

# KAYGI METAFORLARIM



**KAYGI; HER YAŐTA HER VARLIKTA  
GÖZLEMLENEBİLEN VE TÜRLÜ SEBEPLERİ  
OLAN BİR DUYGU DURUMUDUR...**



# NEDİR KAYGI?

Kaygı kişinin korku verici veya tehdit edici bir duruma karşı karşı vermiş olduğu ruhsal ve bedensel bir tepkidir. Bu tepkiyi zaman zaman her insan yaşar: Bir kaza atlatıldığında, sınav öncesinde veya topluluk önünde bir konuşma yaparken olduğu gibi..

Seni en çok  
kaygılandıran şey  
ne?



# KAYGI BELİRTİLERİ VE BENİM KAYGIM

Kendini gergin, huzursuz, panik halinde hisset

Nefes darlığı, ağız kuruluğu yaşamak,

Kötü bir şey olacaktı gibi endişeli hal

Kalp atışlarında yaşanan aşırı hızlanma

Aşırı terleme

Ellerde titreme hali

Odaklanma, konsantrasyon problemleri

Hazımsızlık sıkıntıları

Kaygı duymayı tetikleyecek etkilerden kaçınma hali

Uyku problemleri başlıca semptomlardan sayılabilir.

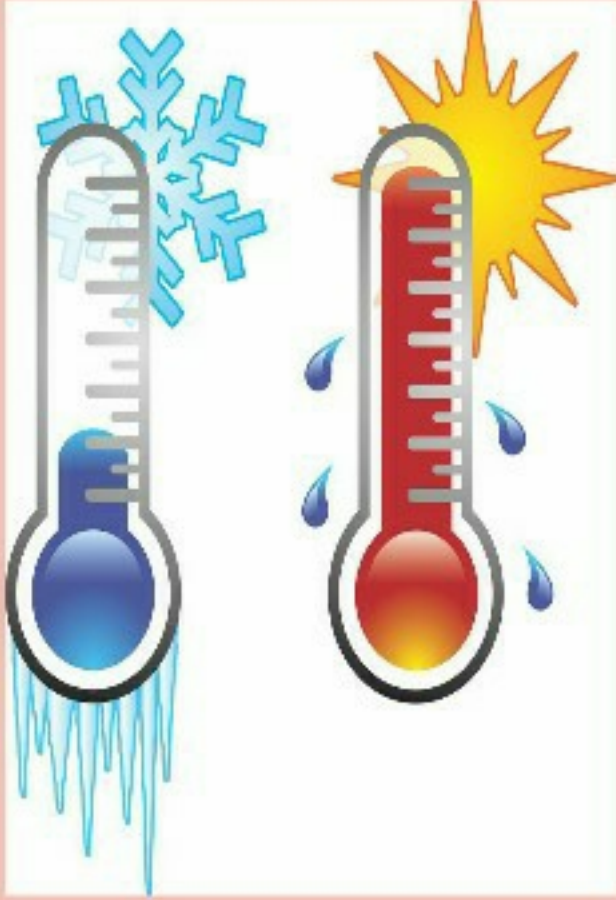


**ŞİMDİ SENİ EN ÇOK KAYGILANDIRAN  
DURUMU VE BU DURUMA KARŞI  
GÖSTERDİĞİN TEPKİYİ/TEPKİLERİ  
DÜŞÜNMENİ İSTİYORUM**



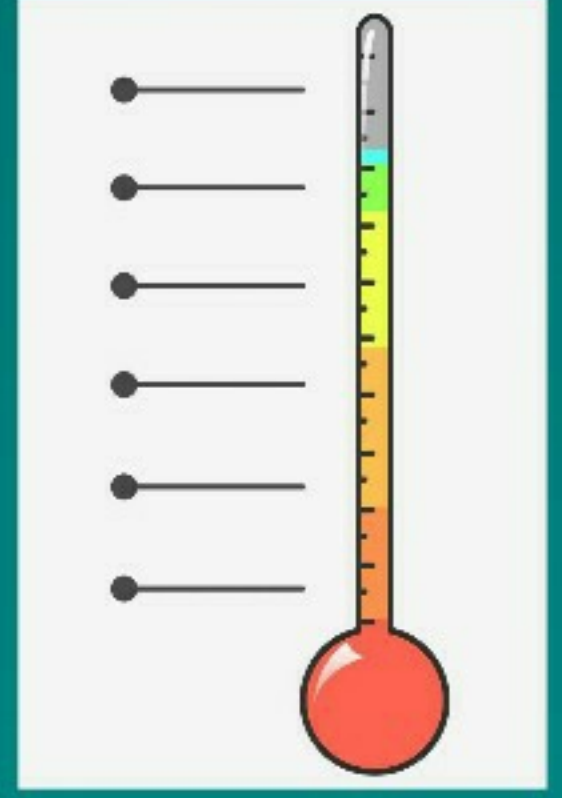
# KAYGI METAFORUM

Kaygı duygusu içinde bulunulan durumlara göre değişkenlik(azalıp-artma) gösterir. Örn: topluluk önünde konuşma kaygısı olan birinin, normal bir zamanda bu kaygısının ortaya çıkmaması, konuşma yapması gereken bir durumda ortaya çıkması ve artması normaldir.



