da söylediğim gibi kendi aldığınız notları, formülleri gözden geçirebilirsiniz.
- Yayınlanan örnek soruları tekrar tekrar çözebilir, soru kalıplarını gözden geçirebilirsiniz.

# DEVAM...

- Son ana kadar okumaya devam edebilirsiniz.
- Test çözüme teknikleri uygulayarak ve zaman yönetimine dikkat ederek son ana kadar soru çözebilirsiniz.
- Kendinizi eve kapatmayın. Size moral olarak iyi gelen, motivasyonunuzu artıran aktiviteler yapabilirsiniz. (Ailece vakit geçirmek, müzik dinlemek, hafif egzersizler...)
- Sizi negatif olarak etkileyen kişilerden, programlardan, olaylardan, sosyal medyadan mümkün olduğunca uzak durmalısınız.

# DEVAM...

- Sınav öncesinde başarı dilemek niyetiyle arayan akrabalarınızın telefonuna aileleriniz cevap verebilir.
- Uyku düzeninize dikkat edin, ancak abartmayın. (Akşam çok aşırı erken yatmanıza gerek yok) Hala uyku düzeniniz yoksa oluşturmaya gayret edin. (22.00-23.00 uyku, sabah 8-8.30 uyanma gibi...) Bir düzeniniz varsa da aynı düzeni uygulamaya gayret edin.
- Beslenmenize dikkat edin. Ancak abartmayın. Sınavdan önce zihin açar düşüncesiyle hiç yemediğiniz gıdaları tüketmeye, sınava girmeden önce aşırı kahvaltı yapmaya ya da tam tersi yediğim yemekler ağır gelir düşüncesiyle beslenmenizi kısımaya hiç gerek yok. Normalde nasıl besleniyorsanız aynı düzeni uygulamaya gayret edin.

# SINAVA BİR GÜN KALA

- Kimliđinizi, kalem-silgi-kalemtraş gibi malzemelerinizi, su-peçete gibi malzemelerinizi hazır edin.
- Olumlu düşünmeye ve kendinizi iyi hissettirecek faaliyetler yapmaya gayret edin.

# SINAV GÜNÜ

- Erken kalkın.
- Her zamanki kahvaltınızı yapın.
- Rahat giysiler giyinin.
- **Kimlik, kalem, silgi, kalemtraş, su** gibi malzemelerinizi önceden hazır ettiğiniz yerden almayı unutmayın.
- Kendinize olumlu telkinlerde bulunmaya gayret edin.

# Test Çözme Teknikleriyle İlgili Hatırlatmalar

- Soruda verilenleri iyi okuyun ve anlamaya çalışın.Soruyu anlamadan cevaplara geçmeyin.
- **Turlama tekniğini kullanın.Yani; yapamadığınız soruyla inatlaşmayın.Soruyla inatlaşmak zaman kaybından başka bir şeye yaramaz.Sorunun başına X ya da başka bir işaret koyarak o soruyu geçin ve daha sonra zamanınız kalırsa soruya tekrar dönün.**
- Soruyu zaman kaybedecek kadar yavaş;dikkatsizlikten hatalar yapacak kadar hızlı okumayın.



# DEVAM...

- **Eleme tekniği kullanın.** Bazen seçeneklerdeki yanlışları bulmak bir doğruyu bulmaktan daha kolaydır. Yanlış seçenekler elenerek doğru cevaba ulaşmak bazen daha az vakit alır. Yüzde yüz emin olmadığınız sorularda şıkları eleyerek doğru cevaba gidebilirsiniz.
- Biliyorsunuz ki o soruyu çözmek kadar önemli olan başka bir şey daha var. **KODLAMA!** En doğru kodlama şekli; **3-4 soru çözdükten sonra, yani bir sayfayı çözdükten sonra kodlamayı yapmaktır.** Her sorudan sonra kodlama yapmak size zaman kaybettirebilir. Kodlamayı son ana bırakmak ise sizi panikletebilir.

# DEVAM...

- Zamanı sürekli olmasa da kontrol edin.(Her bölüm bittiğinde)
- Zamanınız kalırsa çözdüğünüz testleri mutlaka kontrol edin.
- Bilmediğiniz soruları boş bırakın.
- Soru köklerindeki olumsuz ifadelere dikkat edin.
- Sorunun tamamının altını çizmek yerine sadece önemli yerlerin altını çizin.

# DEVAM...

- Matematik sorularını çözerken ne kadar emin olsanız da zihinden işlem yapmak yerine **mutlaka kalem kullanarak işlemlerinizi yapın.**
- **Genelde ilk verdiğiniz cevabı değiştirmeyin.**
- Son ana kadar size verilen süreyi kullanın.
- **Dudak kıpırdatarak okuma yapmayın.**
- **Soruyu net olarak anlayamadığınızda şu yolu izleyin:** Önce soru kökünü okuyun. Sonra seçenekleri tek tek inceleyin. Sonra seçeneklerin ışığında soruyu bir kez daha okuyun. Böylece soruyu daha iyi anlamanız kolaylaşır.

# DEVAM...

- Öncelikle en iyi bildiğiniz soruları yanıtlayın.
- Bazı sorular çok kolay gelebilir ve cevabın böyle kolay bir şık olamayacağını düşünebilirsiniz. Şunu unutmamak gerekir ki bazen kolay soruların çıkması da bu işin bir tekniğidir.
- Her sorunun kendine göre bir mantığı olduğu unutulmamalıdır ve kendi mantığımızla değil sorunun mantığıyla çözüme gitmeliyiz. Soruda bizden ne isteniyorsa onu düşünmeliyiz ne eksik ne de fazlasını düşünmemeliyiz. Öğrenci test çözerken seçeneklerdeki kendi görüşü olan seçeneği değil soruda istenilen doğru cevabı bulmaya çalışmalıdır. Özellikle sözel derslerin sorularını ilgilendiren önemli bir durumdur. Basit düşünün.

