

YKS - KAYGIMI YÖNETİYORUM

SINAV İÇİN SON VIRAJ

Psk. Dan. & Rehber Öğr. Davut SEVMİŞ

@rehberiaonline
www.rehberia.com

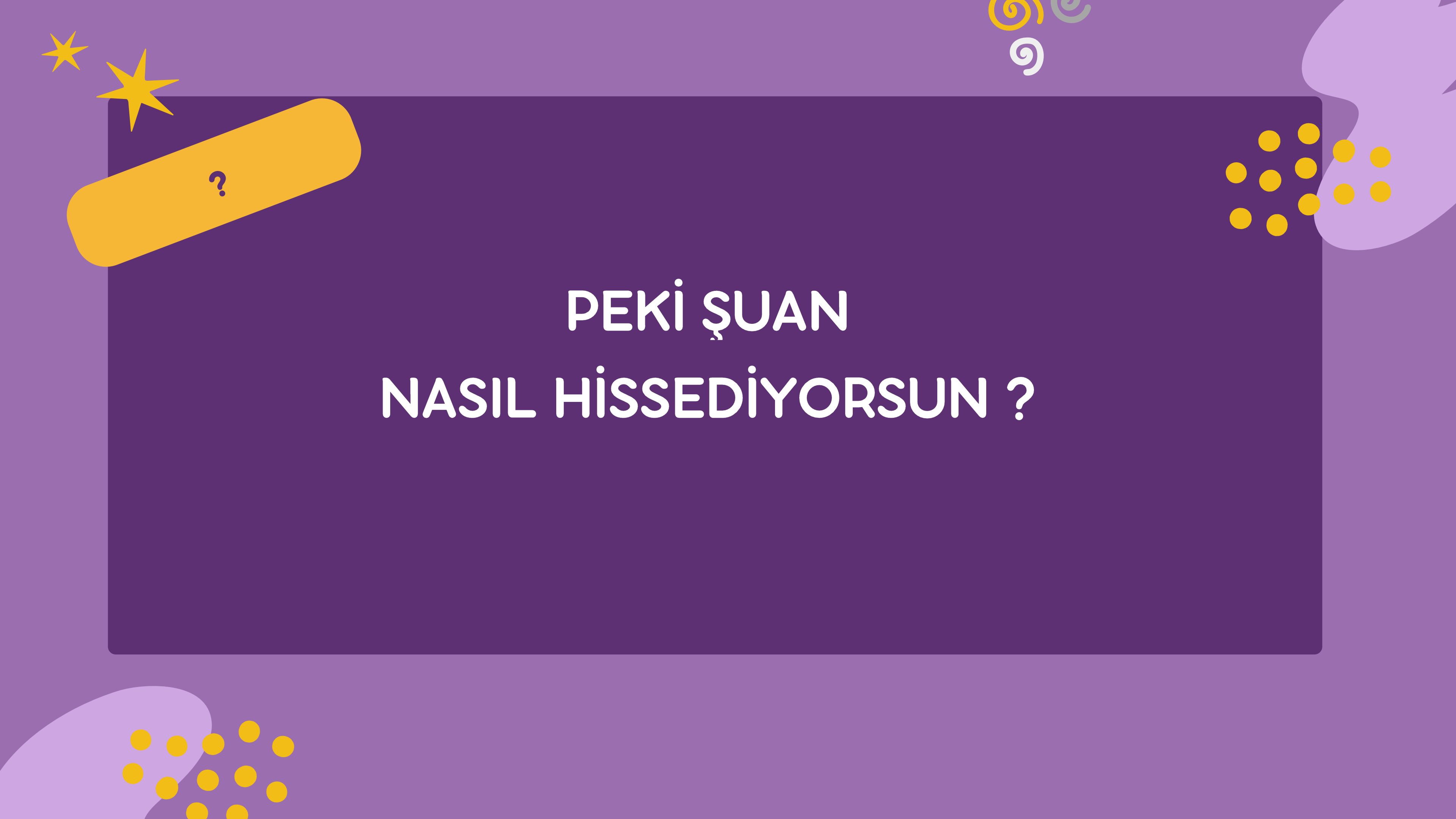


GERİ SAYIM

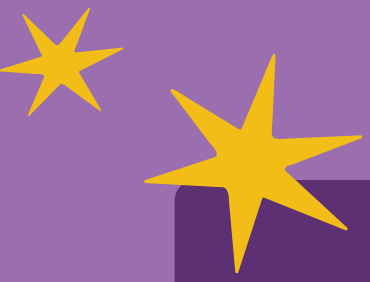
1 YILINI VERDİĞİN SINAVA GÜNLER