Sen de öğrencisin ve muhtemelen sınav kaygısını yoğun yaşadığın bir dönemdesin. Gel bu kaygını bir metaforla anlatalım. Metaforumuz **vücut ısısı** olsun.

Vücut ısısının normal değeri ortalama olarak 36.1 ile 37.2 arasındadır. Bu ısılarda ya da üstünde bir vücut ısısının olması bir soruna işaret eder



Kaygımız da bu ısı gibidir.

**HİÇ KAYGI-AŞIRI KAYGI**  
arasındaki denge olan  
**NORMAL KAYGI**

seviyesi bizim için ideal olmalıdır..



**BU FOTOĞRAFLARI GÖRMEK KAYGI  
TERMOMETRE ISINI YÜKSELTİ Mİ? SAKİN  
OL! HADİ KAYGI TERMOMETRE ISIMIZI  
NORMAL SEVİYEDE TUTMA YOLLARINA  
BAKALIM**



# AŞAĞIDAKİ YARGILARI DEĞERLENDİRELİM

**YARIN  
YAZILI  
SINAVINIZ  
VAR**

**DÜŞÜNCELERİM:**

**TEPKİLERİM:**

**KAYGI TERMOMETRE İSİM:**

**DÜŞÜNCELERİM:**

**TEPKİLERİM:**

**KAYGI TERMOMETRE  
İSİM:**

**YARIN YAZILI  
SINAVINIZ  
VAR.  
SORULARI  
VERİYORUM.**

**YAZILI  
SORULARI**

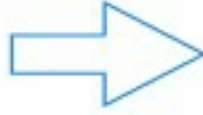


## AŞAĞIDAKİ YARGILARI DEĞERLENDİRELİM

YARIN  
SÖZLÜ  
NOTU  
VERECEĞİM



DÜŞÜNCELERİM:



TEPKİLERİM:



KAYGI TERMOMETRE ISIM:

DÜŞÜNCELERİM:



TEPKİLERİM:



KAYGI TERMOMETRE ISIM:



YARIN SÖZLÜ  
NOTUNA  
HERKESİN  
İSTEDİĞİ NOTU  
VERECEĞİM

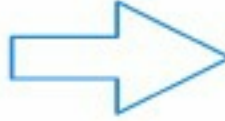


# AŞAĞIDAKİ YARGILARI İNCELEYELİM

HAFTAYA  
TÜRKİYE  
GENELİ  
DENEME  
SINAVI VAR



DÜŞÜNCELERİM:



TEPKİLERİM:



KAYGI TERMOMETRE İSİM:

DÜŞÜNCELERİM:



