



”

**Tüm bunlara rağmen
kaygınızın potansiyelinizi
kullanmayı engellediğini
düşünüyorsanız
okul psikolojik danışmanınıza
başvurmalısınız.**

OLUMLU DÜŞÜN

İnsan beyni sürekli kendine söyleneni yapmaya çalışır.

Yapamayacağınızı söylerseniz yapamamanın, yapabileceğinizi söylerseniz yapmanın yollarını arar.

Başarmak için kendinize başaracağınızı söyleyin, bunu sadece sınavlar için değil her konu için yapın...

"..... nasıl yapacağımı biliyorum veyapacağım!"



SINAV KAYGISINI YEN!



/terapotikakademi

OPTİMUM KAYGI

Kaygının çok olması potansiyelimizi kullanmayı engellerken, kaygının az olması da potansiyelimize ulaşmayı engeller.

Bu yüzden kaygı ne az ne çok; optimum yani en uygun seviyede olmalıdır.

KENDİNE İNAN!

1. Gerçekçi bir hedef belirleyin.
2. Bu hedefe ulaşmak için uygulama adımları belirleyin.
3. Bu adımları planlayın ve uygulayın.

Bu yöntemi uygulayarak yapacağınıza inanırsanız başarabilirsiniz!



VERİMLİ DERS ÇALIŞ

Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin;

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

EĞLENMEYİ UNUTMA

Kendinizi robotlaştırmayın! Biz insanız, sürekli robot gibi programlanıp ders çalışamayız. Kendinize zaman ayırın ve sevdiğiniz şeyleri yapın; resim çizin, şarkı söyleyin, oyun oynayın ama mutlaka eğlenin!

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
 - Pandemiden dolayı ben çok şanssızım gibi
- Dedikodulara inanmayın!

Bu sene de her sene olduğu gibi sınav sorular aynı komisyon tarafından hazırlanacak. Ayrıca nasıl ki biz uzaktan eğitimdeyssek, tüm öğrenciler uzaktan eğitim sürecini yaşıyor.

KENDİNİ KIYASLAMA

Unutmayın! Deneme sınavlarında ve YKS'de sizi geçenler de sizin geçtikleriniz de mutlaka olacak.

Önemli olan koyduğunuz hedef ve bu hedefe giderken attığınız adımlar. Bu adımları kendinize uygun şekilde belirlediyseniz ve ilerlemeye devam ediyorsanız başarabilirsiniz!

UNUTMAYIN, SİZ BİRİCİKSİNİZ!

