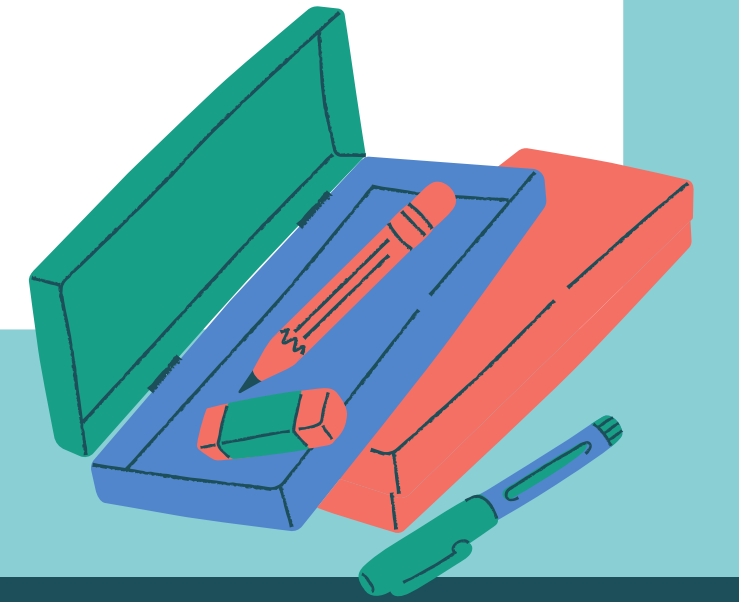
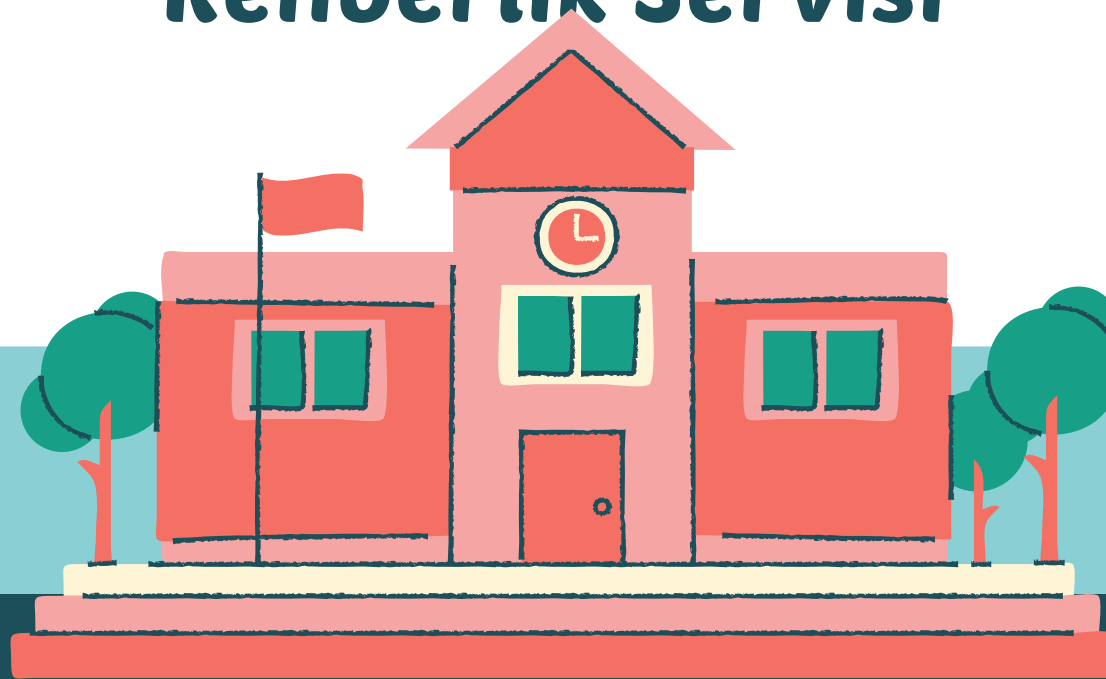


Sınav Kaygını Yen!

Rehberlik Servisi



Her insanda kaygı ortalama seviyede olmalıdır.



- Kaygının çok olması; potansiyelimizi kullanmayı engeller.
- Kaygının az olması; potansiyelimize ulaşmayı engeller

Kendine İnan !



Bir insan yapabileceğine inanırsa her şeyi başarabilir.

Kendinize gerçekçi bir hedef belirleyin.

Bu hedefe uygun adımları düşünün.

Bu adımları planlayın ve uygulayın

Bu yöntemi uygularsak başarabiliriz



VERİMLİ DERS ÇALIŞ

- ✓ Verimli Ders Çalışma Tekniklerini Öğren
- ✓ Plan yap
- ✓ Not Tut
- ✓ Soru Çöz
- ✓ Konu Tekrarı Yap



KENDİNİ KIYASLAMA

Kendini Kıyaslama

Komşunun çocuğu fen lisesine gidiyormuş, teyzenin ğlu anadolu lisesindeymiş laflarını duyuyor olabilitsi

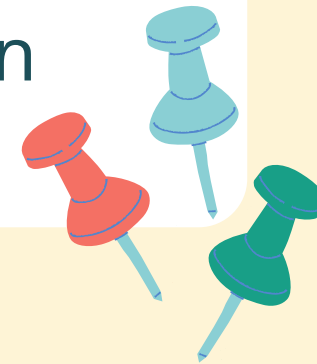
Unutma ! Seni geçenlerde senin geçtiklerinde mutlaka olacaktır.



