

SINAV KAYGISI VE STRES İLE

NASIL BAŞ EDEBİLİRİM?



DÜŞÜNCELERİNİ DEĞİŞTİR



Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak,

Anem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.

Ortalamam düşecek,

İyi bir liseye gidemeyeceğim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav geleceğimi belirleyecek



Sınavda elimden gelen en iyisini yapacağım.

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.

Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.

Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim..

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.



SINAVDAN ÖNCE

Uykunuzu iyi alın.

İyi Uyu.

İyi Hazırlan.

Sınavı iyi hazırlanın. Çalışmayı son güne bırakmayın.

İyi beslen.

Sınavı karnınız aç girmeyin. Sınav öncesi baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.

Sınavdan önce olumlu düşünün ve gevşeme egzersizleri yapın.

Gevşe



SINAV SIRASINDA

Yapmadığın sorular çok zaman kaybetmeyin, atlayın.

Atla

Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.

Kısa Bir Mola

Bildiğin Sorular

Bildiğiniz sorulardan başlayın.

Unutma

Yapamayacağın zor soruların da olabileceğini unutmayın.

SINAVDAN SONRA

- 1- Derdi tasayı kenara bırakmak
- 2- Olumsuz insanlardan uzak durun
- 3- Gezip eğlenin
- 4- Akrabaların telefonunu açmayın
- 5- Hiçbir şey yapmayın
- 6- Spor yapın
- 7-Herhangi bir şekilde canını sıkacak hiçbir unsura kulak asmayın



BAŞARISIZLIK HAKKINIZI UNUTMAYIN

Ne olursa olsun hayatınızın her döneminde başarısızlık hakkınız olduğunu kendinize hatırlatın. Yani herkes çok güzel şeyler başaracak diye bir kaide yok. Bazen başarısızlıklar da güzel başarılar getiriyor. Neyin ne zaman ne için iyi olacağını maalesef bilemiyoruz. Eğer olur da sınavdan sonra başarısız olacağınızı hissederseniz bol bol kendinize buna da hakkınız olduğunu hatırlatın. Ne olacak en kötü bir sene daha çalışsınız. Koskoca hayat. Değil mi? Başarısızlık da bir haktır. Herkesin başarısızlığına kimse karışamaz.

ÖNERİ

Kendinizi bir arabada düşünün ve önünüzde bir sis var ve sen sadece sisi görebiliyorsun. Arabanın içindeyken sisli olan yeri göremeyiz, sisin sonrasını da göremeyiz. Görebildiğimiz tek yer arabamızın farları aydınlattığı yerler. Şu anda sınav gününe kadar olan zaman senin şu anda bilmediğin yer yani sisli bunun için düşünme şu an bugüne bakabilirsin. Sınav öncesi anda kalabilirsiniz. Olduğunda düşünürüz. Kendinize şöyle diyebilirsiniz. Şu an bulunduğumuz alanda ne yapabilirim?



NIKSAR ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