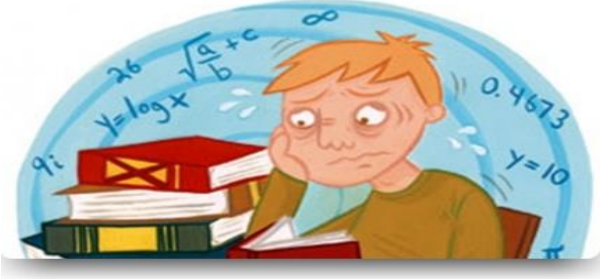


Stres düzeyi ve kaygılarının farkına varıp bunları yönetebilirsin.

Araştırmalar stres düzeyinin farkında olan ve duygularını yönetebilen öğrencilerin sınav için daha fazla motive olabileceklerini ve sınavlarda daha başarılı olacaklarını göstermektedir. Sen de sınav ile ilgili çeşitli kaygılar yaşayabilirsin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürecek olan da işte bu duygudur. Sınav için hiç kaygılanmadığını bir düşünsene! Başarılı olabilir miydin?

Burada önemli olan duygularımızı tanımak, ifade etmek ve kabul edebilmektir.



Haydi, bunu nasıl başarabileceğinizi konuşalım: Duygular bizi harekete geçirici, bize yol gösterici bir işleve sahiptir ve hedeflerimize ulaşmamız için önemli bir enerji kaynağıdır. Duyguları yönetmek demek yok saymak ya da bastırmak değil; farkına varmak, bize ilettiği mesajları iyi okumak, onları dengelemek ve olumlu kullanmaktır. Bu süreçte duyguların kaynağını keşfederek olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak büyük önem taşır

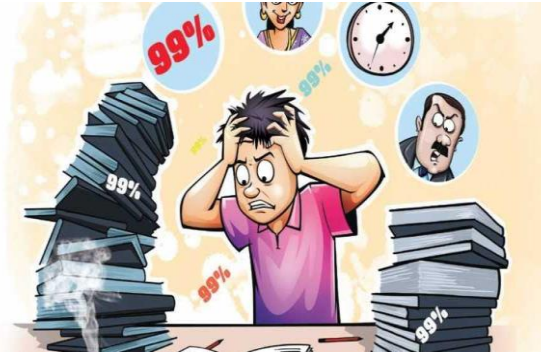
Bu süreçte duyguların kaynağını keşfederek olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak büyük önem taşır.

- “Sınava hazır değilim.”
- “Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım yok.”
- “Bu konuları anlamıyorum, sınavda başarılı olamayacağım!”
- “Sınavım kötü geçecek!”
- “Konular o kadar çok ki hangi birine hazır olacağımı bilemiyorum?”

Sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir. Sınavla ilgili düşüncelerimizi yönetebilmek için kullanabileceğimiz olumlu ifadeler, şunlar olmalı:

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

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



Asıl mucize kendine inanmaktır; sonrası hep olağan şeyler.

Goethe

Başarılı olacağına inanmalısın.

Başarılı olabilmek için kendimize duyduğumuz güven ve başarıya olan inancımız hedeflerimize ulaşma noktasında büyük önem taşır. Birçok eğitimci, inanmanın başarmanın yarısı olduğunu ifade eder. Bu kavram öz-yetkinlik olarak adlandırılmaktadır. Öz yetkinlik, bireyin bir duruma hâkim olduğu ve olumlu sonuçlar elde edeceğine ilişkin inancıdır. İnanmak başarmanın yarısından fazlasını oluşturur. Bu süreçte bazı olumsuz düşüncelerini de gözden geçirmek faydalı olabilir. Bu düşünceleri olumluya çevirmek senin elinde...



Bir işe başlarken o işi yapıp yapamayacağına olan inancın senin bu konuda ne kadar çaba sarf edeceğini, engellere ne kadar direneceğini belirler. Peki, nasıl oluyor da bazı konularda kendimize fazlasıyla güvenirken bazı konularda geride durmayı ya da o işe başlamamayı tercih ediyoruz? Bu sorununun cevabı “Kendini doğru tanıyarak ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olmaktır.”

Kendini tanımak güçlü ve zayıf yönlerini objektif olarak görmeni sağlar. Böylelikle güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini güçlendirebilirsin. “Yapamam, kazanamam ve imkânsız” gibi söylemler senin potansiyelini ortaya çıkarmana engel olan düşüncelerdir. Bunun yerine “Asla vazgeçmeyeceğim, denemeye devam edeceğim, çalışacağım ve başaracağım” gibi söylemler başarmaya dair inancını pekiştirecektir