

# Sınav Kaygısı



**Başta Çıkma Yolları**

# Konularda eksik kalmasın!



**Sınav kaygısıyla baş etmenin en iyi yolu;**

*\*TEOG Sınavında çıkacak **konular çok iyi çalış!** Sınavda çıkacak ders konularından eksikliğini **kapatmaya çalış!** Çünkü;*

**\*Konu eksik azaldıkça kaygıların azalacak!!!**

# TEOG senin **deęerini** ölçmez!



*TEOG Sınavı hiçbir şekilde senin **zekânı, kişiliğini, değerini ölçmez.** Zekâ, kişilik ve değer ölçen testler var. TEOG sınavı bu testlerden **değil!***

**TEOG sadece 8. Sınıf konularından hangisini bilip, hangisini bilmediğini ölçer. Başka da bir şey ölçmez!**

# Başkası ile değil, kendinle yarış!



**Sen eşsiz, biricik ve farklısın. Sen her şeyinle kendine özgüsün.** Bir düşün. Olimpiyatlarda yüzme ve koşma birincileri birbirleri ile kıyaslanabilir mi? Kıyaslanamaz, çünkü yarıştığı alanlar farklı. Senin de ilgi, yetenek, istek ve değerlerin farklı. Üstün ve zayıf yönlerin arkadaşlarından farklı. Çoğu arkadaşınla aynı kulvarda yarışmıyorsun.

İlla ki kendine bir rakip bulmak, kendini bir şeyle kıyaslamak mı istiyorsun? İstediyin buysa, **kendini önceki halinle kıyasla ve kendinle yarış!**

**Unutma, Her gün, bir önceki haline fark atmadıkça kendini geliştirip, ileriye gidemezsin!**

# TEOG sınavı senin sınavın!



**“Annemi, babamı ve öğretmenlerimi hayal kırıklığına uğrattırım”** kaygını bir kenara bırak. **Çünkü;**

*Bu sınav senin sınavın. Onlar için bu sınava girmiyorsun! Sınav sonuçlandığında, kazandığın okulda onlar okumayacak, sen okuyacaksın! Onlar, senin mutlu olmanı istedikleri için alacağın sonuçları önemsiyorlar. Sonuçlar açıklandığında senin hayal kırıklığı yaşayıp üzülmeni istemiyorlar. Bütün mesele bu.*

**Unutma! TEOG sonucun sadece senin hayatını etkiliyor. Senden başkasının hayatını etkilemiyor!**

# Notun seni anlatmaz!



***Diyelim ki, yapabileceğin halde aklın karıştı, heyecanına yenildin, soruları yapamadın. Alabileceğinden daha düşük not aldın.*** Bu gibi durumlarda kendine şu soruyu sor. “Sınav anında hatırlayamadığım soruların cevaplarını gerçekten mi bilmiyorum?”. Kendine vereceğin cevap “hayır” ise şunu dinle.

Öğrendiğin, fakat sınavda cevaplayamadığın konular aklından silinmiyor!!! Okulda öğretilen bütün bilgiler, sınavlarda soruları cevapla diye sana **öğretilmiyor**. Hayatın içinde kullan diye sana öğretiliyor.

**Yaşantılarında kullanabildiğin bilgileri sınavlarda unutmuş olmanın pek bir önemi yok!!**

# Liselerin kalitesini öğrenciler belirler!



*Mesleki ve çıraklık okulları gibi kimi liseler hariç, bütün liseler üniversite kazanma konusunda benzer imkânlarla sahip. İyi bir liseyi kazanamasan bile, gittiğin herhangi bir liseden üniversiteyi kazanabilir ve **iyi bir geleceğe sahip olabilirsiniz**. Şöyle ki;*

*Liselerin kalitesini öğrenciler belirler. Fen lisesi düzeyindeki bir öğrenci sıradan bir lisede eğitim görse, üst düzeyde kendisini ortaya koyar ve başarısını gösterir. Derslerine ilgi göstermeyen ve başarıyı önemsemeyen öğrenci fen lisesine de gitse başarısız olmaya devam eder.*