KALDI

Onca çaba gösterdiğin, uykusuz
kaldığın, psikolojik olarak yıprandığın,
zaman zaman vazgeçip yeniden
başladığın bu yolun son
dönemecindesin.



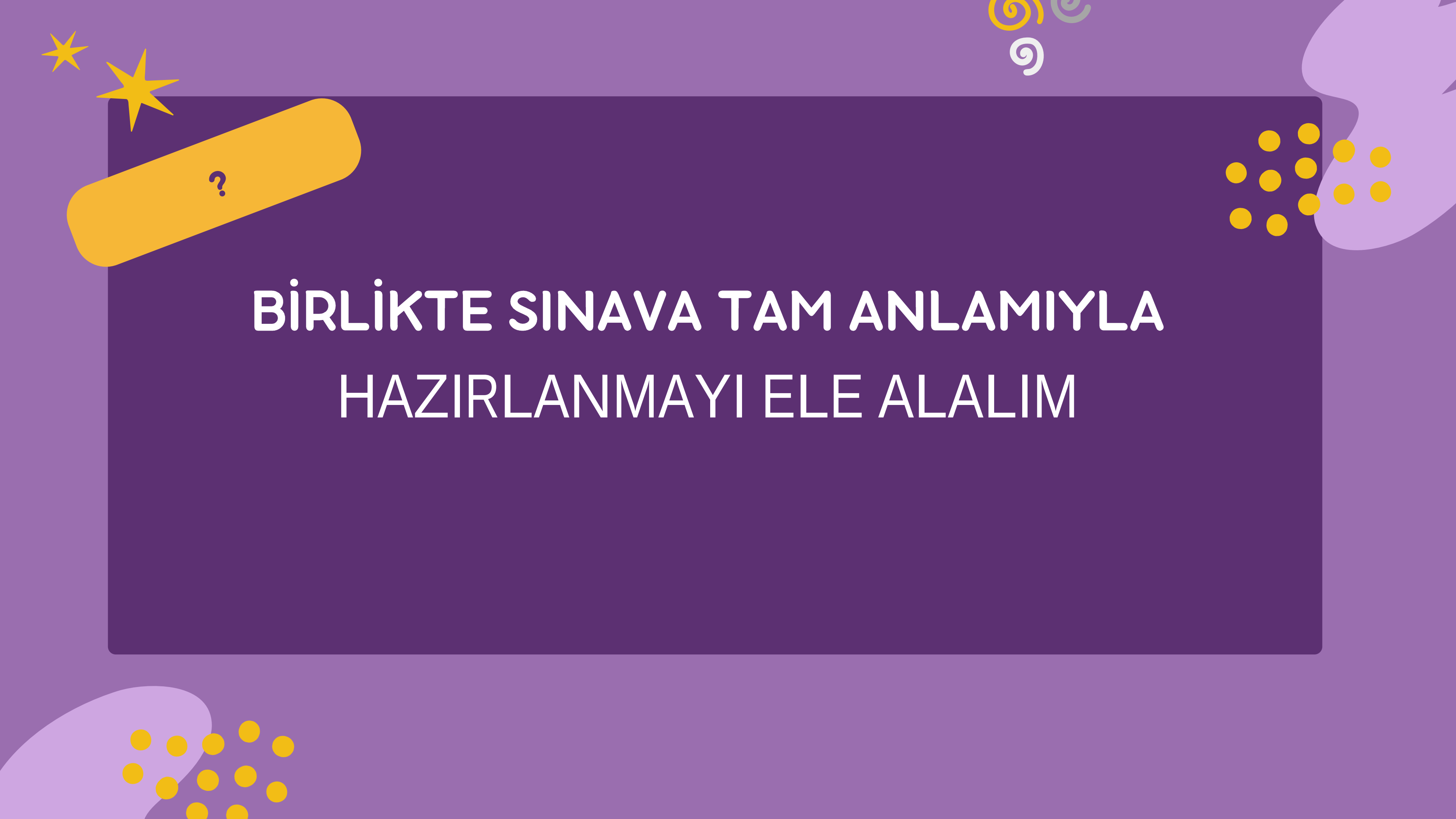


PEKİ ŞUAN
NASIL HİSSEDİYORSUN ?