TEPKİLERİM:



HAFTAYA  
TÜRKİYE GENELİ  
DENEME SINAVI  
VAR. DENEMEYİ  
EVDE  
ÇÖZECEKSİNİZ

KAYGI TERMOMETRE İSİM:





## AŞAĞIDAKİ YARGILARI İNCELEYELİM

LGS' YE  
AZ  
KALDI

DÜŞÜNCELERİM:

TEPKİLERİM:

KAYGI TERMOMETRE İSİM:

DÜŞÜNCELERİM:

TEPKİLERİM:

KAYGI TERMOMETRE İSİM:

LGS'YE AZ KALDI.  
HERKES İSTEDİĞİ  
LİSEYE  
YERLEŞECEK



## YARGILAR ARASINDAKİ FARK NEYDİ?

Gördüğün gibi aslında aynı olaya karşı farklı tepkiler gösterip farklı kaygı düzeyi geliştirebiliyoruz. Burda önemli olan nokta şudur:

### OLAYI KONTROL EDİP EDEMEMİZ VE OLAYA VERDİĞİMİZ DEĞER

LGS: Liseye yerleştirilme şartını biz kontrol edemiyoruz. LGS hep var. Fakat 'bizim istediğimiz' liseye yerleşme şartı bizi rahatlattı öyle değil mi?

Peki bu sınava yeterince çalışmak ve tüm koşulları sağlayıp sınava o şekilde girmek de yine bizi istediğimiz liseye yerleştirmez mi? Öyleyse KAYGI YÖNETİMİ 1:



**YETERLİ VE GEREKLİ KOŞULLARI SAĞLARSAM, KONTROLÜ ELE ALIRIM.**



## EN TEHLİKELİ KAYGI KELİMESİ

# "YA"

Sınavı kazanamazsam!

Sınavı yetiştiremezsem!

Yanlış kodlama yaparsam!

Sınavda her şeyi unutursam!

Arkadaşım beni geçerse!

.....

**Ben de sana soruyorum:**

YA OLURSA.... (KAZANIRSAN, YETİŞTİRİRSEN,  
YANLIŞ KODLAMA YAPMAZSAN...)



# HERŞEYİN TERSİ (HAYIRLISI)

Doğada her olayın tersi bir olay muhakkak mevcuttur..  
Gece ile gündüz gibi en olağan olay gibi..

Aynı şekilde bizim olumsuz düşüncelerimizin de tersi ya da olumlusu muhakkak vardır.  
Biraz onlara yoğunlaşalım..

**Sınavı kazanamayacağım**

Bu sınav benim hayatım, son şansım

Sonuç kötü olursa herkes benimle dalga geçecek

Kötü puan alırsam bu benim tembel olduğumu gösterecek

Kazanacağım, kazanmak için elimden geleni yapacağım

Başka bir yol hep vardır. Sınav benden daha kıymetli hiçbir zaman olamaz

Sonuçların benim kişiliğimle alakası yok. Dolayısıyla kimse dalga geçemez

Sınav sonucu benim tembel ya da çalışkan olmamı değil, en fazla çalışma düzeyimi ölçebilir





DEMEK Kİ OLUMSUZ  
DÜŞÜNCELER  
BENİM DÜŞMANIM!



ÖYLEYSE KAYGI YÖNETİMİ 2:

Olumsuz  
düşüncelerimi acilen  
olumlu olanlar ile  
değiştirirsem zihinsel  
olarak rahatlamak  
kaygımı azaltır.



# PEKİ O ANKI FİZİKSEL TEPKİ KONTROLÜ?

El titremesi, el terlemesi, hızlı kalp atışı, ağız kuruması, ayak titremesi, ateş basması... Hepimizin başına gelmiştir, gelecektir.



BUNLARIN ORTAYA ÇIKMASINI BELKİ ENGELLEYEMEYİZ FAKAT DİKKATİMİZİ BU BELİRTİLERE YOĞUNLAŞTIRMASAK BELİRTİLERİN ZAMANLA AZALDIĞINA, BİZ FARKINDA OLMADAN YOK OLDUĞUNA ŞAHİT OLACAĞIZ.