# DEVAM...

- Cevap şıklarında cevaba benzeyen çeldiriciler bulunmaktadır.  
Çeldiriciler ilk başta cevap gibi algılanabilir.
- Cevap şıklarını elerken eğer 2 şıkka indirgeyebilmişseniz bunlardan birinin seçiminde bir sakınca yoktur. Fakat 2 den fazlaysa boş bırakılmalıdır.
- Her sorunun çözümünden sonra o sorunun sağlaması yapılmalıdır.  
Özellikle uzun çözüm gerektiren sayısal derslerin sorularında işlemin sonucu bulunduktan sonra bir kere daha soruda ne istendiği kontrol edilmelidir ki çok hatalara düşülmesin

# DEVAM...

- Bölümler arasında kısa dinlenme araları verebilirsiniz. Dikkatinizin sınav boyunca kesilmemesi mümkün değildir. Zaman zaman zihninizin dağıldığını hissedersiniz, soruyu tekrar tekrar okuma gereğini duymaya başlarsınız, bir süre kalemi bırakın, gözlerinizi kapatın ve derin bir nefes alın. 10-15 saniyelik bir dinlenme egzersizi, sınava tekrar dikkatinizi vermenize yardımcı olacaktır. (Nefes-gevşeme egzersizleri, su içme, güvenli yer egzersizleri)

# DEVAM...

- Sözel derslerdeki özellikle Türkçe dersine ait olan paragraf sorularında ilk önce soru kökünü okunmalı daha sonra paragraf okunmalıdır.
- **Zamanınızı planlayın.** Örneğin; kendinizi en güçlü hissettiğiniz testten başlamak, bazı sorulara saplanıp kalmamak, kolaylıkla yapabileceğiniz sorulara öncelik vermek, her soruyu çözebilecek yeterli zamanın verildiğini bilerek telaşlanmamak, yanınızda saat bulundurarak ara sıra zamanı kontrol etmek, sınav sürenizi iyi kullanmanızı kolaylaştırıcı davranışlardır.

# SINAV ESNASINDA BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ?

- Sınava aşırı anlam yüklemeyin. Lgs kişiliğinizi ölçmek için değil, bilgilerinizi ölçmek için vardır ve sadece bir fırsattır. Önünüzde daha birçok fırsat olacaktır.
- Olumsuz düşünmemeye gayret edin. İyi olduğunuz yönleri düşünün. Başarısızlıklarını değil, başarılarınızı düşünün.
- Kendinize güvenin.
- Soruyu çözerken sadece soruyu çözmeye odaklanın. Anı yaşayın, başka şeyler düşünmeyin.



# DEVAM...

- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
- Sınavda daha önce hiç uygulamadığınız bir soru çözme stili uygulamayın.
- Sorulara önyargıyla yaklaşma!(zor,basit,uzun...)Uzun sorular gözünü korkutmasın ya da tam tersi kısa soruları çok basit ya da kolay olarak değerlendirmemelisin. Uzun soruları zor görerek atlamamalı ve mutlaka her soruyu görmelisin.

# DEVAM...

- 'Aaa,bu soru çok basitmiş' gibi düşünerek soruyu okumamazlık yapmayın.
- Sınav anında sınav performansınızı değerlendirmeyin.
- Sınav esnasında bir soruyu çözemezseniz bile hemen karamsarlığa düşmeyin.Unutmayın ki, sınavda çok zor sorular da olacaktır.

UNUTMAYIN Kİ;SINAVA  
ÖNYARGISIZ,KENDİNE  
GÜVENEN,MORAL GÜCÜ YÜKSEK  
OLARAK BAŞLARSANIZ  
RAKİPLERİNİZDEN BİR ADIM  
ÖNDESİNİZ DEMEKTİR.

# SINAV KAYGISI ve BAŐA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



KÜBRA SARIGÜL

# KAYGI NEDİR?

*Kaygı kaynağı belirsiz korku ve tedirginlik durumudur.*

- Korku da fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır.
- Kaygı da ise fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur. Kaygının kaynağı belirsizdir. Kaygıyı tamamen olumsuz düşüncelerimiz sonucu üretiriz.



# SINAV KAYGISI NEDİR?

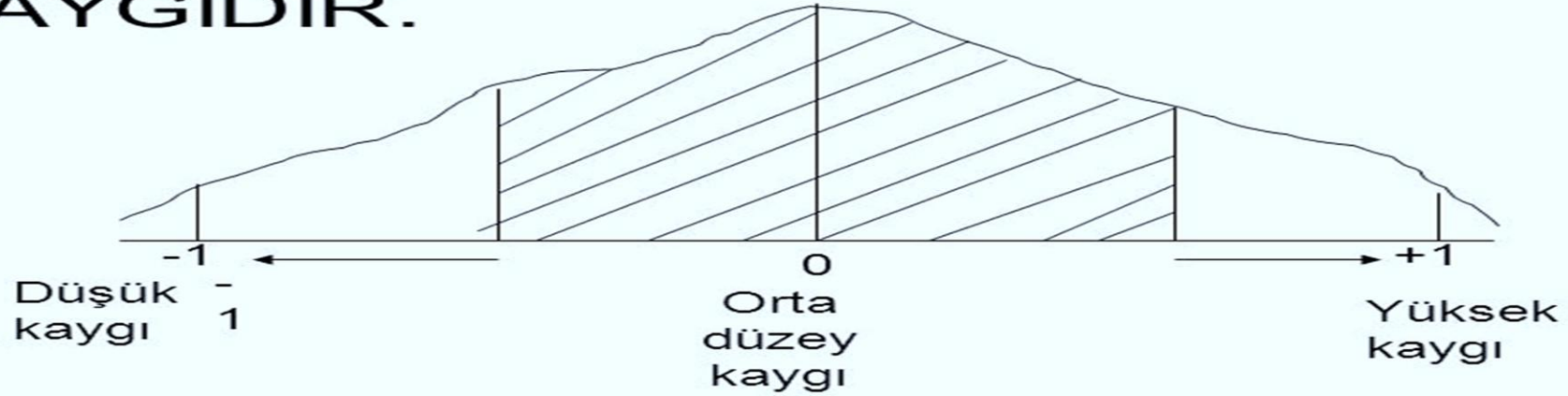
Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



# Acaba Kaygı Faydalı Olabilir mi?

## KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

STENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.