Kendini Kıyaslama

Önemli olan koyduğun hedef ! Ve bu hedefe giderken attığın adımlar ..

Unutma ! Sen biriciksin



Kendini Kıyaslama

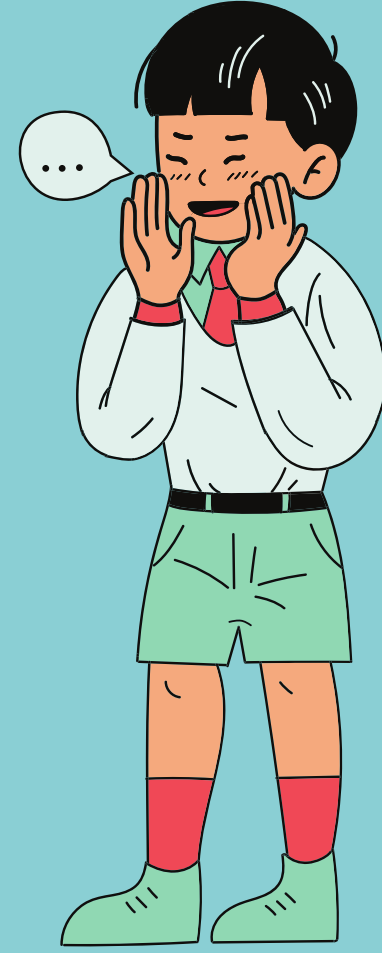
Bu adımları kendine uygun şekilde belirlediysen ve ilerlemeye devam ediyorsan başarabilirsin !



DEDİKODULARA İNANMA

Bu sene en zor seneymiş

**Bu sene sorular çok zor
olacaktı**



**Pandemiden dolayı ben
çok şansızım**

İnsan beyni sürekli kendine
söyleneni yapmaya çalışır

1

6

Bunu nasıl yapacağımı
biliyorum ve yapacağım !

2

Yapamayacağını söylersen,
yapamamanın yollarını arar



Sadece sınavlar için değil , bunu
herşey için yap

5

3

Yapabileceğini söylersen,
yapmanın yollarını arar

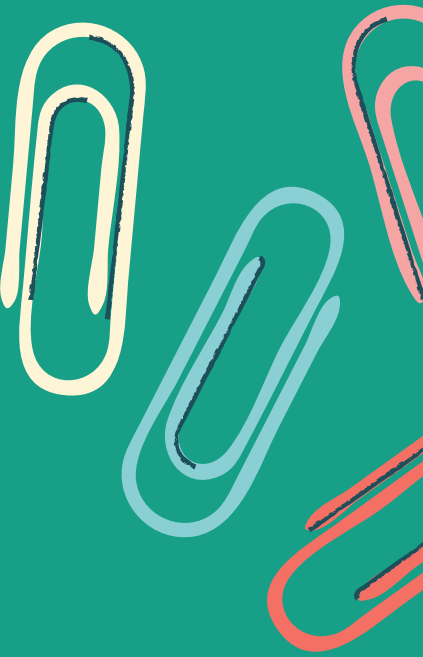
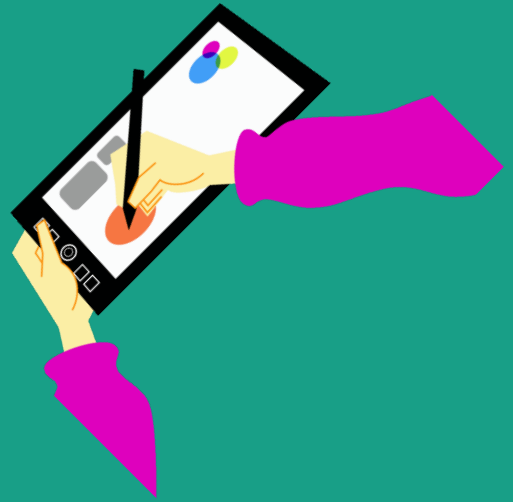
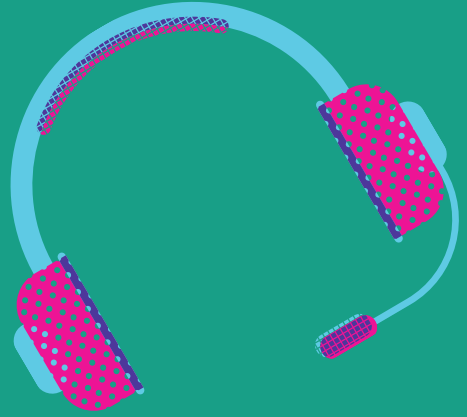
4

Başarmak için kendine
başaracağını söyle !

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



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

Bu egzersizi yavaş yavaş yapmalısın



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

Kaygılı hissettiğin zamanlarda gevşemek için, gevşeme yöntemlerini araştır ve öğren

HAK EDEN DEĞİL, HAREKET EDEN KAZANIR !

Gezen tavşan, yatan aslandan
kısmetlidir.