- HEYECANLI MI ?
- UMUTLU MU ?
- KAYGILI MI ?
- GURURLU MU ?





**BİRLİKTE SINAVA TAM ANLAMIYLA
HAZIRLANMAYI ELE ALALIM**

Step 1

SINAVA FİZİKSEL ve BİYOLOJİK HAZIRLIK

UYKU DÜZENİNİ SINAVA GÖRE AYARLAMAK.
(BİYOLOJİK SAATİNİ DÜZENLEMEK)

ÖRNEĞİN SAAT 7:00 de UYANIP 8:00 de
KAHVALTINI YAPMIŞ OLMAN SON GÜNLER İÇİN
YAPILMASI GEREKEN BİR UYGULAMA.



Step 1

SINAVA FİZİKSEL ve BİYOLOJİK HAZIRLIK

YEME İÇME DÜZENİNİ SAĞLAMAK.

ÖRNEĞİN SINAVA GÜNLER KALA HAFİF
BESLENMEK ÖZELLİKLE SINAV SABAHI SİMİT
POĞAÇA GİBİ MİDE YAKAN YİYECEKLER
TÜKETMEMEK. BİR GECE ÖNCEDEN ÇOK
YEMEMEK, ACI TÜKETMEMEK.



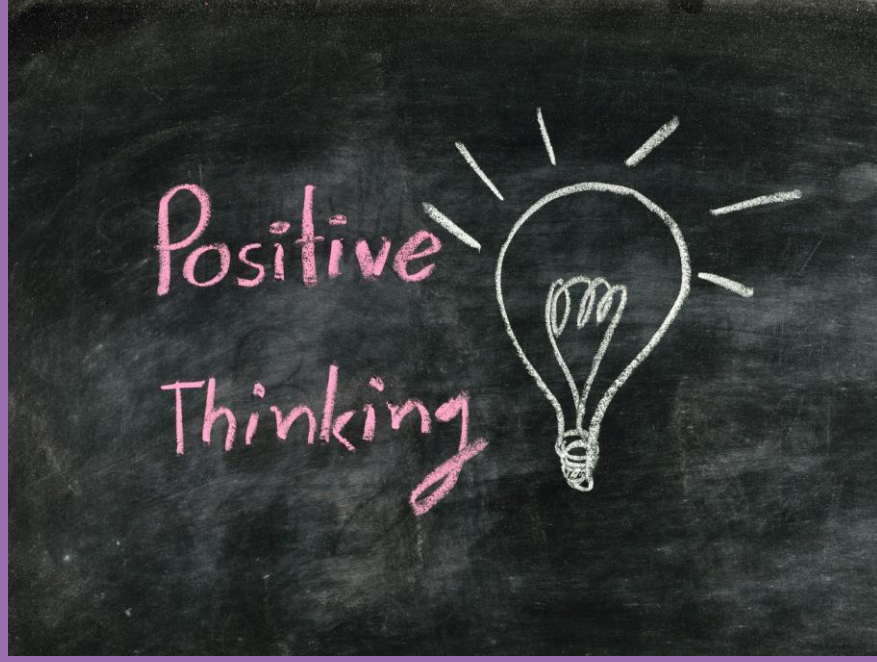
Step 1

SINAVA FİZİKSEL ve BİYOLOJİK HAZIRLIK

SINAV GÜNÜ GIYECEĞİN GİYİSİLERİN KONFORU

ÖRNEĞİN Kişi SINAV ESNASINDA KENDİSİNİ
TERLETECEK SIKACAK RAHATSIZ
HİSSETTİRECEK BİR KOMBİN TERCİH ETMEMELİ.
DÜĞÜNE GİDER GİBİ VEYA YENİ UYANMIŞ GİBİ
GİDİLMEMELİ.





