



Çukurova Belediyesi Sınav Kaygılarını Ortadan Kaldırıyor

27 Mayıs 2024

Hayatlarının en önemli sınavlarına girip gelecek yaşamlarını belirlemek için ter dökcek gençlere Emrah Kozay başkanlığındaki Çukurova Belediyesi'nden büyük destek geldi. Önümüzdeki ay üniversite sınavları başta olmak üzere, KPSS, LGS'ye girmeye hazırlanan adaylara, bu önemli sınavlarla baş etmenin yolları, sınava motive olmaları ve stres kaygı durumlarını aşabilmeleri için üniversite ile iş birliği yaparak psiko-eğitim semineri düzenlendi.

Atatürk Kadın Yaşam Köyü'nde bulunan Gençlik Merkezi'nde ve kütüphanelerde ders çalışarak sınavlara hazırlanan gençlerle buluşan Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Felsefe Grubu Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Psikoterapist Doç. Dr. Egemen Hanımoğlu, öğrencilere sınav öncesi ve sınav anında ne yapmaları gerektiği, imtihan günü kaygılarının nasıl üstesinden gelecekleri konusunda öğrencilere bilgiler aktarırken, nasıl başarılı bir sınav günü yaşayabileceklerinin formüllerini anlattı.

EĞİTİCİ SEMİNER

Gençlik Merkezi'nde ve Kütüphanelerde eğitimlerine devam öğrencilere, Çukurova Üniversitesi ile Çukurova Belediyesi arasında imzalanan iş birliği protokolü çerçevesinde gerçekleşen söyleşiye çok sayıda sınav adayı öğrenci katıldı.

Tesisler Müdürlüğü tarafından organize edilen etkinlikte gençlerle bir araya gelen Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Felsefe Grubu Anabilim Dalı Öğretim Üyesi psikoterapist Doç. Dr. Egemen Hanımoğlu, öğrencilerle keyifli ve eğitici bir seminer gerçekleştirdi.

KAYGILARI DAĞITACAK FORMÜLLER

Gençlik Merkezi'ni dolduran çok sayıdaki adayın sorularını yanıtlayıp, kaygıları dağıtmak için formüller veren öğretim üyesi Doç.Dr.Hanımoğlu, Çukurova Belediyesi'nin öğrenciler için böyle faydalı bir söyleşi gerçekleştirmesinden duyduğu memnuniyeti dile getirdi.

AŞIRI KAYGIYA DİKKAT!

Kaygının aslında iyi bir refleks olduğunu ve insanı harekete geçirecek bir davranış olduğunu söyleyen Doç.Dr. Hanımoğlu, “Orta düzeydeki kaygı normal bir şeydir. Aşırı kaygıdan dolayı okuduğunuzu anlayamaz, kalem oynatamayacak durumda olamayabiliriz. Peki yüksek düzeyde ki kaygı için ne yapmamız gerekli? Kaygıyla baş etmenin en iyi yolu onu bastırmaya çalışmak yerine, varlığını kabul edip anlamaya çalışmaktır. Çünkü ‘kaygılanmamalıyım’ dediğinizde daha çok kaygılanma olasılığınız yüksektir. Bunun yerine ‘Evet kaygılanıyorum. Bunun için ne yapabilirim’ diyebilirsiniz diyerek adaylara ne yapmaları gerektiğini anlattı.

ALTIN DEĞERİNDE UYARILAR

Gençlere neler yapmaları konusunda fikirler veren Hanımoğlu, “Birinci olarak sınavdan önce, sınava iyi hazırlanmış olarak girilmeli, uykusuz ve aç olunmamalı, sınav yerine zamanından biraz önce gidilmeli, acele edilmemeli, sınavdan önce gevşemeye çalışılmalıdır. İkincisi sınav sırasında, kendi kendinize başaramayacağınızı, sorular zor olacak, bilmediğim konular çıkacak gibi iç konuşmaları asla yapmayın. Bu var olan kaygınızı paniğe dönüştürecektir. Eğer aşırı bir kaygıya kapılmışsanız bir-iki dakika sınavı bırakıp yapacağınız nefes egzersizi ile rahatlamaya çalışın. Sınav başladığı an soruları dikkatlice okuyun, zamanınızı doğru ayarlayın. Rahatlamak için arada bir oturma pozisyonunuzu

değiştirin, heyecanlanıp soruyu çözümediğiniz an sorunun yanına işaret koyarak o soruyu geçin. Sınavdan sizden önce çıkanları gördüğünüzde endişelenmeyin son dakikaya kadar zamanınızı kullanın ” diyerek uyarılarda bulundu.