## NASIL MI?



MESELA  
KENDİNİ EN  
HUZURLU VE  
GÜVENLİ  
HİSSEDECEĞİN  
YERDE HAYAL  
EDEBİLİRSİN.



YA DA O ANKI OLAYIN  
KOŞULU HER NE İSE AYNI  
OLAYIN KOŞULUNU  
DEĞİŞTİREBİLİRSİN ZİHNİNDE.  
ÖRN: LGS' Yİ NORMAL BİR  
DENEMEYİMİŞ VE EVDE  
ÇÖZÜYORMUŞSUN GİBİ  
ÇÖZE BİLİRSİN..

**O ZAMAN KAYGI YÖNETİMİ 3:**

**DİKKATİMİ FİZİKSEL  
TEPKİLERİME  
VERMESZEM ZAMANLA  
AZALIP YOK OLACAKLAR  
VE ETKİLENMEYECEĞİM**



**KAYGI YÖNETİMİ İÇİN :**

**1) ŞARTLARI KONTROL  
ALTINA ALMAK**

**2) OLUMSUZ (BEYİN  
KEMİREN)**

**DÜŞÜNCELERİ KONTROL  
ALTINA ALMAK**

**3) FİZİKSEL TEPKİLERİ  
KONTROL ALTINA  
ALMAK**

**GEREKLİDİR..**

**FAKAT KAYGININ  
HIÇ MI OLUMLU BİR  
YANI YOK?**

**GEL BİR  
ETKİNLİKLE BUNUN  
CEVABINI SEN BUL**



# AŞAĞIDAKİ MİKNATISI KAYGIN OLARAK DÜŞÜN. (MİKNATISIN HEM ARTI HEM EKSI YÖNÜ VARDIR)

DİNÇ TUTAR

ZİHNİ ETKİLER

HAREKETE GEÇİRİR

ODAKLANAMAMA

ENGELLEYİCİDİR

TEHLİKEYE KARŞI  
ÖNLEM ALDIRIR

Yanda sana verilen durumlardan kaygının olumsuz yönü olduğunu düşündüklerin demirden, olumlu olanları tahtadan oluştuğunu farzet. Olumsuz olanları mıknatıs çekecek ve senin elinde olumlu yanları kalacak



**ELİNDE HANGİLERİ KALDI?**



**Kaygı bizi herhangi bir tehlikeye karşı tetikte tutar, harekete geçmemiz için bir uyarıcı işlevi görür(bir hedefi olmayan birinin kaygı hissetmemesi normaldir), olumsuz oluşabilecek durumları ortadan kaldırmaya çalışmak için dinç oluruz.**

**O halde kaygımızı kabul edip onunla arkadaş olmayı başarabilmemiz bizim faydamıza bile olacaktır..**



**BU ZİNCİRİ KIRMAK İÇİN TEK BİR HALKAYI  
ÇIKARMAN YETECEK**

**Yeterince  
çalışmamak,  
konu eksigi  
olmak**

**Ders çalışmak  
için  
motivasyonun  
olmaması**

**Olumsuz  
düşüncelerin  
gelmesi:  
Çalışamıyorum  
kötü puan  
alacağım**

**HEPSİ BİRBİRİNİ TETİKLER**

**SINAV  
KAYGISI**

**Kendine  
güvenin  
kırılması**

**YAPABİLİRSİN. KAYGIN SENDEN GÜÇLÜ DEĞİL**

AŐAĐIYA KENDİ KAYGIN İLE BİR SÖZLEŐME OLUŐTURUP İMZALAMANI İSTİYORUM. KAYGINDAN BEKLENTİLERİNİ VE KAYGINA VAATLERİNİ MADDELER OLARAK SIRALA

**KAYGIM İLE SÖZLEŐMEM**