# Sınav Kaygısının Belirtileri

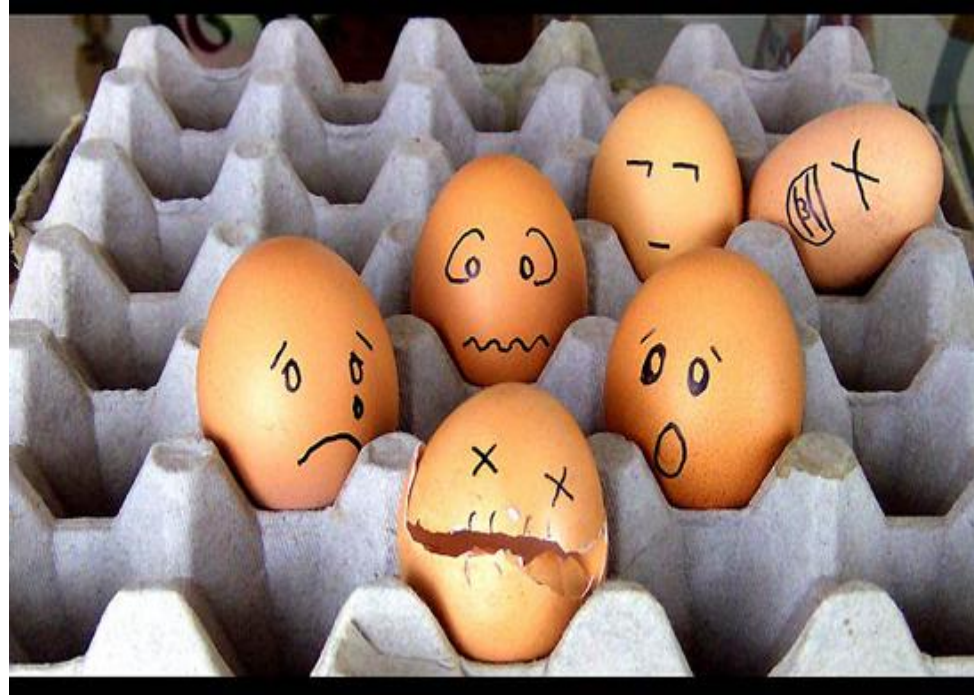
- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kuruması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı,
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri,
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,
- Huzursuz uyku, kabus görme,
- Olumsuz düşünceler,





# Sınav Kaygısının Sebepler Olduğu Duygular

- Endişe,
- Mutsuzluk,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Hayal kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,



# Sınav Kaygısı Bizi Nasıl Etkiler?



- Sınav kaygısının en büyük etkisi **dikkat** üzerine olur. Sınavın öncesinde ve esnasında tamamen sınav üzerinde yoğunlaşması gereken dikkat, öğrencinin kendi düşünceleri ve sınavın olası olumsuz sonuçları nedeniyle dağılmakta ve bundan dolayı **performansı düşmektedir.**

# Neden Sınav Kaygısı Yaşarız?

Mantık dışı inançlar

Özgüven eksikliği ve kaybı

Gelecek korkusu

Amaç ve hedeflerin belirlenmemesi

Sağlıksız beslenme ve düzensiz uyku

Soruları yapamama korkusu

Zamanı iyi kullanamama

Kötü çalışma alışkanlıkları

Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu

Aile baskısı

Görev ve sorumlulukları erteleme

Mükemmeliyetçi tutum



# Kaygılı Birey Sınavda Neler Yaşar?

- Sınav sırasında bildiklerini unuttuğu duygusuna kapılır.
- Sınav sırasında yüksek kaygı nedeniyle okuduğunu anlayamaz.
- Bildiği soruları yanlış yapar ya da yanlış şıkkı işaretler.
- Dikkatini toplayıp sınava odaklanamaz.
- Yeterli ve sistemli çalıştığı halde sınavlarda başarı göstermez.
- Sınava girmekten kaçınır.
- Sık sık sınavı kazanamayacağı düşüncesine kapılır.
- Sınav öncesinde aşırı gerginlik ve sinirlilik gösterir.
- Sınavlardan önce aşırı uykusuzluk yaşar.
- Sınavla ilgili olumsuz düşünceler üretir.
- Zamanı iyi kullanamaz, işlem hatası yapar.
- Çözemediği bir soruyla karşılaştığında kendini yargılayarak, korkuya kapılır ve diğer soruları da çözemeyeceğini düşünmeye başlar.

# KAYGIMIZI AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

## Öneriler

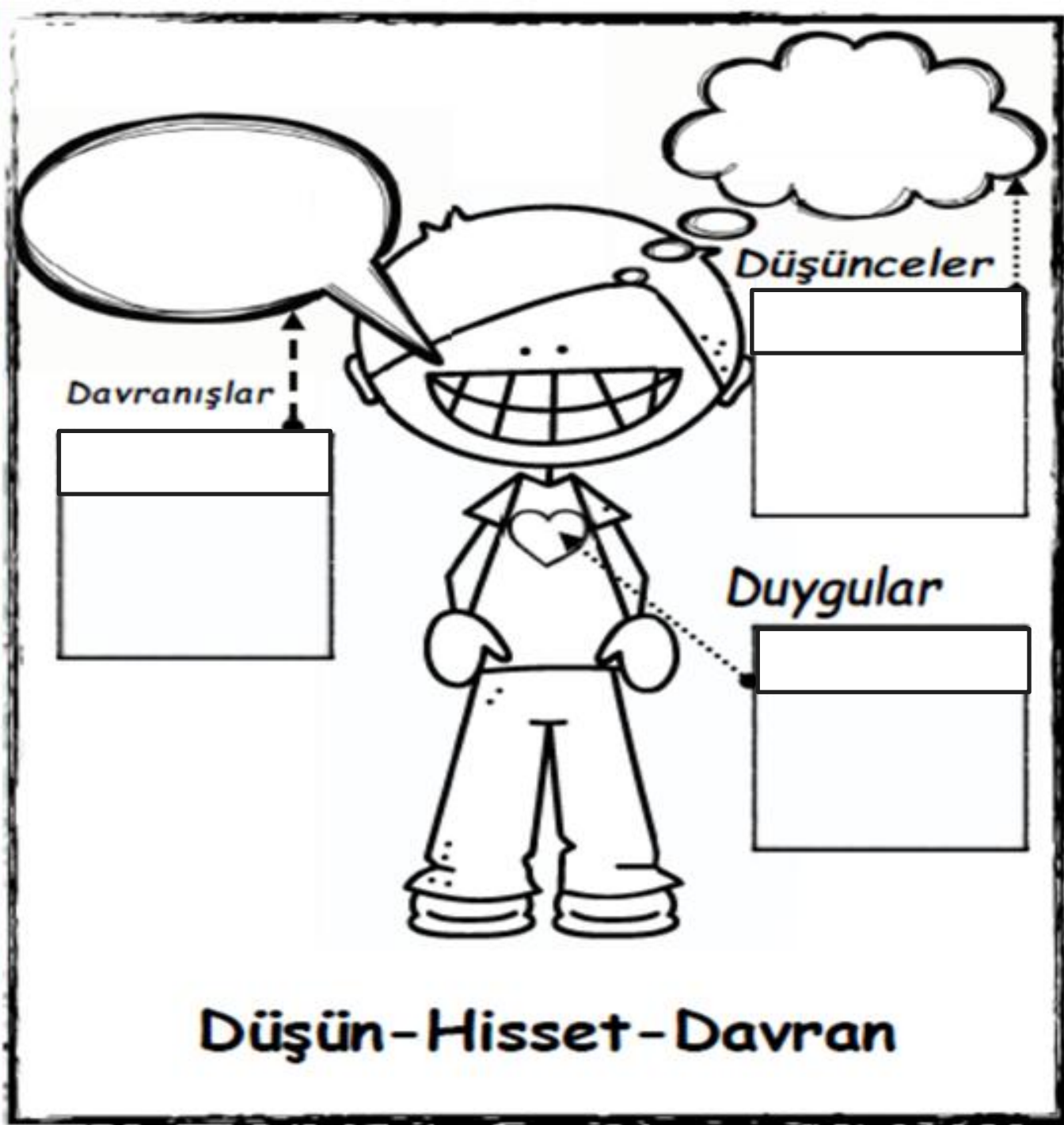
- Kaygıya karşı olumlu düşünceler geliştirin.
- Olumsuz düşünceleri olumlu yani mantıklı düşüncelerle değiştirmeyi öğrenin.
- Sınav esnasında kaygınız arttığında dikkatinizi başka bir yere kaydırın.
- Düşünceyi durdurma tekniğini uygulayın.
- Sınav öncesinde ve sınav esnasında yapmanız gerekenleri uygulayın.
- Bedensel gevşeme hareketlerine ve nefes egzersizlerine zaman ayırın.



