



LGS'YE GÜNLER KALA

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
Meryem DURGUT KAYA



“Başka herkes çalışmayı bıraktıktan sonra beş dakika daha çalışmaya devam eden, rüzgar eserken ve yağmur boşaldığında üçüncü setin sonlarına kadar devam eden oyuncu kazanır. Benim yeteneğim buydu! Kuvvet ya da hız değil, dayanıklılık. Asla sıkılmıyordum. Ne yaparsam yapayım, sonsuza dek devam edebilirdim. Hoşuma gidiyordu. Her göreve kilitleniyor ve doğru yapana kadar orada kalıyordum.”



Dünya Tenis Şampiyonu
Maria Sharapova



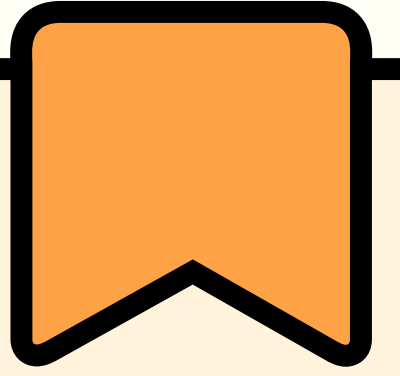
HEDEFİNİ HATIRLA

Neden ders çalışmaya başladın?

Bu sorunun cevabını düşün...
Ders çalışmaya başladığın ilk gün,
Eylül'de kendine ne söylediğini
hatırla...



KENDİNİ İZOLE ET



1

Telefon

- Sosyal medya uygulamalarına elveda

2

Bilgisayar

- Oyunlara kısa bir mola

3

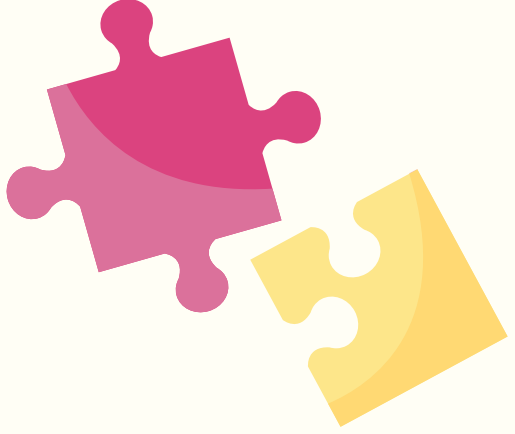
Televizyon

- Diziler biraz biriksin.

4

Etkinlikler

- Bahar etkinlikleri ertelenip yaz etkinliklerine dönüşsün



RUTİNLER

01

- Ders Çalışma Düzeni
- Sistemde Oluş Akışta Kalış

02

- Branş Denemeleri
- LGS Denemeleri
- Analizler
- Örnek Sorular
- Çıkılmış Sorular

03

- Zaman Yönetimi
- Günlük–Haftalık Plan
- Öz Değerlendirme

04

- Psikolojik İyi Oluş
- Kaygı Yönetimi



SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanmaktadır.



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Fiziksel Belirtiler

Kalp çarpıntısı, nefes darlığı, titreme, terleme, mide-bağırsak problemleri, sırt-boyun-baş ağrıları...

Duygusal Belirtiler

Gerginlik, sinirlilik, korku, heyecan, ani duygu geçişleri...

Zihinsel Belirtiler

Unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamada güçlük, sınava yönelik aşırı olumsuz düşünceler...

Davranışsal Belirtiler

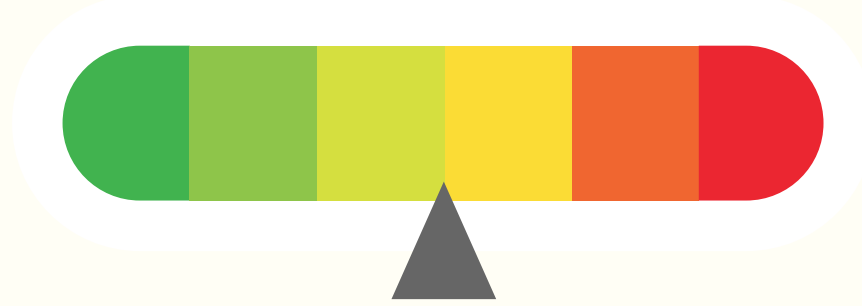
Ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmayı bırakmak, deneme sınavlarından kaçınmak, sınavı yarıda bırakmak, vazgeçmek...