## İyi liseyi “iyi” yapan iyi öğrencidir!

# Aklının dizginlerini eline al!



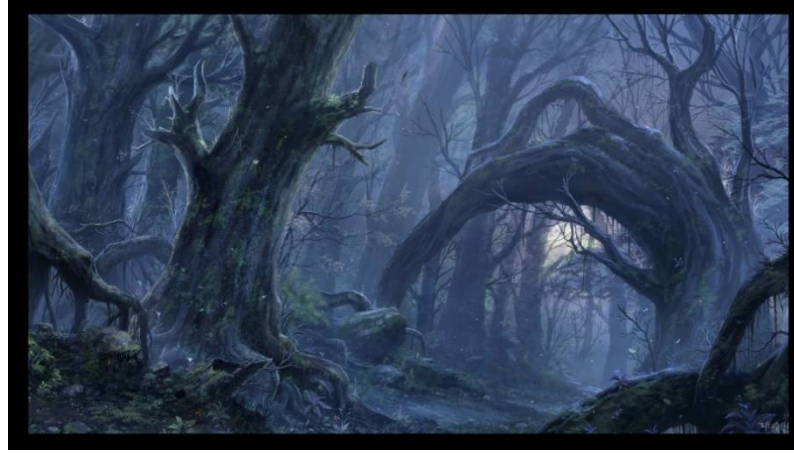
**Kalbin aklını dinler, düşüncelerin duygularına hükmeder.** Farz et, arkadaşın karşına geçti. Sana hikâye anlatıyor. Sende dinliyor ve etkileniyorsun. Hikâyenin konusu neyse hissedeceğin duygu o olacaktır. Arkadaşın korku hikâyesi anlatırsa korkarsın. Sevgi hikâyesi anlatırsa seversin. Acıklı bir hikâye anlatırsa üzülürsün. Haksızlığa uğramış birinin hikâyesini dinlersen kötü adamlara öfkelenirsin.

Aklın da sana sınav hakkında hikâyeler anlatıyor. Başına gelebilecekler hakkında seni korkutmaya çalışıyor. Sende o hikâyelerin etkisine kapılıp korkuyorsun. Peki, bu durumda ne yapmalısın?

**Sınav anı ve sonrası için seni rahatlatacak hikâyeler anlat kendine. Kaygılardan arındığınızı ve rahatladığınızı göreceksiniz!**



# Yaşanmadan bilinmez ki!



*Gelecek gizemlidir. Başına nelerin geleceğini bilemezsin. Bu belirsizlik belki seni ürpertiyor. Geleceğe baktığında “sisli bir havada, ürpertici bir ormanda kaybolmuş, korkuyor ve güvenli bir yer bulmaya çalışıyor.” gibi hissedersin kendini. Önünü görebilmek için, sis bulutunun dağılmasını istersin. Aklına hep ürkütücü ihtimaller gelir. Acaba yırtıcı hayvanlar mı var etrafında? Vahşi varlıklar seni mi gözetliyor? Kötülük sana nereden gelecek? Bunları düşünürsün. Aklına türlü türlü korkunç ihtimaller gelir.*

*Sınav anında ne olacak ve sonrasında ne yaşayacaksın? Bu konular senin için belirsiz konular. Bazı ihtimaller var ki başına gelirse senin için bir yıkım, bir felaket olacak. Peki, ne yapmalısın?*

**Gelecek sadece o korktuğun ihtimallerden ibaret değil ki. Seni mutlu edecek ihtimaller de çok fazla değil mi? Sınavda başına ne geleceğini ancak yaşayarak öğrenebilirsin. O yüzden; falcılık yapma! Sınav anı ve sonrasında dair kehanetlerde bulunma! Bulunacaksan bile iyi ihtimalleri düşün. Ürpertici ihtimalleri düşünüp, gereksiz kaygılar yaşama!**

# Hayallerin üzmesin seni!



*Hayallerinde bir cennet inşa ettin kendine. Hayalin gerçekleşirse çok huzurlu ve mutlu olacaksın. En güzel lisede okumak belki hayalin. Belki okuduğun lisede okul birincisi olmak istiyorsun. Harika arkadaşlar bulmak kendine, onlarla çok keyifli etkinlikler yapmak istiyorsun... bunu daha da uzatabiliriz.*

***Kurulan her bir hayal, ulaşılmak istenilen bir hedeftir aslında.*** Mutluluğun hayallerinin gerçekleşmesine bağlı gibi gelir sana. İstedikğin gerçekleşmezse, hayallerin başına yıkılır gibi gelir. Hayal kırıklığı yaşamak aslında böyle bir şey. Peki, Hayal kırıklığı yaşamaman için ne yapman gerekir?

