



YENİMAHALLE
Rehberlik Araştırma Merkezi
1991

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE MOTİVASYON

STRES DÜZEYİ VE KAYGILARININ FARKINA VARIP BUNLARI YÖNETEBİLİRİSİN

Sınavla ilgili çeşitli kaygılar yaşayabilirsin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürececek olan işte bu duygudur.

Önemli olan duygularımızı tanımak, ifade etmek ve kabul etmektir.

Duyularının kaynağını keşfederek olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak büyük önem taşır.

Çalışma alışkanlıklarımız ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanmayı sağlamak stres düzeyini kontrol etmede işe yarayacaktır.

BAŞARILI OLACAĞINA İNANMALISIN

Olumsuz düşüncelerini gözden geçirmek faydalı olabilir. Bu düşünceleri olumluya çevirmek senin elinde...

- Aklına gelen olumsuz düşünceleri kâğıda yazıp sonra da yırtıp atabilirsin.
- Seni rahatsız eden ve başarıya olan inancını zedeleyen olumsuz düşünceleri gözden geçirebilirsin.

- Sınav öncesinde veya süresince aklına eğer olumsuz şeyler gelirse kendine “Şu anda bunu düşünmemin bir yararı var mı?” diye sorabilirsin.

Kendini tanımak güçlü ve zayıf yönlerini objektif olarak görmeni sağlar. Böylelikle güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini güçlendirebilirsin.

KENDİNE HEDEFLER BELİRLEYİP MOTİVASYONUNU ARTIRABİLİRSİN

Hedeflerini belirlerken kendine öncelikle şu soruları sormalısın.

- Neyi başarmak istiyorum?
- Hedefe ulaşmak için ne kadar zamana ihtiyacım var?
- Hedefe ulaşmak için nasıl hazırlanmalıyım?
- Çalışmaya başlamak için kendimi hazır hissediyorum muyum?
- Hedefime ulaştığımda neyi elde etmiş olacağım?

Hedefini Nasıl Belirleyebilirsin?

- Belirleyeceğin hedef senin için önemli ve öncelikli olmalı.
- Hedefin belirgin ve açık olmalı.
- Hedefin gerçekçi ve ulaşılabilir olmalı.
- Zamani etkili ve verimli bir şekilde planlamalısın.
- Hedefleri uzak ve yakın olarak belirlemelisin.

ZAMANI ETKİLİ KULLANABİLİRSİN.

Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir.

Sınavlara hazırlanırken belirli bir program dâhilinde çalışman daha etkili sonuçlar almanı sağlar. Bu süreçte haftalık ve günlük çalışma planları hazırlanman işini kolaylaştırabilir. Çalışma planı hazırlarken dürüst ve gerçekçi olmalısın, ders çalışma ile ilgili görevlerin yanı sıra sosyal aktiviteler ve egzersiz için de zaman ayrılmalısın.

Zamanı planlama sürecinde hedeflerine ulaşmanı engelleyecek zaman tuzaklarının da farkına varmalısın. Televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarını fark etmeli ve planlı çalışmanı engelleyen kişilere **HAYIR diye bilmeyi öğrenmelisin.** Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını hatırlamalısın.

ŞUNLARI UNUTMAYALIM!

- Ruhsal ve bedensel bağışıklığımıza, doğru beslenmeye ve uyku dűzenine dikkat edelim,
- Műmkűn olduđu kadar yűrűyűş yapalım, dođayla baş başa kalalım,
- Műzik dinleyelim,
- Sevdđimiz yazarların kitaplarını okuyalım,

- Hedeflerimize ulaşma sűrecinde kendimize kűçük űdűller verelim.
- Bizi motive edeceğine inandığımız, baktıkça bize hedef ya da hayallerimizi hatırlatacak resim ya da objeleri masamızda bulunduralım...

EN ŐNEMLİSİ HEDEFLERİMİZE ULAŞMADAN ASLA VAZGEÇMEYELİM.



YENİMAHALLE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

BİZE NASIL ULAŞABİLİRSİNİZ?

	0 312 341 69 06
	yeniram.meb.k12.tr
	yenimahalleram
	yenimahalleram