KAYGI DÜZEYİ VE BAŞARI



Çalışma
motivasyonunuz
düşük olur.

Başarı düşer.



Motivasyon ve
dikkatiniz yüksek
olur.

Başarı yükselir.

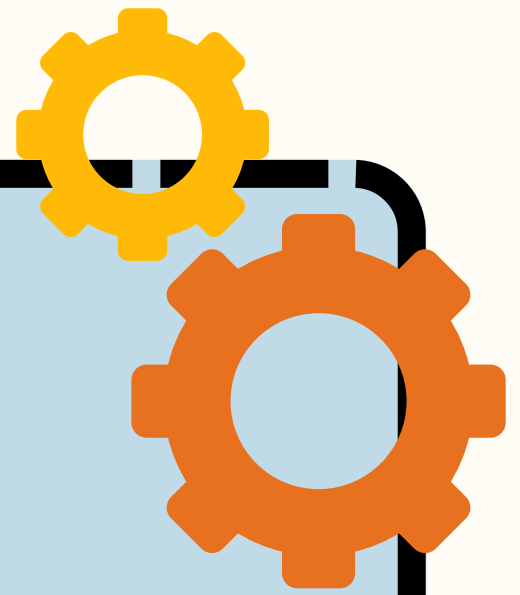


Dikkat ve
odaklanma sorunu
yaşarsınız.

Başarı düşer.



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



Verimli Çalışmamak

Olumsuz Düşünceler

Çevre

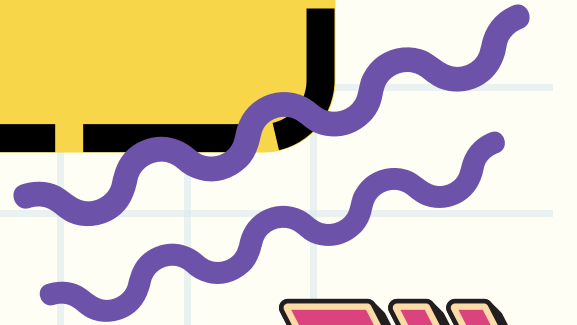
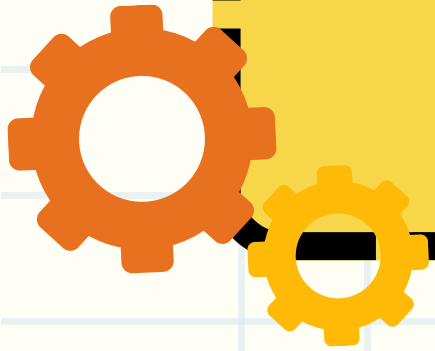
Yüksek Hedef

Zamanı Yönetememe

Başarı Algısı

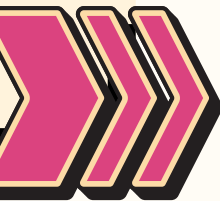


**SINAV KAYGISIYLA
NASIL BAŞA
ÇIKABİLİRİM?**



DÜŞÜNCELERİNİ DEĞİŞTİR

- | | |
|---|---|
| ✗ Sınavda başarısız olacağım. | ✓ Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım. |
| ✗ Sınav zor olacak. | ✓ Sınavın nasıl olacağını bilemem. |
| ✗ Başarısız olursam annem, babam üzülür. | ✓ Ailem benim nasıl çalıştığımı biliyor. Biraz üzülürler ama bu sorun olmayacaktır. |
| ✗ İyi bir liseye gidemeyeceğim. | ✓ Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim. |
| ✗ Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım. | ✓ Sınavda heyecanımı kontrol edebilir ve daha dikkatli olabilirim. |
| ✗ Sınav geleceğimi etkileyecek. | ✓ Sınav önemli fakat geleceğim bu sınava bağlı değil. |
| ✗ Sınavdan düşük aldım herkes benimle dalga geçecek. | ✓ Sınavdan düşük almış olmam başarısız olduğum anlamına gelmiyor. Diğer sınavda daha yüksek alabilirim. |



