

ADIN:

SOYADIN:

KAYGIMI TANIYORUM

SINAV ANINDA BEN



1

Sınavdan hemen önce neler hissediyorum?

(Örnek: Midemde sıkışma, ellerimde terleme, çarpıntı, düşünceler durmuyor...)

2

Sınav sırasında aklımdan geçen düşünceler neler?

(Örnek: "Yetiştiremeyeceğim", "Her şey bitecek", "Ya ailemi hayal kırıklığına uğrattıysam")

3

Vücudumda ne gibi değişiklikler oluyor?

(Örnek: Titreme, nefes darlığı, baş ağrısı...)

4

Kaygılandığımda genelde ne yapıyorum?

(Örnek: Kalemı bırakıyorum, çevreme bakıyorum, boşluk bırakıp geçiyorum...)

5

Kaygılandığımda ne yapabilirim? (Şimdilik senin fikrin)

(Örnek: Derin nefes alırım, olumlama yaparım, gözlerimi kapatırım...)

BİR CÜMLEYLE:

Kaygıyı tanımak bana şunu öğretti: _____