Step 2

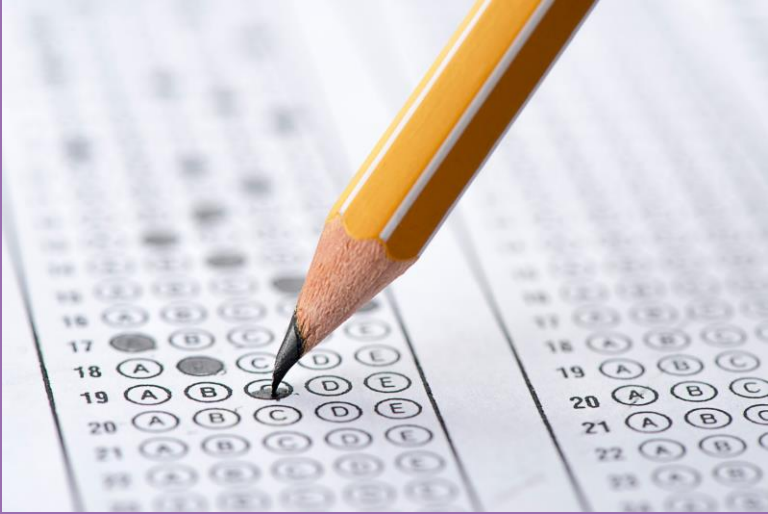
SINAVA PSİKOLOJİK HAZIRLIK

KAYGISIZ OLMAYA ÇALIŞMAK YERİNE KAYGIYI YÖNETMEK

YA BAŞARAMAZSAM ✗
ELİMDEN GELENİ YAPACAĞIM ✓

KESİN BİR PROBLEM ÇIKACAK ✗
HER ŞEYİN HAYIRLISI ✓

BUNCA SIKINITI Bİ BEN YAŞIYORUM ✗
ÇOĞU ÖĞRENCİ BENİM GİBİ, YALNIZ DEĞİLİM ✓



Step 2

SINAVA PSİKOLOJİK HAZIRLIK

SONUÇ ODAKLI DEĞİL SÜREÇ ODAKLI OL

GİRDİĞİN DERSLER - BİTİRDİĞİN KİTAPLAR - GİRDİĞİN
DENEMELER - YAPTIĞIN TEKRARLAR

BUNLARIN **HEPSİNE** ODAKLAN.

UNUTMA! SENİ SON 5 10 GÜNÜN DEĞİL SÜREÇTE
VERDİĞİN EMEK KURTARACAK. ONCA EMEK BOŞA
GİMEYECEK.



Step 2

SINAVA PSİKOLOJİK HAZIRLIK

ALACAĞIN SONUÇ HAYATINI BELİRLEMeyeCEK

SINAV SONUCUN ELBETTE SEÇECEĞİN BÖLÜM VE
ÜNİVERSİTEYİ BELİRLEYECEK AMA KARIYER
BASAMAKLARI YKS DEN İBARET DEĞİL.

HAYAT, İYİ SINAV SONUCU İLE BAŞARISIZ VEYA KÖTÜ
SONUÇLA İNŞA EDİLMİŞ BAŞARILI HİKAYELERLE DOLU.