# DUYGU-DÜŞÜNCE- DAVRANIŞ

Duygu düşünce ve davranışlarımız birbirlerinden etkilenirler.

Sen sınavla ilgili düşündüğünde aklından neler geçiyor? Bu düşünceler hangi duygulara yol açıyor? Bu düşünce ve duyguların sonucu nasıl davranıyorsun?



# OLUMLU/OLUMSUZ DÜŞÜNME ÖRNEKLERİ

Düşünce biçiminin düzenlenmesi (olumlu düşünmeyi öğrenme)

Olay-düşünce-davranış ve duygu birbiri ile bağlantılıdır. Olumsuz düşünceleri olumlu düşünceye dönüştürmemiz kaygımızın azalmasına neden olur.

(olumlu örnek)

Olay: Sınav kağıdı önünüzde.

Düşünce: Bu sorular çok zor ama bir yerden başlamalıyım ve en azından bildiklerimi yapmalıyım

Duygu: Rahatlık, hoşnut olma, kendine güven

Davranış: Soruları yanıtlamaya başlama

Sonuç: Başarı

# DEVAM...

## Örnek

(olumsuz örnek)

Olay: Sınav kağıdı önünüzde.

Düşünce: Bu sorular çok zor hiçbirisini yapamayacağım,  
bittim ben

Duygu: Kaygı, korku, çaresizlik

Davranış: Bir türlü sorulara başlayamama, terleme, titreme

Sonuç: Başarısızlık



İki Őey dűnyaya hűkmeder; biri kılıç, dięeri dűŐűnce.  
Kılıç, eninde sonunda dűŐűnceye yenilir.

**Napoleon Bonaparte**



# Olumlu Cümleler Kurabilmek

Olumsuz cümlelerin karşısına olumlu cümleler yaz

Bu sınavı geçemezsem diğer sınavları da geçemem



Geleceğim tamamen bu sınavlara bağlı



Tüm bildiklerimi unutacakmış gibi hissediyorum



Başaramazsam evdekilerin yüzüne nasıl bakarım



Arkadaşlarım benimle alay edecek



# OLUMSUZ DÜŞÜNCELER YERİNE SAĞLIKLI(OLUMLU) DÜŞÜNCELER OLUŞTURMA

Sınavda Başarısız Olacağım

Sınav Zor Olacak

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten  
hata yapacağım.

Sınav Geleceğimi Belirleyecek



Sınavda Elimden Gelenin  
En İyisini Yapacağım.

Sınavın Zor Yada Kolay  
Olacağını Bilemem.

Heyecanımı Kontrol Edebilirim  
Ve Dikkatli Olabilirim..

Sınav Önemli Fakat Geleceğimi  
Belirlemeyecek.



# OLUMSUZ DÜŞÜNCELER YERİNE SAĞLIKLI(OLUMLU) DÜŞÜNCELER OLUŞTURMA

- Eğer başarılı olamazsam ailem benden utanacak demek yerine;sonuç ne olursa olsun ailem beni seviyor.
- Ne yaparsam yapayım bu sınavda başarılı olamayacağım demek yerine,bu sınavda elimden geleni yapacağım demek,
- Mutlaka başarmalıyım demek yerine,başarmak için elimden geleni yapacağım demek,

# OLUMSUZ DÜŞÜNCELER YERİNE SAĞLIKLI(OLUMLU) DÜŞÜNCELER OLUŞTURMA

- Bu sınav hayatta başarılı olmanın tek yoludur diye düşünmek yerine,bu sınav başarıya giden yollardan sadece bir tanesi diye düşünmek,
- İyi değilim,beceriksizim,yeteneksizim diye düşünmek yerine;bu noktaya kadar gelebildiysem bu benim başarıımı ve çalışkanlığımı gösterir.

Gerçekçi olmayan düşüncelerinize karşı her zaman olumlu ve gerçekçi<iç konuşmalarla cevap vermelisiniz.

Sık sık aklınıza gelen, sizi üzen ya da rahatsız eden düşünceyi aklınıza getirin. Bu düşünceye inanın ve daha sonra bu düşünceyi şu hale getirin 'Şu an aklımdan .....düşüncesi geçiyor.( Bu düşünceleri mutlak gerçeklik olarak kabul etme olasılığımız azalacaktır.)

