

BAŞARIYA GİDEN YOLDA KAYGI YOL GÖSTERİCİ Mİ, YOKSA ENGELLEYİCİ Mİ?

İçinde duyduğun şeyi ne olduğunun farkına varabiliyor musun?

Duyduğun hafif tedirginlik ve gerginlik ise bu olumlu bir işaret. Çünkü senin sınavını önemsemeyen ve konsantre olman için gerekli olanda bu aslında. Bu sayede çalışmaya istekli hale geliyorsun.

EĞER DÜŞÜNCELERİN SANA;

- ✓ Başaramayacağım,
- ✓ Sınavım nasıl geçecek acaba,
- ✓ Bildiklerimi de unutacağım, sınavda hiçbir şey yapamayacağım,
- ✓ Hiçbir şeyi yetiştiremeyeceğim,
- ✓ İyi bir okula giremezsem her şey biter,
- ✓ Annemin babamın yüzüne bakamam,
- ✓ Her şey kötü gidecek,
- ✓ Kazanamazsam herkes ne der,
- ✓ Yeterince hazırlanmadım,
- ✓ Kesin bildiklerimin hiçbirisi aklıma gelmez,

diyorsa ,

bu düşünceler, SENİN BAŞARINI ENGELLER, vücudun sağlıklı tepkiler vermez, düşüncelerin konsantrasyonunu engeller.

- ✓ Neyi ne kadar başarabileceğin konusunda bir karar veremiyorsan eğer, Geçmişteki başarılarını düşün, İyi ve güzel yaptığın her şeyi listele, Ve o listeyi sık sık hatırla.



**OYSA NEYİ BAŞARABİLECEĞİNİ BİLMİYORSAN EĞER,
NEYİ BAŞARAMAYACAĞINI DA BİLEMEZSİN.**

Zor durumlar karşısında zamanı iyi kullanma ve karşılaştığın her türlü problemle başa çıkma becerilerini yerinde kullanabilirsen eğer, yaşadığın hafif ve olumlu kaygı senin her şeye yetebilmeni sağlayacaktır

- ✓ Sadece başardıklarına odaklanma, başarısız olduğun konuları önemse, başarmanın en önemli yolu sıkıntı yaşadığın konuların üzerine gidip, onunla mücadele etmektir,

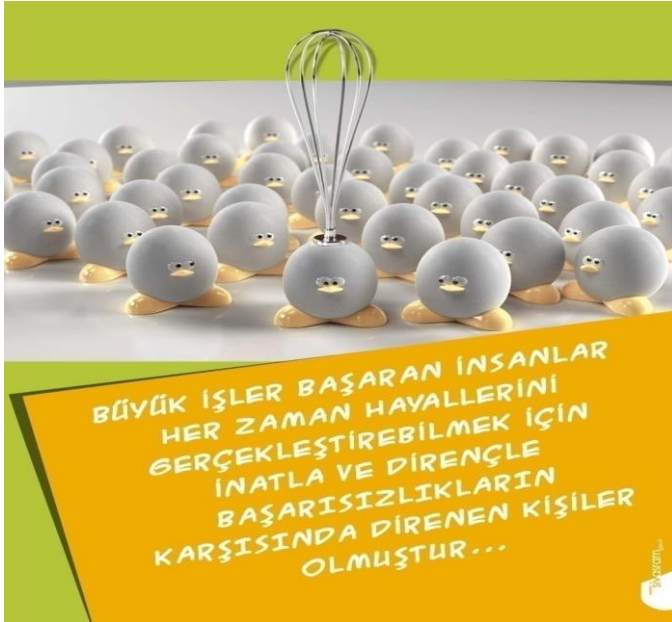
- ✓ Anlamadığın konunun üzerine gidip ısrarcı olursan, o bilgiyi mutlaka kazanırsın, ancak bu konuda zaman zaman yardım alman gerekebilir, konu ile ilgili uzman ve öğretmenlerden bilgi almayı dene, soru sormaktan kaçınma,
- ✓ Bir kere anlamadın diye kimse seni küçümsemez, aksine bu çaban onlara olayı ne kadar ciddiye alıp üzerine gittiğini görmelerini ve seni takdir etmelerini sağlar.
- ✓ Gerçekçi hedefler koy,

Neyi ne kadar başarabileceğin konusunda gerçekçi olmayı dene.Ve bunu belirledikten sonra koyduğun hedef için çalış.....

“Hayatınızın her gününü sanki bir dağa tırmanıyormuşsunuz gibi yaşayın. Arada bir zirveye göz ucuyla bakın ki, hedefiniz daima aklınızda olsun, ama yalnızca zirveye odaklanıp, varılan her yeni noktanın farklı ve güzel manzarasını da kaçırmayın”

- ✓ Gelecekte ne olacağı senaryoları ile ilgilenme, şu an neredesin, ne yapmalısın bu fikre odaklan. İlk adımın çalışmak çünkü. Çalışmadan gelecek ile ilgili planlarında gerçekçi olamazsın,
Çalışmadan yaptığın planlar seni kötümser ya da hayalperest yapabilir.

**Üzerine düşeni yapmayanların hayatlarının değişmesini beklemesi hayalden öteye gidemez.*



İŞTE TÜM BUNLARDAN DOLAYI;

- Sınavdan **önce** zihninizde, geçmişteki başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı vurgulayın.
- Başarısızlığa neden olan sebeplerin, yeni başarısızlığa neden olmasına izin vermeyin.
- Kendinize kendi değerleriniz altında bir değer biçmeyin.
- Sınav için olumlu düşünün.
- Sınav; öğrencinin ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazanılmış olduğu bilgilerin değerlendirilmesidir. Bu sebeple "sınav başarısı ile kişilik değerinizi bir tutmayın".
- Sınavlarda uygulanan testler kişilik testleri olmayıp bilgi ve başarı testleridir. Her hangi bir okulu kazanmak ve gitmek bir istek ve tercihtir. "Sınavı kazanmalıyım" "Kesinlikle şu okula girmeliyim" yerine "**sınavı** kazanmak istiyorum" "mutlu başarılı olacağıma inanıyorum" diye düşünmek daha gerçekçidir.