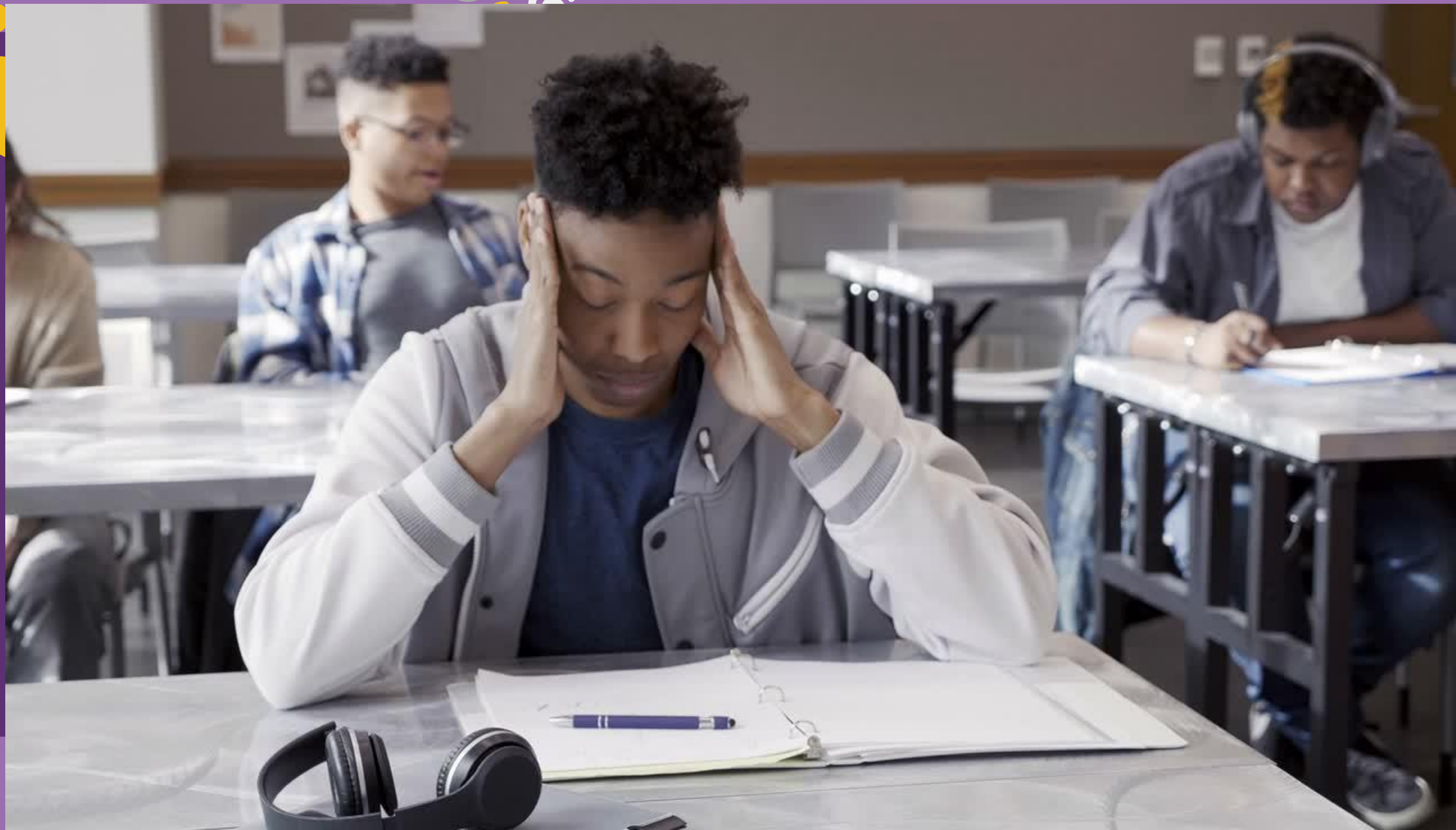


YAAANI SÖZÜN ÖZÜ;
BU SINAV ÖNEMLİ OLMAKLA BİRLİKTE HER ŞEYİNİZLE
BAĞLANMANIZ GEREKEN BİR SINAV DEĞİL.

“ HİÇBİR SINAV SENİN SAĞLIĞINDAN DEĞERLİ DEĞİL ”