### Müzikal Düşünceler

Canınızı sıkan düşünceyi aklınıza getirin. Bir süre inanın. Bu sefer aynı düşünceyi alın ve kendi kendinize eğlenceli bir melodi eşliğinde söyleyin.(Bu düşünceyi o kadar da ciddiye almadığınızı fark edeceksiniz.

### Hikayeye İsimler Verme

Zihnimiz hikaye anlatmayı çok sever. Size kaygı veren düşünceler aklınıza geldiğinde örneğin 'bunu yapamayacağım' hikayesi başlıyor, diyebilirsiniz.( Bunların hepsi yalnızca düşüncelerdir, onları kendi hallerine bırakın)

### Zihnine Teşekkür Etme

Kaygı verici düşünceler geldiğinde, 'Teşekkürler, zihnim.Çok aydınlatıcı oldu, söylenebilir.

### Komik Sesler Yönetimi

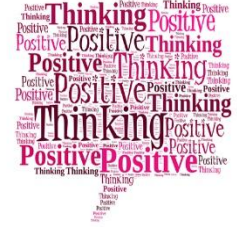
Rahatsız edici düşünceler aklınıza geldiğinde komik bir sesi olan bir çizgi film karakteri seçin. Bunu o çizgi film karakteri düşüncelerinizi seslendiriyormuş gibi onun sesinden dinleyin.

# DÜŞÜNCEYİ DURDURMA TEKNİĞİ

- Olumsuz düşüncelerden kaçıp uzaklaşmaya çalışmak ya da göz ardı etmek yerine tam tersi bunlara odaklanacağız. Bu düşünceler bizim dikkatimizi çekmek istemiyor muydu? O halde korkularımız ve kaygılarımızı artıracak dahi olsa tüm konsantrasyonumuzu bu düşüncelere vererek en az bir dakika süreyle bu şekilde kalacağız. Bu düşünceler artık doruk noktasına ulaştığında, kaygı ve korku tüm benliğimizi sardığında ve bu durum artık dayanılmaz bir hal aldığına, hiç çekinip utanmadan "dur artık!" ya da "yeter!" diye çok kuvvetli bir biçimde bağıracağız. Elbette bu kelimeler yerine kendi seçeceğimiz ve aynı işe yarayacak başka kelimeleri de kullanabiliriz. En başlarda üzerimizde bıraktığı değişiklik ve etki çok belirgin olmasa da, bir süre sonra gerçekten de daha [rahatlamış](#) olarak hissettiğimizin farkına varırız. Bu uygulamayı tekrar tekrar yapmalıyız.
- Bu uygulamayı bir kez daha yaptığımızda, ilk uygulamadaki sürecin aynısını takip etmemiz gerekir. Ancak seçtiğimiz kelimeyi bağırırken bunu bu kez biraz daha alçak bir ses tonunda yapmalıyız. Odaya girip çıktıkça, ortalama olarak dördüncü tekrardan sonra herhangi bir kelimeyi sesli olarak ağızımızdan çıkarmadan bu tekniği öğrenmiş olmamız çok yüksek bir olasılıktır.



# Olumlu Düşünmek Ne Kadar Önemli?



**BBC-LONDRA-olumlu düşüncenin yararları klinik olarak kanıtlandı.**

**Acının dindirilmesinde olumlu düşünmek, bir doz morfin kadar etkili.**

**Olumlu düşün ,ağrıların azalsın!**



# KONTROLDEN ÇIKAN KAYGI

Nick adında bir demiryolu işçisinin öyküsü bu. Nick güçlü, sağlıklı bir işçi manevra sahasında çalışıyor. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini iyi yapan güvenilir bir insan.

Ne var ki, kötümser biri, her şeyin kötüsünü bekler ve başına kötü şeyler geleceğinden korkar.

Bir yaz günü, tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat önceden serbest bırakılırlar.

Tamir için gelmiş olan ve manevra alanında bulunan bir soğutucu vagonun içine giren Nick, yanlışlıkla içerden kapıyı kapatır, kendini soğutucu vagona kilitler.

Diğer işçiler Nick'in kendilerinden önce çıktığını düşünürler.

Nick kapıyı tekmeler, bağırır, ama kimse duymaz, duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda olduğu için pek kulak vermezler.

Nick burada donarak öleceğinde korkmaya başlar.

Eğer buradan çıkmazsam, burada kaskatı donacağım, diye düşünmeye başlar.

İçeride yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girer.

Titremeye başlar.

Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşündüklerini yazar: Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyuyabilsem! Bunlar benim son sözlerim olabilir?

Ertesi günü soğutucu vagonun kapısını açan işiler, Nick'in donmuş bedenini bulurlar.

Üzerinde yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü göstermektedir.

Fakat bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıydı.

Vagonun içindeki ısı 18 C idi, ve vagonda bol hava vardı.

Nick'in korkusu, kendini gerçekleştiren bir kehanet oluşturmuştu.

Dođan Cücelođlu/Savaşçı

# ÜMITLİ KURBAĞA

Bir kurbağa sürüsü ormanda yürürken, içlerinden ikisi bir çukura düştü. Diğer bütün kurbağalar çukurun etrafında toplandılar. Çukur bir hayli derindi ve arkadaşlarının zıplayıp dışarı çıkması mümkün gözüküyordu.

Yukarıdaki kurbağalar, boşuna çabalamamalarını söylediler arkadaşlarına:

“Çukur çok derin. Dışarı çıkmanız imkânsız.”

Ancak, çukura düşen kurbağalar onların söylediklerine aldırmayıp çukurdan çıkmak için mücadeleye devam ettiler. Yukarıdakiler ise hâlâ boşuna çırpınıp durmamalarını, ölümün onlar için kurtuluş olduğunu söylüyorlardı.

Sonunda kurbağalardan birisi söylenenlerden etkilendi ve mücadeleyi bıraktı. Diğeri ise çabalamaya devam etti. Yukarıdakiler de, çırpınıp durarak daha çok acı çektiğini söylemeyi sürdürdüler.

Ne var ki, çukurdaki kurbağa son bir hamle daha yaptı, bu kez daha yükseğe sıçramayı başardı ve çukurdan çıktı.