DAVRANIŞLARINI DEĞİŞTİR

- ✗ Sınava son gün hazırlanmak
- ✗ Çalışma masasında gereğinden fazla kitap bulundurmak
- ✗ Yüksek hedef belirlemek
- ✗ Sınav anında zamana hiç odaklanmamak/fazla odaklanmak
- ✗ Hiç uyumadan sabaha kadar ders çalışmak
- ✗ Sınav anında kaygılı olduğumuzu hissettiğimizde sınava devam etmek
- ✗ Sınav anında yapamadığımız soruyla uğraşmak
- ✓ Düzenli ders çalışarak sınava hazırlanmak
- ✓ Masada o an çalışacağımız kitapları bulundurmak
- ✓ Hedefimize ulaşmamız uzun zaman alır. Önce ara hedefler belirleyerek ana hedefe ulaşmaya çalışmak
- ✓ Sınav süresini arada kontrol ederek zamanı ayarlamak
- ✓ Uykumuzu yeterince alamadığımızda dikkatimiz dağılır ve bu kaygıya neden olur.
- ✓ Eğer yüksek bir kaygı, terleme ve titreme hissediyorsak kısa bir gevşeme egzersizi yapmak
- ✓ Yapamadığımız bir soru olduğunda daha sonra bakmak üzere atlamak



NEFES EGZERSİZİ



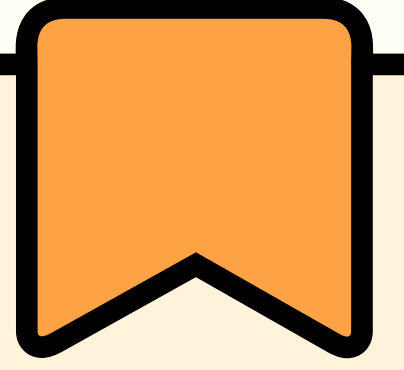
Rahat edebileceğin bir yere otur / uzan. Bir elini göğsüne diğer elini karnına koy.

BİR ÇİÇEĞİ KOKLAR GİBİ burnundan derin bir nefes al (5 sn) Göğsün değil karnın şişsin. 5 sn nefesini tut BİR MUMU ÜFLER GİBİ ağızından nefes ver (5 sn)

Karnının içinde bir balon varmış gibi düşün. Şişir–bekle–söndür.



GEVŞEME EGZERSİZİ



Avuçlarında bir limon varmış gibi avuçlarını sık. Sıkarken nefes al-tut-verirken ellerini gevşet.

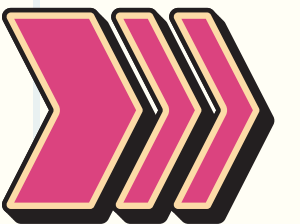
Bir kaplumbağa olduğunu hayal et. Kafanı içine çek, iyice bastır ve yavaşça dışarı uzat.

Yüzünde bir sinek varmış gibi hayal et. Ellerini kullanmadan, mimiklerinle sineği uzaklaştır.

Ayaklarının altında bir oyun hamuru olduğunu hisset. Bu hamuru ayaklarınla yoğur.



GÜVENLİ YER



SINAVDAN ÖNCE

İyi hazırlan

Sınava iyi hazırlanın.
Çalışmayı son güne bırakmayın.

Uykunuzu iyi alın.

İyi uyu

Sınavdan önce olumlu düşünün. Nefes ve gevşeme egzersizleri yapın.

Gevş

Sınava karnınız aç girmeyin. Sınav öncesi baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun. Mutlaka Kahvaltı Yapın. Beynimizin büyüklüğü vücudumuzun % 2'si kadar olmasına rağmen enerjimizin % 20'sini kullanır. Eğer kahvaltı yapmazsanız, sınavda beyniniz verimli çalışmazdikkat ve odaklanma sorunları yaşayabilirsiniz.

İyi beslen

SINAV ANINDA

Kodlama

Kodlamayı sınav sonuna bırakmayın.

Atla

Turlama tekniğini kullanın, oyalanmayın.

Unutma

Yapamayacağınız zor sorular da olabilir. İnatlaşmayın.

Kalem kullan

İşlem gerektiren sorularda kalem kullanın. Zihinden yapmak hata olasılığını artırır.

Sınavda yorulduğunuzda ve yüksek kaygı hissettiğinizde kısa bir mola verip nefes ve gevşeme egzersizi yapın.



TEŞEKKÜRLER

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
Meryem DURGUT KAYA