



SINAV KAYGISINI YEN!



Her insanda kaygı optimum seviyede olmalıdır.

Kaygının çok olması; potansiyelimizi kullanmayı engeller.

Kaygının az olması; potansiyelimize ulaşmayı engeller.

KENDİNE İNAN

Bir insan yapabileceğine inanırsa her şeyi başarabilir.



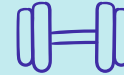
Kendinize gerçekçi bir hedef belirleyin.



Bu yöntemi uygularsak başarabiliriz!



Bu hedefe uygun adımları düşünün.



Bu adımları planlayın ve uygulayın!

VERİMLİ DERS ÇALIŞ



✓ Verimli ders çalışma tekniklerini öğren.

- ✓ Plan yap
- ✓ Not tut
- ✓ Soru çöz
- ✓ Konu tekrarı yap

DEDİKODULARA İNANMA

Bu sene sorular çok zor olacakmış

Bu sene en zor seneymiş

Bu sene soruları özel bir ekip hazırlayacakmış

En çok kazanamayan bu sene olacakmış

Bu seneki 8.sınıflar dezavantajlı

Pandemiden dolayı ben çok şanssızım



KENDİNİ KIYASLAMA

Komşunun çocuğu fen lisesine gidiyormuş, teyzenin oğlu anadolu lisesindeymiş laflarını duyuyor olabilirsin



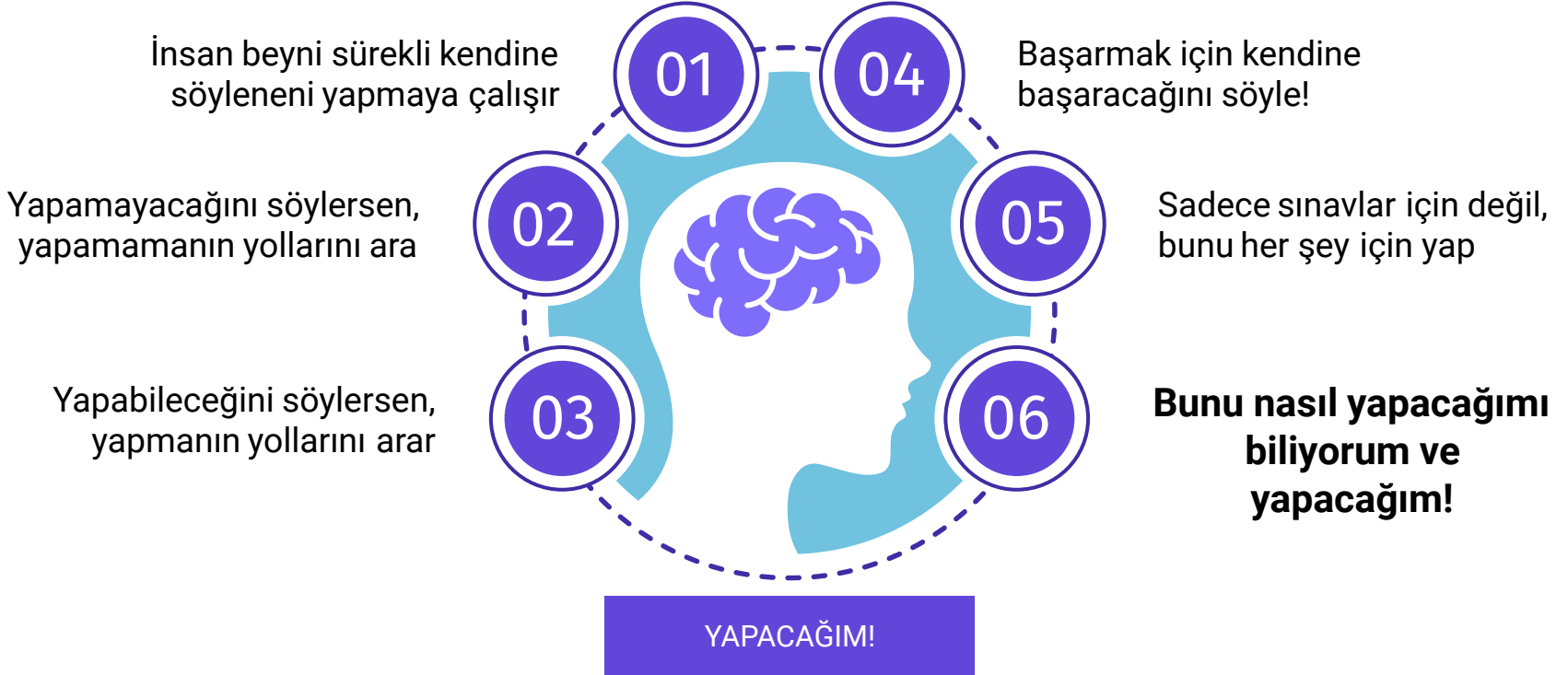
Önemli olan koyduğun hedef! Ve bu hedefe giderken attığın adımlar