Çünkü, bu kurbağa sağırdı. O yüzden, arkadaşlarının ümit kırıcı sözlerine kulak asmamıştı...

# SINAV STRATEJİLERİ

## Sınav Öncesi Yapabileceklerin

### Sakinleşme Stratejileri Kullan

- Güvenli yer egzersizi
- Nefes egzersizleri
- Sana iyi gelen sınavla ilgili bir söz ezberle
- Dengelenme becerileri geliştir
- Gergin kaslarını rahatlatmayı dene



Sınav stratejilerinden kaç tanesini yaptığını kontrol etmek için, yaptıklarının yanına tik işareti koyabilirsin.



# GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Kendini daha önce mutlu ve güvende hissettiğin bir yer düşün. Bu yer gerçek bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan orayı düşündüğünde zihnini ve bedenini rahat hissediyor olman.

Bu yeri bulduğunda gözünün önünde canlandır. Neler görüyorsun? Güvenli yerindeki seslere odaklan neler duyuyorsun? Bu yerde hangi renkler var? Hava nasıl? Bedeninde nasıl bir duyum hissediyorsun? Nasıl kokular alıyorsun?

Tüm bunları düşünerek bedenindeki rahatlığa odaklan. Şimdi bir elini sağ omzuna diğer elini sol omzuna koy ve kendine sarıl. Buna **kelebek kucaklaması** diyoruz. **Güvenli yerini** düşünürken önce bir omzuna sonra diğerine yavaşça dokun, tıp tıp yapmaya devam et. (yarım dakika)

Bu yere bir isim vermek istesen ne olurdu? Şimdi bu ismi ve güvenli yerini düşünerek tıp tıp yap. (yarım dakika)

Şimdi kendini nasıl hissediyorsun. Bu kutucuğa yaz.

Her gün bu alıştırmayı yaparak zihnini ve bedenini rahatlatmayı öğrenebilirsin.

# DOĞRU NEFES İLE KAYGIYI BASKILAMA

- Sınav anında ya da kendinizi kaygılı hissettiğiniz bir başka anda:
- Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
- Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.)
- Nefes alırken ağır ve derin nefes almalı, omuzlar kalkmalı, karın şişmeli.
- Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.
- Burnunuzdan 4 saniye sürecek şekilde derin bir nefes alın
- Aldığınız nefesi 4 saniye boyunca ciğerlerinizin tamamını dolduracak şekilde içinizde tutun.
- Ağızınızdan 4 saniye içerisinde kesik kesik olmak koşuluyla dışarı verin. (Toplam 8 saniye)
- Bunu 3-4 kez yapın. Daha fazla yapmanız baş dönmesine neden olabilir.



Karınıza hafifçe bastırarak ağızınızdan nefes verin. (6-8 saniye)



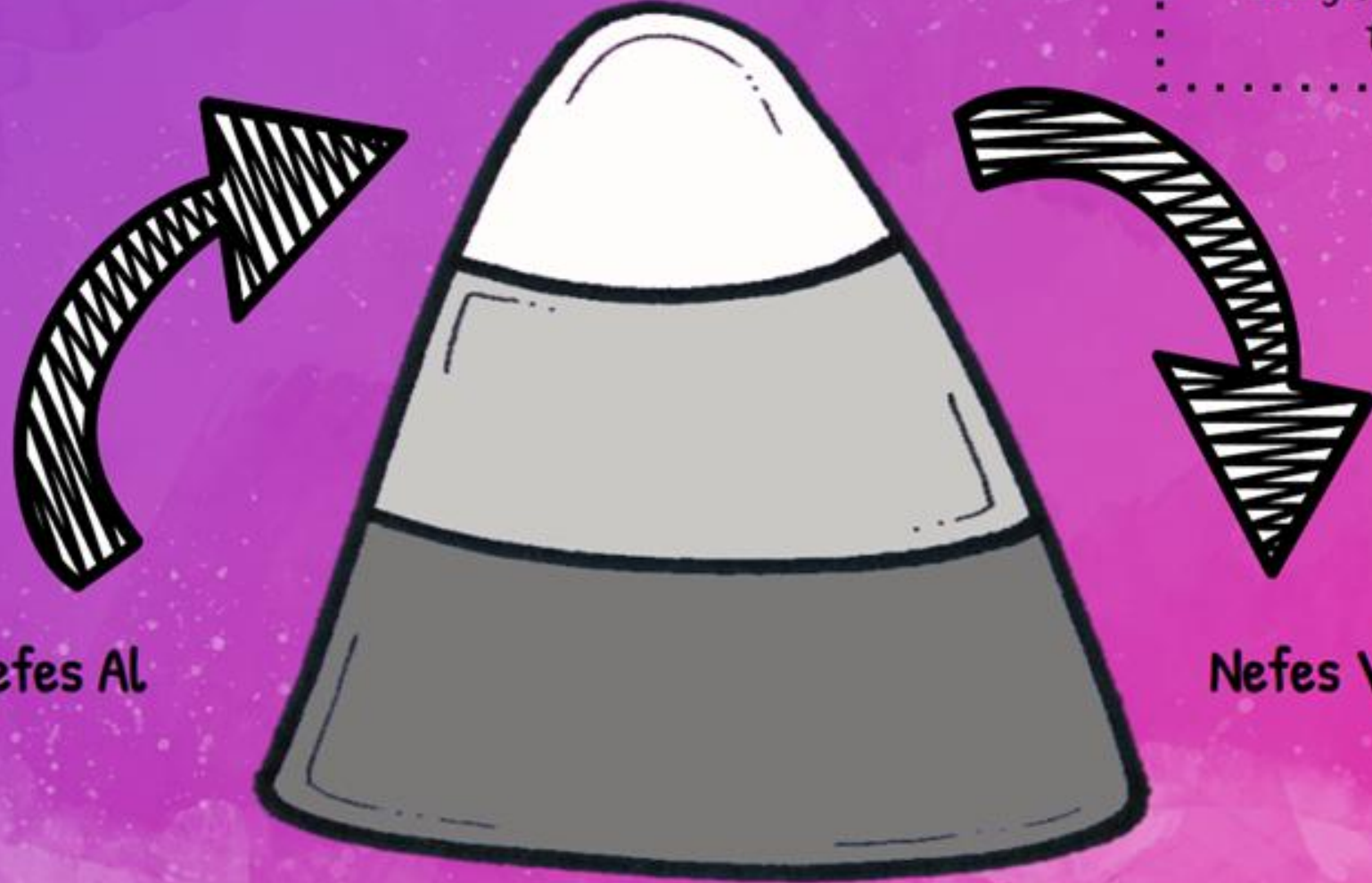
Karınızı serbest bırakarak burnunuzdan nefes alın. (4-6 saniye)



# NEFES EGZERSİZLERİ-1

## Dağ Nefesi

Ayakkabıyı zirveye taşıırken nefes al (4 saniye), zirvede nefesini tut (4 saniye), zirveden inerken nefes ver (8 saniye). Bunu 4-5 kez tekrarla.



