

Sınav Kaygısı Yenmek için Yapılan Egzersizler

Sınav heyecanını yenmek için bedeni; bedeni kontrol etmek içinde nefesi kontrol etmek gerekir.

Nefes Alma Egzersizi:

İyi bir nefes alma egzersizi, iyi bir nefes almakla başlar. Bunun için uygun bir pozisyon olmalıdır. Oturduğumuz koltuk yâda sandalyeye arkamıza yaslanarak oturmalıyız. Sağ elimizi göbeğimizin üstüne, sol elimizi göğsümüzün üstüne koymalı ve gözleri kapatmalıyız.

Zihin, nefes alıp vermeye odaklanmalıdır. Nefesi burnumuzdan alıp, ağızımızdan vermeliyiz. Bunun için de hayali olarak ciğerimizi iki bölmeli ve ciğerlerimizi tamamen boşaltmalıyız.

İçimizden biiir diyerek ciğerimizin yarısını, sonra ikiii diyerek tamamını doldurulmalıyız. Ellerinizin yukarıya doğru hareket ettiğini göreceksiniz. 4–5 saniye nefes içerde tutulmalıdır.

Burnumuzdan aldığımız nefesi bu sefer, ağızdan vermeliyiz. Yine içerdeki nefesi kibar bir şekilde biiir diyerek yarısını, ikiii diyerek geri kalan kısmını boşaltmalıyız. Ellerinizin aşağıya doğru indiğini göreceksiniz.

Yeni bir nefes alma egzersizi başlamadan önce 4–5 kez normal nefes alınmalıdır.

Uyku Egzersizi:

İnsanların sıkıntılı olduğu günün gecelerinde olduğu gibi, sınav kaygısına bağlı olarak da sınav gecesi uykusu kaçabilir. Bu durumda ne yaparsan yap, uyku bir türlü gelmez. İster sağa dön, ister sola, istersen yorganı başına geçir. Uyumak istedikçe uyku kaçır.

Uyku gelmediği bu zamanlarda ters niyetlenmek gerekir. Yani sabaha kadar uyumama kararı almak gerekir.

Bu egzersiz için; yatağa sırtüstü yatarak eller göbeğin üstüne ve gözler tavanda bir noktaya bakacak şekilde olmalı. Zihin, gözler açık bir şekilde tavana bakmaya odaklanmalı.

Zihin, şu kararı alarak uygulamalıdır. “Ben sabaha kadar uyumayacağım.” Belirli bir zaman sonra gözler kapanmaya çalışacaktır. Kararınızı uygulamaya devan edin. “Hayır, ben uyumayacağım” kararına devam etmeli. Belirli bir süre sonra kişi kendiliğinden uyuyacaktır.

Göz Egzersizi:

Kâğıtların kalitesi, çalışırken yazılara yakından bakılması, gözlerin belli bir noktaya odaklanmasından dolayı hareketsiz kalan gözler yorulur. Bunu sonucunda da soruları okumada ve cevaplandırmada sıkıntılar oluşmaktadır.

Göz yorgunluğu, sınavı yetiştirememeye bağlı olarak da kaygı yapabilir. Bunun içinde günün belirli aralıklarında göz egzersizleri yapılması uygun olur.

Göz egzersizi için işaret parmağınızı gözünüze 30 cm kadar yaklaştırdıktan sonra bir karşıya (dağın tepesi, ağaç, direk, apartmanın çatısı,... olabilir) bir de parmağınızın ucuna bakınız.

Bunu beş kez yaptıktan sonra avucunuzla gözlerinizi kapatınız. Avucunuzla oluşturduğuz karanlığa gözler açık bir şekilde beş saniye bakınız. Bunu en az beş kez yapınız.

İkinci egzersiz için gözleri hareket ettirme adına gözleri; önce sağı, sonra aşağıya, sonra sola, daha sonra da yukarıya doğru hareket ettiriniz.

Bunu beş kez yaptıktan sonra avucunuzla gözlerinizi kapatınız. Avucunuzla oluşturduğuz karanlığa gözler açık bir şekilde beş saniye bakınız. Daha sonra göz hareketleri değiştirilmeli. Önce sola, yukarıya, sağı ve daha sonrada aşağıya bakıldıktan sonra avucunuzla gözlerinizi kapatınız. Avucunuzla oluşturduğuz karanlığa gözler açık bir şekilde beş saniye bakınız. Bu egzersizi de en az beş kez yapınız.

Sonuç olarak kaygıyı kişinin sadece kendisinin değil; sınava girecek tüm öğrencilerin de yaşadığını unutmamalı ve bu egzersizleri sınavlara kadar günün belirli zamanlarında yapılmalı ki sınavlarda da faydalı olsun.