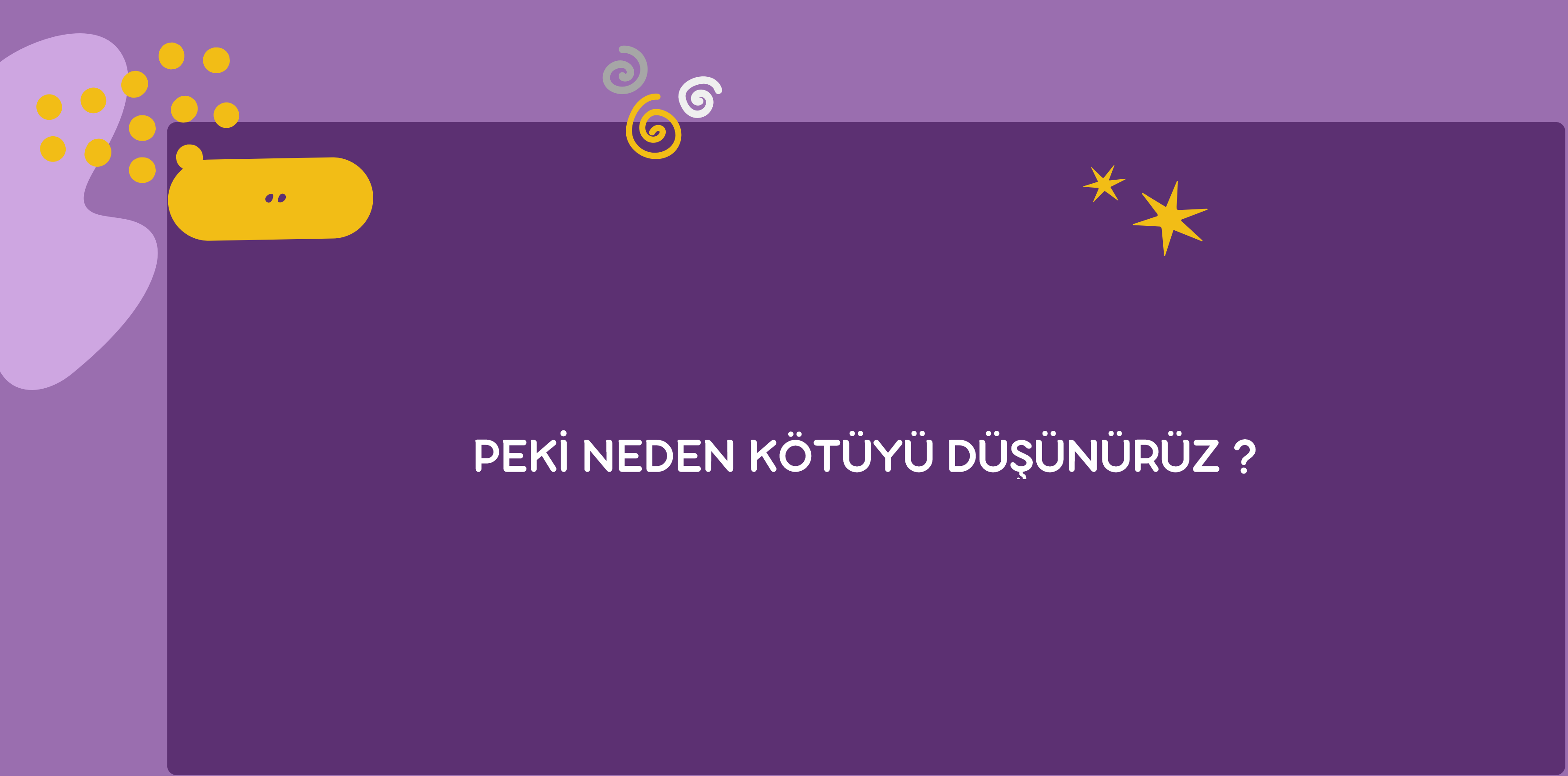




BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ ?
İNSANLARIN EN BÜYÜK KORKULARI GENELDE
GERÇEKLEŞMİYOR.