Nefes Al

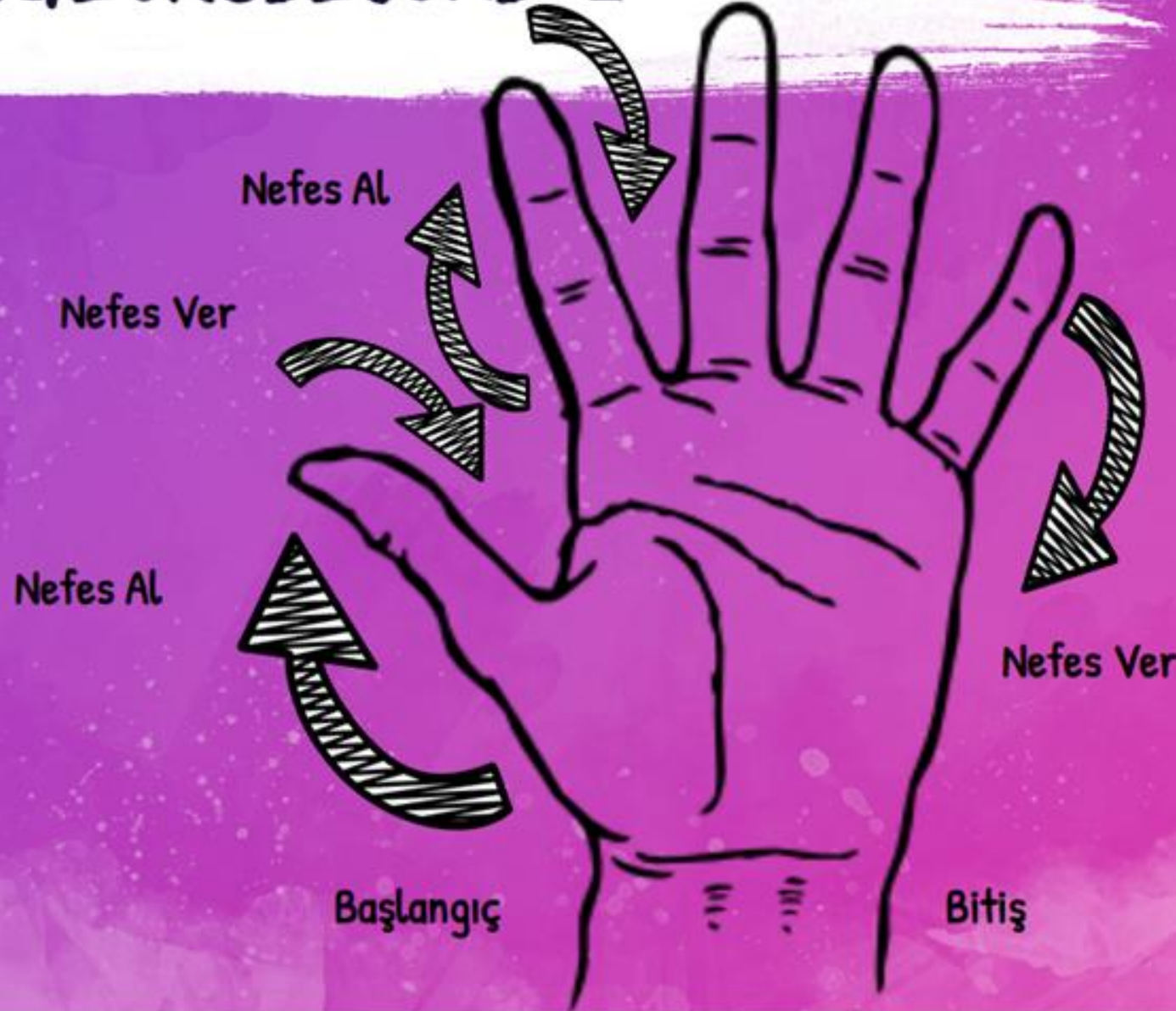
Nefes Ver





# NEFES EGZERSİZLERİ-2

## El Nefesi



Başlangıç noktasından yukarı çıkarken nefes al (4 saniye), parmağın altına inerken nefes ver (4 saniye). Tüm parmakları bitiş noktasına gelene kadar tamamla.



**NEFES EGZERSİZLERİ**, zaman zaman karamsarlığa kapıldığında bedenini ve zihnini rahatlatmak için kullanabileceğin becerilerdir.



Papatya kokları gibi derin bir nefes al  
4 saniyede nefesini al



Karahindiba üfler gibi nefesini ver  
8 saniyede nefesini ver.

# DENGELENME BECERİSİ-1

5-4-3-2-1 YÖNTEMİ

Bu beceriyi dikkatin dağıldığında, sınav anında başka şeyler düşündüğünde kullanabilirsin böylece, içinde olduğun ana geri dönebileceksin.

