



KORKMA
BAŞARABİLİRSİN!



Süleyman Şah Mah. İstasyon Cad. No: 25 Akçakale/ŞANLIURFA



0 (414) 411 25 27



<https://akcakaleram.meb.k12.tr>



@akcakaleram



AKÇAKALE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

**“BAŞA ÇIKMA YOLLARIYLA SINAV
KAYGISINI YENME: ÖĞRENCİLER İÇİN
REHBER”**

BAŞARI ÖNÜNDEKİ ENGEL: KAYGI

Nedeni belli olmayan, ortada hiçbir somut tehlike olmamasına karşın kişinin yaşadığı huzursuzluk, tedirginlik hali.



***Kontrol dışında olanları fazla düşünmek kaygı düzeyinin artmasına sebep olabilir.

NASIL YÖNETİRİM?

Kendi içinize dönüp hayatınıza yapacağınız bazı ufak değişiklikler ile;



ŞİMDİKİ ANA ODAKLANAMAK VE ANI DENEYİMLEMEK

Şu anda neler geçiyor aklımdan? Etrafta nasıl bir koku var? Sıcaklık nasıl? Ne gibi bir ses var? Ne hissediyorum?

SINAV ANI STRATEJİLERİ

Adım 1: Rahat bir pozisyon alın

Adım 2: Burnunuzdan derin bir nefes alın. Bu nefesi karnınıza doğru genişleterek alın.

Adım 3: 3 saniye nefesi içinizde tutun

Adım 4: Aldığınız derin nefesi yavaşça verin. Nefesinizi verirken mümkün olduğunca rahatlayın.

Adım 5: İhtiyaç duydukça tekrarlayın. Her nefeste biraz daha derin nefes alın ve verin.