Unutma!
Sen biriciksin

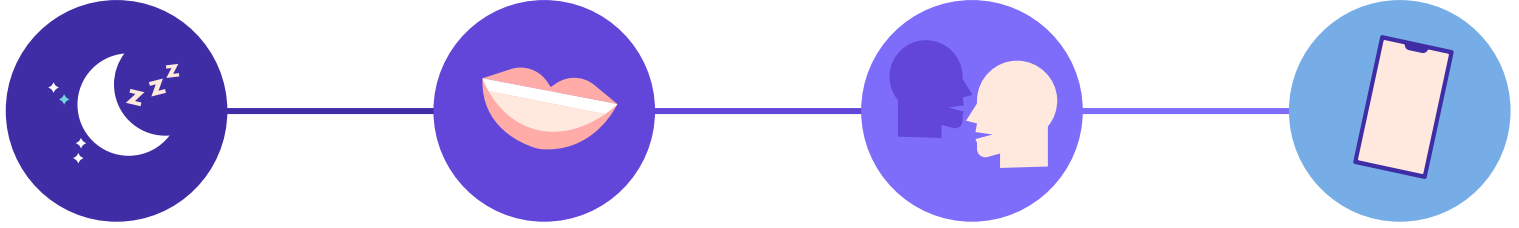
Unutma! Seni geçenlerde senin geçtiklerinde mutlaka olacak.

Bu adımları kendine uygun şekilde belirlediysen ve ilerlemeye devam ediyorsan başarabilirsin!

OLUMLU DÜŞÜN



EĞLENMEYİ UNUTMA!



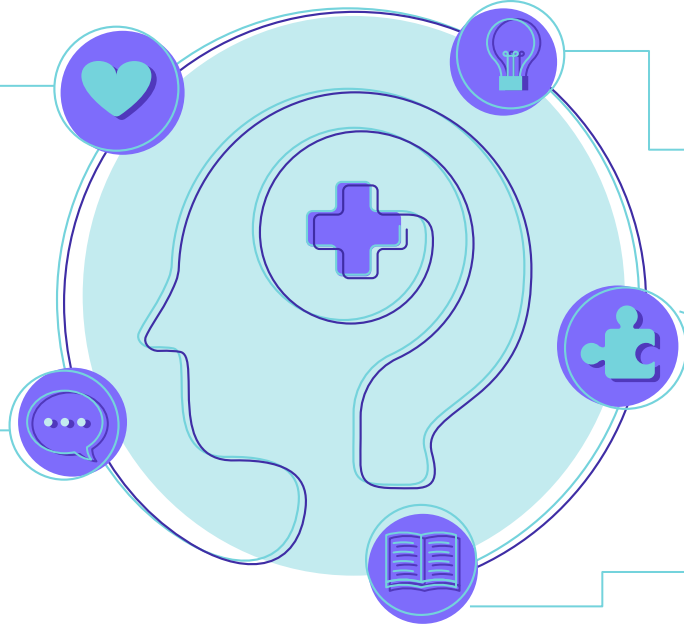
Kendini robotlaştırma!

Biz insanız, sürekli robot gibi programlanıp ders çalışamayız. Kendine zaman ayır ve sevdiğin şeyleri yap; resim çiz, şarkı söyle, oyun oyna ama mutlaka eğlen!

GEVŞEME EGZERSİZLERİNİ ÖĞREN

Kaygılı hissettiğin zamanlarda gevşemek için gevşeme yöntemlerini araştır ve öğren!

Şimdi birlikte bir örnek yapalım



Burnunuzdan derin bir nefes alıp 10 saniye kadar tutun. Bunu bir gül kokluyor gibi yapın.

Ağzınızdan yavaş yavaş nefesinizi verin. Bir mum üflüyor gibi... Bunu 10 kere tekrar edin.

Unutma!
Bu egzersizi yavaş yavaş yapmalısın...



SINAV KAYGISINI YEN!