



## 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 ve yapacağım!"

”

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



/terapotikakademi



# SINAV KAYGISINI YEN!

## 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 belirleyn.
- 2.Bu hedefe ulaşmak için uygulama adımları belirleyn.
- 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 senede her sene olduğu gibi sınav soruları bakanlık komisyonlarınca hazırlanacak. Ayrıca nasıl ki biz uzaktan eğitimdeyssek, tüm 8.sınıflar da uzaktan eğitim sürecini yaşıyor.

## KENDİNİ KIYASLAMA

Unutmayın! Deneme sınavlarında ve LGS'de sizi geçenlerde sizin geçtiklerinizde 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 BİRİCİKİNİZ!

