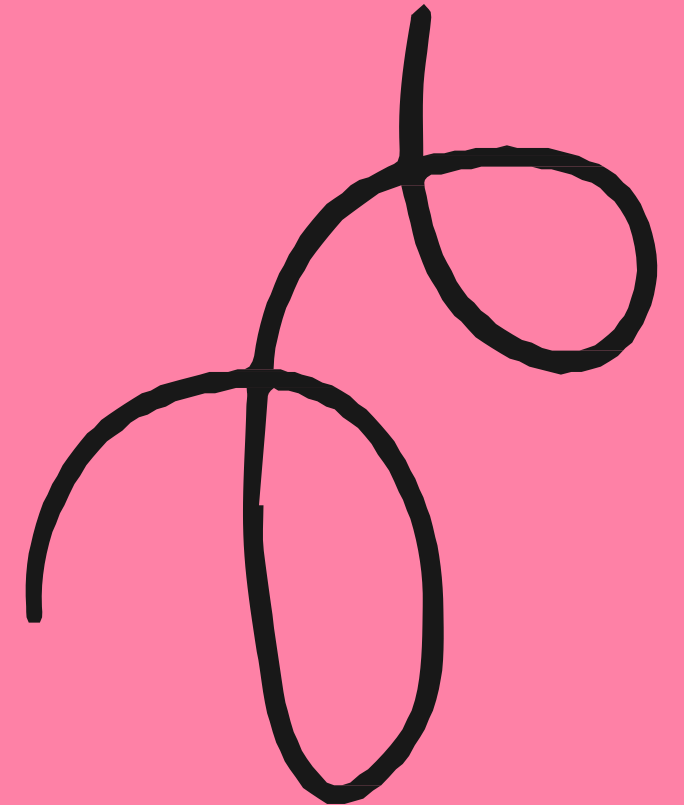




LGŞ'YE HAZIRLANAN ÖĞRENCİLER İÇİN ZAMAN YÖNETİMİ VE MOTİVASYON



DERBENT İMAM HATİP ORTAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

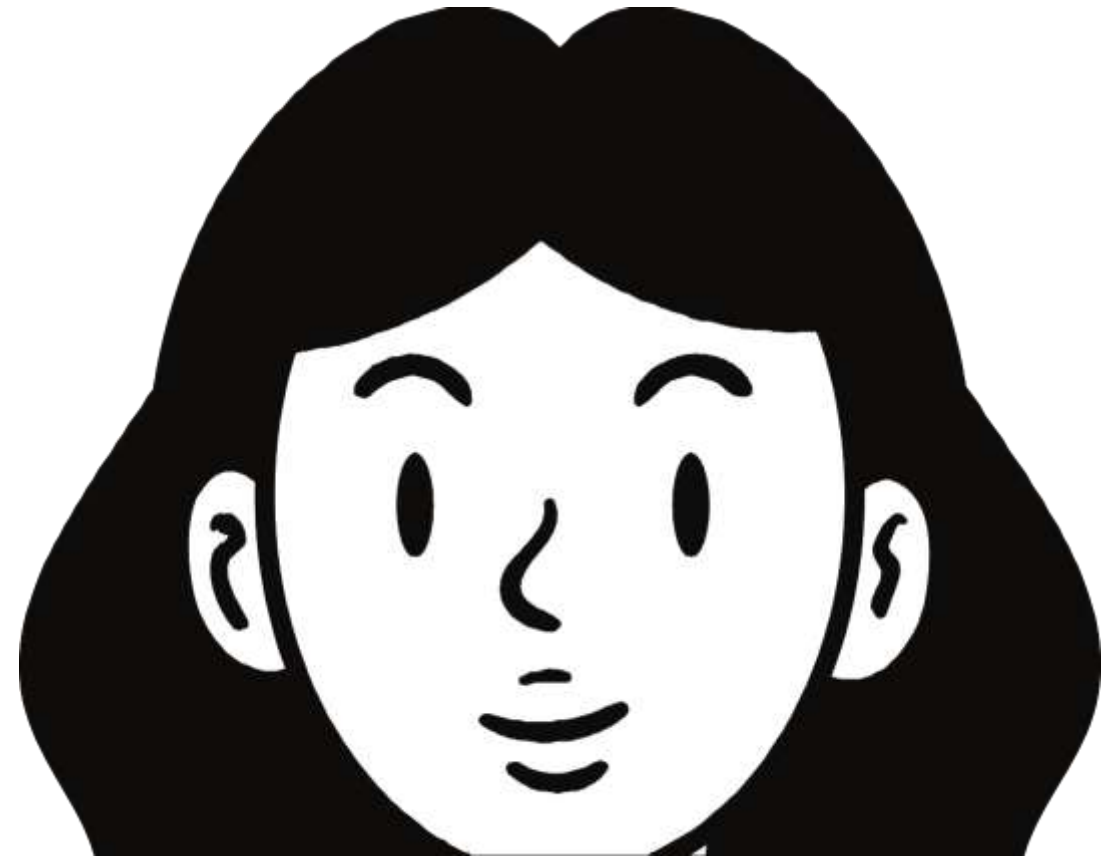


- Offf sınav yaklaşıyor.
- Ders çalışmakta zorlanıyorum.
- Nereden başlayacağımı bilemiyorum.
- Bir türlü ders çalışmak için motive olamıyorum.
- Konuları yetiştirememekten çok korkuyorum.