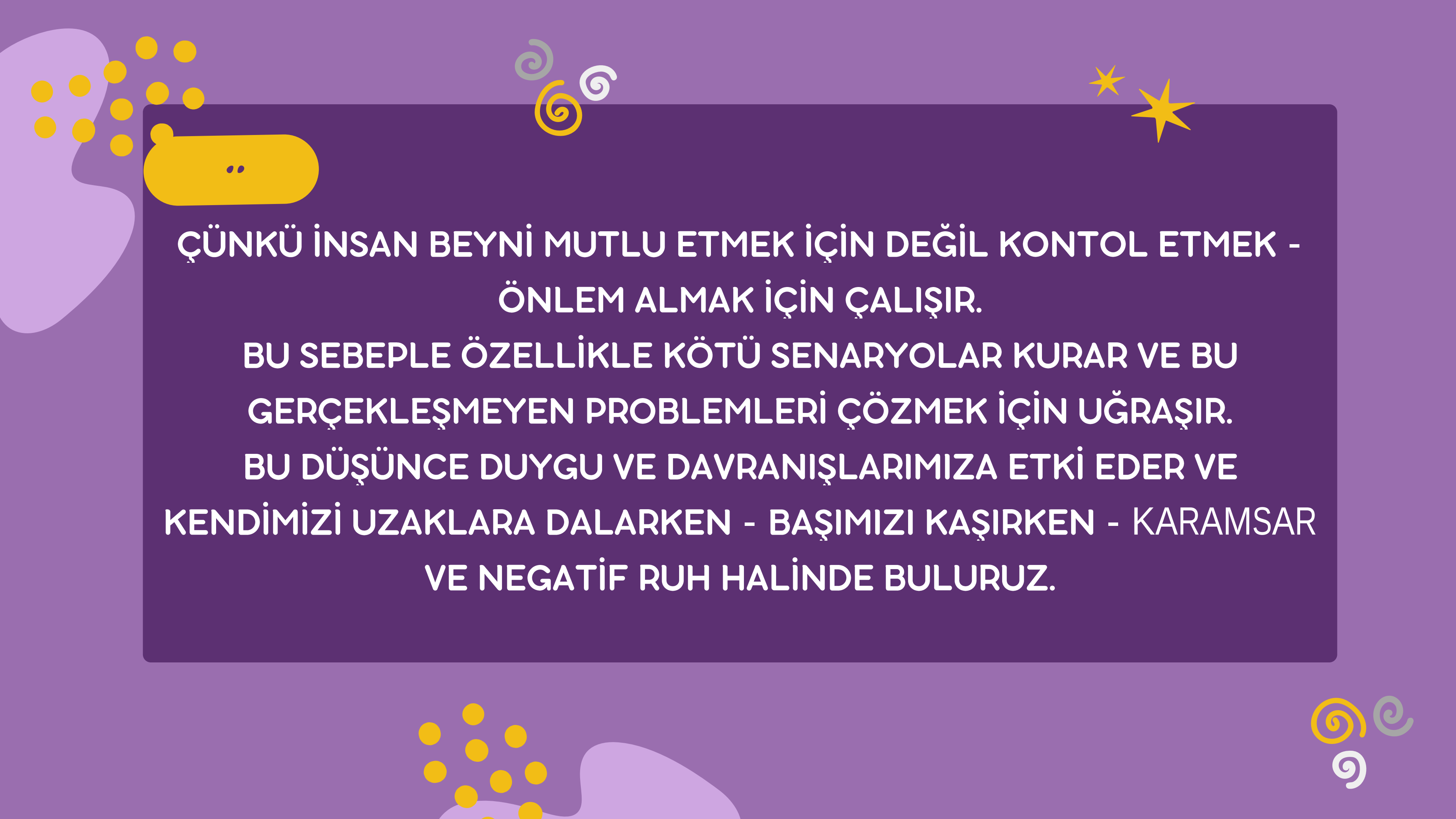
ARAŞTIRMALARA GÖRE İNSANLARIN KORKULARININ %80 - %90
ORANINDA GEÇEKLEŞMEDİĞİ ORTAYA ÇIKMIŞTIR.