**Gerçekçi hedefler belirle kendine. Ulaşabileceğin şeylerin hayalini kur. Hayallerin ne kadar ulaşılabilir olursa, üzüntün ve kaygın o kadar az olur!**

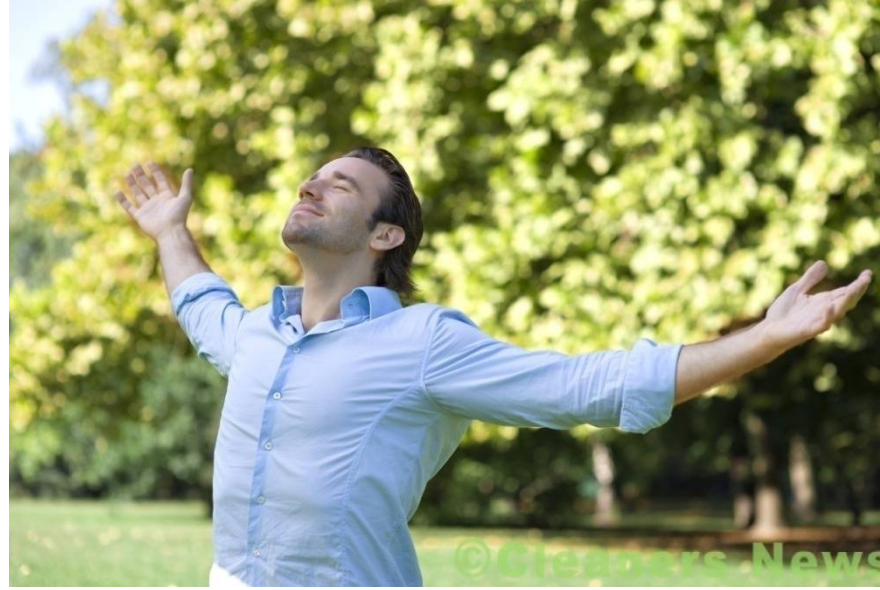
# Sadece soruya odaklan!



Hem sınav anında veya sonrasında başına gelebilecekleri düşünmek, hem de sorularda ne sorulduğunu anlayamaya çalışmak, aynı anda iki konuyu düşünmeye çalışmaktır. **Aynı anda iki konuyu düşünemezsin.** Düşünmeye kalkarsan da başaramazsın. O halde karşında iki seçenek var. Ya sorulara odaklanacaksın, ya sınav anında ve sonrasında başına neler geleceğine. Sen birincisini seç!

**İnsan beyni aynı anda iki konuyu düşünebilecek yeteneğe sahip değildir. Sınav anında tek bir konu ile ilgilen, o da => “okuduğun sorularda sana ne soruluyor?” konusu olsun!**

# Oksijen ve glikoz beynin gıdasıdır!



*Beyne uygun bir şekilde daha fazla **oksijen gitmesi**, motivasyon, ezberleme, öğrenme, anlama gibi zihinsel faaliyetlerin verimini artırır. Beynin ihtiyacı olan enerjiyi sağlayan, adeta beynin yakıtı durumundaki **glikozun** da uygun şekilde alınması gerekir.*

**Kuru üzümde bulunan şeker, glikoz ihtiyacınızı karşılamak için yeterlidir. Sınav anında derin nefes alırsan baş ağrısı ve kaygı problemi yaşamazsın!**

# Vaktinde yat, uykunu al!



Yeterince uykuyu alamama unutkanlığa, dikkat dağınıklığına, anlama ve yorumlama güçlüğüne neden oluyor. **Dikkat ettin mi?** Uykusuzluk sınav anında tam da ihtiyaç duyacağın konularda sana problem yaşatacak.

**Uykunu al ki; sınavda sürekli dikkatin dağılmasın, bildiklerin aklına kolayca gelsin, soruları kolayca anla ;)**

# Son iki gün keyfine bak!



*Sınav haftası Pazartesi ve Salı günü ders çalışmayı bırak. Seni rahatlatacak etkinliklerle uğraş. Film seyretmek mi istiyorsun. Arkadaşlarınla dolaşmak mı istiyorsun. Parkta oturmak mı istiyorsun. Ne yapmak istiyorsan onu yap. Arada yetersiz hissettiğin konulara göz atabilirsin. Ama eğlenmek ve dinlenmek önceliğin olsun!*