Sınava hazırlanan pek çok öğrenci bu ve buna benzer duygu ve düşüncelere sahip olabilir.



PEKİ BU SÜRECİ NASIL YÖNETEBİLİRİZ



—
**Haydi, birlikte neler
yapabileceğimizi
değerlendirelim!!!**

1. STRES DÜZEYİ VE KAYGILARININ FARKINA VARIP BUNLARI YÖNETEBİLİRSİN.

"Huzur stersen, o zahmet le b rl kte gel r,
sev nç stersen, o kaygı le b rl kte gel r."

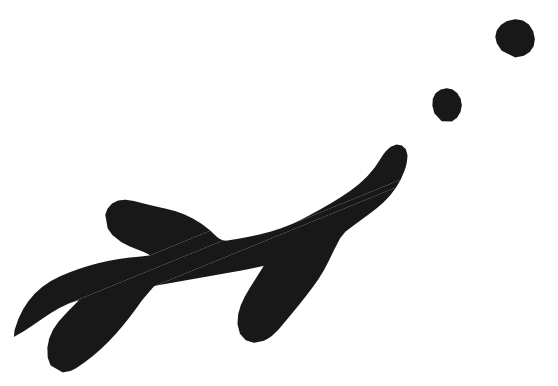
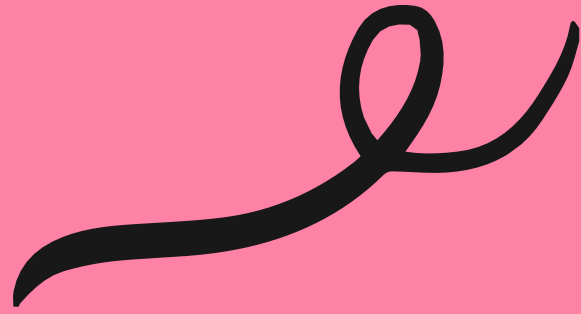
Yusuf Has Hac p

- Sen de sınav ile ilgili çeşitli kaygılar yaşayabilirsin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürececek olan da işte bu duygudur.
- Sınav için hiç kaygılanmadığını bir düşünsene! Başarılı olabilir miydin?
- Burada önemli olan duygularımızı tanımak, ifade edebilmek ve kabul etmektir.



**Bu süreçte
olumsuz**

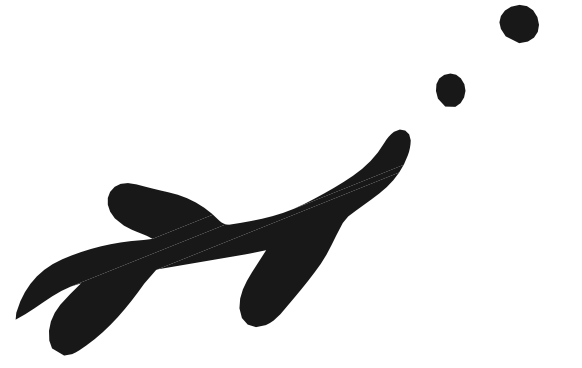
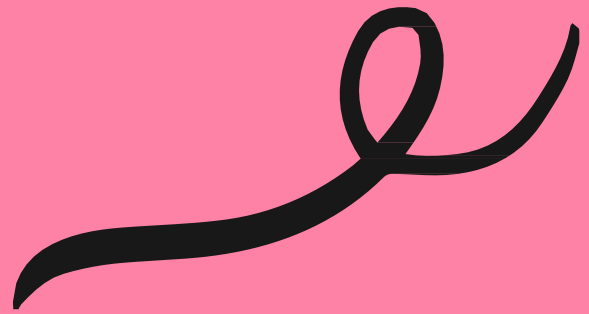
**düşüncelerimizin
farkına varmak
büyük önem
taşır.**



- sinava hazır değilim.
- Sınava hazırlanmam için yeterli zamanım yok.
- Bu konuyu anlamıyorum, sınavda başarılı olamayacağım.
- Sınavım kötü geçecek.
- Konular o kadar çok ki hangi birine hazır olacağımı bilemiyorum

Bu cümleler sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir.