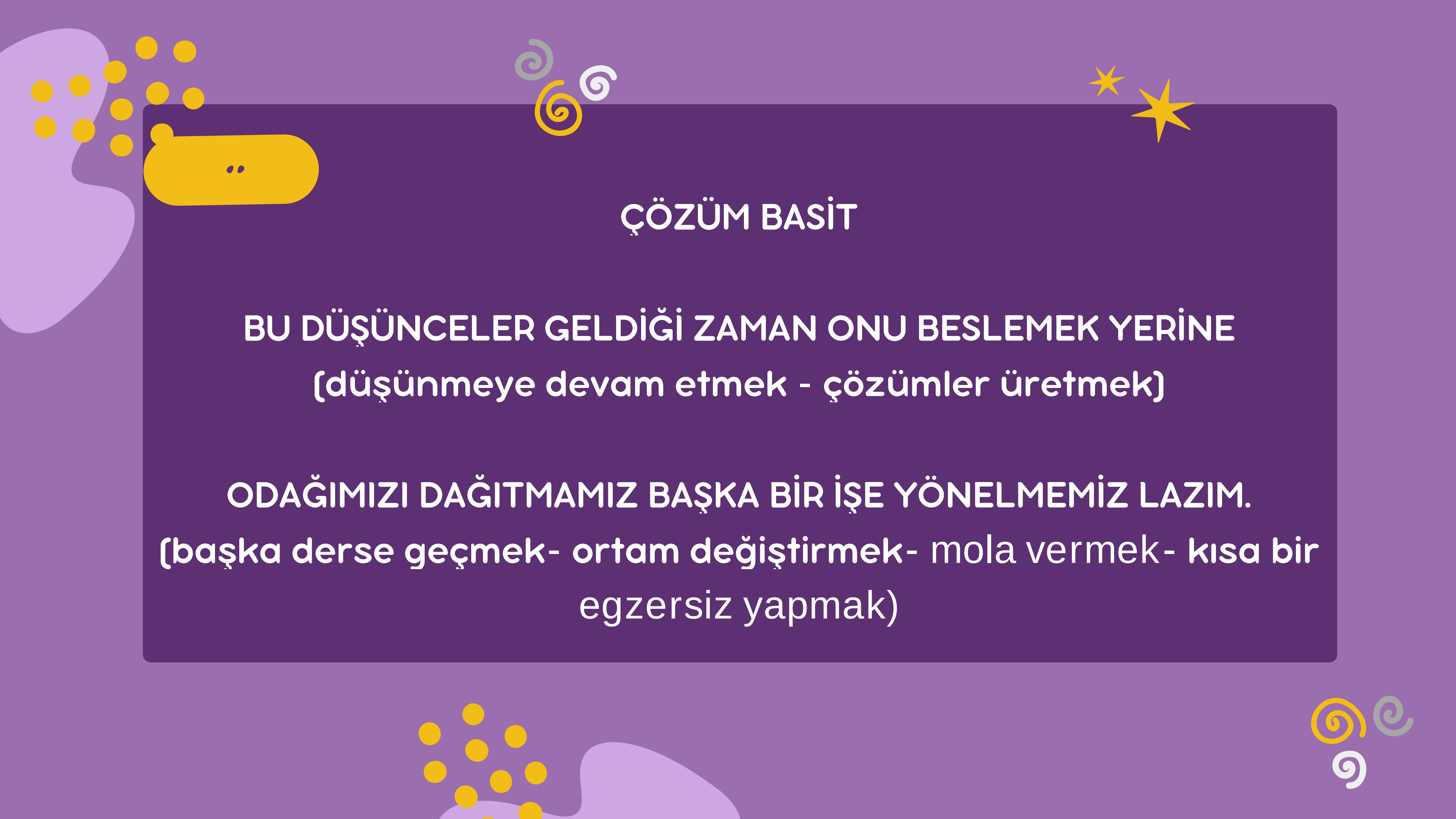
PEKİ NEDEN KÖTÜYÜ DÜŞÜNÜRÜZ ?





ÇÜNKÜ İNSAN BEYİNİ MUTLU ETMEK İÇİN DEĞİL KONTOL ETMEK -
ÖNLEM ALMAK İÇİN ÇALIŞIR.

BU SEBEPLE ÖZELLİKLE KÖTÜ SENARYOLAR KURAR VE BU
GERÇEKLEŞMEYEN PROBLEMLERİ ÇÖZMEK İÇİN UĞRAŞIR.
BU DÜŞÜNCE DUYGU VE DAVRANIŞLARIMIZA ETKİ EDER VE
KENDİMİZİ UZAKLARA DALARKEN - BAŞIMIZI KAŞIRKEN - KARAMSAR
VE NEGATİF RUH HALİNDE BULURUZ.



ÇÖZÜM BASİT

BU DÜŞÜNCELER GELDİĞİ ZAMAN ONU BESLEMELİK YERİNE
(düşünmeye devam etmek - çözümler üretmek)

ODAĞIMIZI DAĞITMAMIZ BAŞKA BİR İŞE YÖNELMEMİZ LAZIM.
(başka derse geçmek- ortam değiştirmek- mola vermek- kısa bir
egzersiz yapmak)

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER
GİRECEĞİNİZ SINAVLAR İÇİN BAŞARILAR DİLERİZ.
:)

Psk. Dan. & Rehber Öğr. Davut SEVMİŞ