DIKKATİNİ ÇEVRENE VER, GÖREBİLDİĞİN **5** ŞEY BUL

DIKKATİNİ ÇEVRENE VER, DOKUNABİLDİĞİN **4** ŞEY BUL

DIKKATİNİ ÇEVRENE VER, DUYABİLDİĞİN **3** ŞEY BUL

DIKKATİNİ ÇEVRENE VER, KOKUSUNU ALDIĞIN **2** ŞEY BUL

DIKKATİNİ ÇEVRENE VER, TADINI ALDIĞIN **1** ŞEY BUL



# DENGELENME BECERİSİ-2

Orangutan Yöntemi

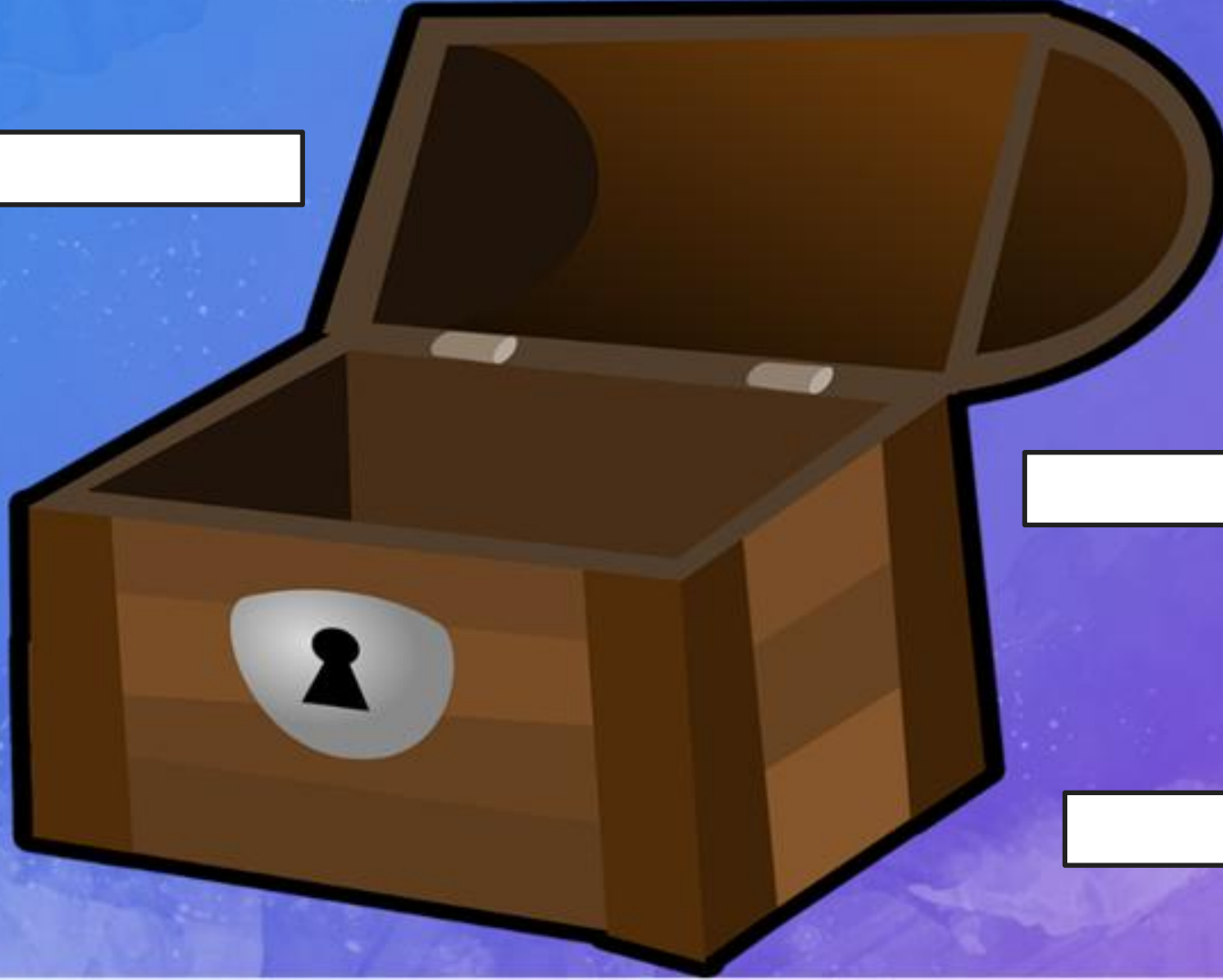


Bu beceriyi dikkatin dağıldığında, sınav anında başka şeyler düşündüğünde kullanabilirsin böylece, içinde olduğun ana geri dönebileceksin.

# DENGELENME BECERİSİ-3

Hazine Sözler Yöntemi-Sana iyi gelen cümleler oluşturup bunları sandığa koy

Bu his geçecek



Bu beceriyi dikkatin dağıldığında, sınav anında başka şeyler düşündüğünde kullanabilirsin böylece, içinde olduğun ana geri dönebileceksin.

Üstesinden gelebilirim



# GEVŞEME EGZERSİZİ

- Gözlerinizi kapatın.Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın.Ayağınızı büyük ve kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün.Ayak ve bacaklarınızı var gücünüzle kasın.Var gücünüzle itin,çünkü çamur çok kalın.İtin,itin,itin...Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.
- Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine çıkalım.Karın bölgeniz nasıl hissediyor?Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin.Terbiyeciniz sizden küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor.Kendinizi iyice küçültün,karnınızı içine çekin.Sonra rahatlayın.Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor.Rahatlayın,rahatlayın.Gevşeyin ve derin nefes alın.

# DEVAM...

- Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin, parmaklarınızın farkına varın. Sanki elinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkın ve bu esnada elinizin ve kolunuzun nasıl kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın ve rahatladığınızı hissedin. Ve bunu tekrar tekrar uygulayın.
- Şimdi omuzunuza verin dikkatinizi... Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde ormanda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike sezdiğiniz. Başınızı ve omuzunuzu çekin, çekin, çekin... Kasıldığınızı hissedin. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın. Bunu tekrar tekrar uygulayabilirsiniz.

# DEVAM...

- Şimdi çenenize odaklanın.Ağzınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün.Sakız öyle büyük ki çiğnemesi çok zor.Ağzınızı büyük büyük oynatarak çiğnemeye çalışın.Şimdi sakızı çıkarın,çene kaslarınızın gevşediğini hissedin.Ve bu egzersizi tekrar tekrar uygulayabilirsiniz.
- Şimdi yüzünüze geçelim.Uyuyorsunuz.Yüzünüze bir sinek kondu.Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşıyor.Ellerinizi kullanarak onu kovamayacak kadar derin uykudasınız.Ama sinek çok rahatsız edici.Bu yüzden;yüzünüzü,ağzınızı,burnunuzu oynatarak sineği kovmaya çalışın.Uçtu,uzaklaştı.Rahatlayın.Tekrar,tekrar uygulayın.

# DEVAM...

- Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Bazı şeylerin farkına vardınız mı? Dikkatinizi çeken, gergin olan vücut bölümlerinizi var mı? Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefesler alıp verin. Şimdi vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.