**Sınavla ilgili
kaygılarımızı
yönetebilmek
için
kullanabileceğimiz
olumlu
ifadeler:**



- Başarmak için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım.
- Zamanı verimli kullanmak benim elimde.
- Düzenli ve planlı çalışırsam başarabilirim.
- Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım.

Sınava ilişkin düşüncelerimizi gözden geçirerek, yeni bir zihinsel yapılanmayı sağlamak stres düzeyini kontrol etmede işe yarayacaktır.



2. BAŞARILI OLACAĞINA İNANMALISIN!



Asıl mucize kendine inanmaktır;

Sonrası hep dağın şeyler.

Goethe



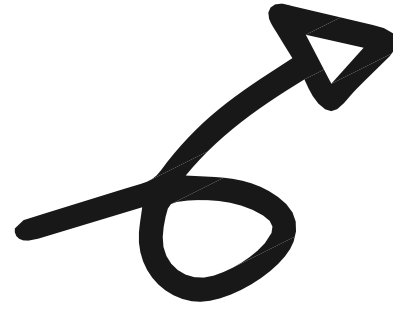
**"Asla vazgeçmeyeceğim,
denemeye devam edeceğim,
çalışacağım ve
başaracağım"
gibi söylemler başarmaya dair
inancını pekiştirir.**



**"Yapamam, kazanamam ve
imkansız" gibi söylemler senin
potansiyelini ortaya çıkarmana
engel olan düşüncelerdir.**



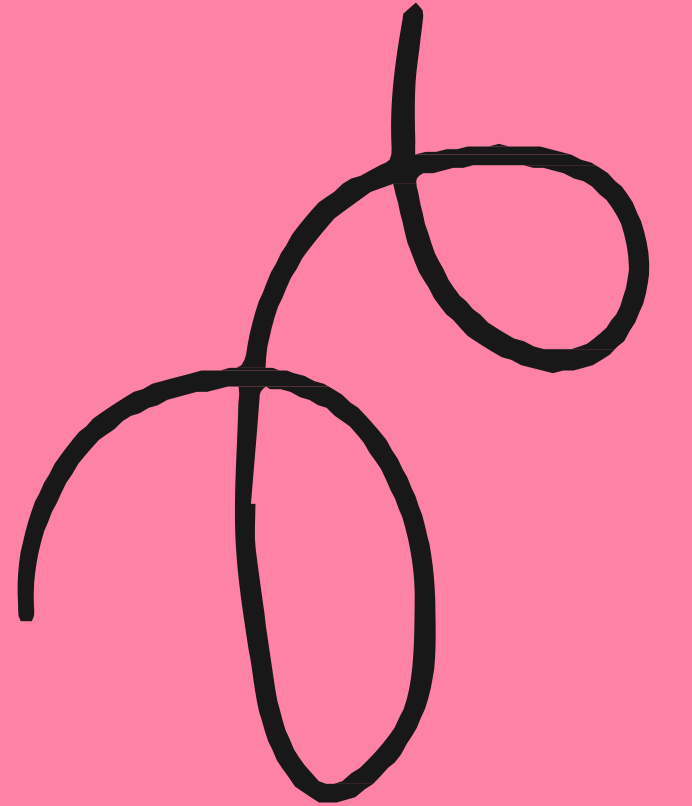
BU HAZIRLIK
SÜRECİNDE AKLINA
EĞER OLUMSUZ
ŞEYLER GELİRSE
KENDİNE



"Şu anda bunu
düşünmemin bir yararı
var mı" diye sorabilirsin.



**3. KENDİNE HEDEFLER
BELİRLEYİP MOTİVASYONUNU
ARTIRABİLİRSİN.**





4. ZAMANI ETKİLİ KULLANABİLİRSİN.

Zamanın kısalığından en çok şikayet edenler, onu en kötü kullananlardır.

Jean Se La Bruyere





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 diyebilmeyi öğrenmelisin.

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE

Duygularını tanı ve stres düzeyini mümkün olduğu kadar azaltmaya çalış.

Zamanı etkin kullan

BAŞARI

Başarılı olacağına inan

Motivasyon kaynaklarını farket.

Şunları Unutmamalıyız!!!



Doğ ru beslenmeye ve uyku düzenimize dikkat edelim.



Mümkün olduğu kadar yürüyüş yapalım.



Hedeflerimize ulaşma sürecinde kendimize küçük ödüller verelim.



Bizi motive edeceğine inandığımız, baktıkça bize hedef yada hayallerimizi hatırlatacak resim yada objeleri odamızda bulunduralım...



En önemlisi hedeflerimize ulaşmaktan asla vazgeçmeyelim.


HEPİNİZE BAŞARILAR
DİLERİZ



Kaynak: Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü