

## "ZİHNİMİN GÜRÜLTÜSÜYLE NASIL BAŞ EDERİM?"



1

**Stres Etkisi:** Stres, kalp atışını düzenler, sistemli ve sempatik şir sistemi.



### Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Örneğin; "Ya başaramazsam?" yerine "Elimden geleni yapıyorum." demeyi öğrenmek.



5

**Planlama ve Hedef Belirleme:** Planlama ve ulaşılabilir planlama yap, hedefleri önemse!



### Sosyal Karşılaştırmayı Azaltma

Aşırı kıyaslama öz-yeterliliği(kendine güveni) zedeler.



### Olumlu İçsel Konuşma

"Kendime söylersem ona inanırım."



9

**Öz-yeterlilik:** Öz-yeterlilik, stresin etkisini azaltır.

2

## Sınav

Korku

Aile/Öğretmen

Beklentisi

Kıyaslanma

Yorgunluk

Baskı

6

"KAYGI MI? DOĞRU KULLANIRSAN  
SÜPER GÜÇ!"

10

Kaygı, önemli bir durum öncesinde yaşanan doğal bir strestir. Bedenin seni harekete geçirmek ister. Ama fazla olursa odaklanmanı ve verimini düşürebilir. Buzdağının gözüktüğünde sınav vardır ancak altında yatan farklı sebep yatıyor olabilir. Peki yapabileceğimiz şeyler ne?

3

7

11

## "VÜCUDUNA İYİ BAK, ZİHNİN SENİ TAKİP ETSİN!"

4

**Uyku:** 7-9 saatlik uyku, zihni dinlendirir ve duygusal dengeyi sağlar.

**Su:** Hidrasyon eksikliği, konsantrasyon ve hafızayı olumsuz etkiler. O yüzden su içmeyi ihmal etmemeliyiz.

**Beslenme:** Omega-3, protein ve kompleks karbonhidratlar zihinsel performansı artırır.

**Hareket:** Fiziksel aktivite, stres azalır.

**Ekran Süresi:** Uzun ekran marifeti uyku kalitesini ve dikkati bozar.

Olumlu içsel konuşmalar, bireyin benlik saygısını ve sınav başarısını artırır:

✓ "Bu sınav kim olduğumu belirlemez."

✓ "Zorlanmak gelişmenin işaretidir."

✓ "Kendimi tanıyor, ilerlemeye devam ediyorum."

Kendi motivasyon cümleleri yaz.

Öz-yeterlilik yazılı ifadeleri kullanarak motivasyonunu destekler.

12



# "ZİHNİMİN GÜRÜLTÜSÜYLE NASIL BAŞ EDERİM?"



## **Nefes Egzersizi**



Derin nefes almak, sempatik sistemini yatıştırır, kalp atışını düzenler.



## **Bilişsel Yeniden Yapılandırma**



nir  
ler.

a



**Sinav**

Ko



# "VÜCUD

 **Uyku:** 7-  
ve duygusal

 **Su:** Hidro  
hafızayı olu  
ihmal etme

orku

# **UNA İYİ BAK, ZİHNİN SENİ TAKİP ETSİN!"**

9 saatlik uyku, belleği güçlendirir  
al dengeyi sağlar.

asyon eksikliği, konsantrasyon ve  
umsuz etkiler. O yüzden su içmeyi  
emeliyiz.



Örneğin; “Ya başaramazsam?”

“Elimden geleni yapıyorum.” dem  
öğrenmek



**Parçalara Ayırma ve Hedef**



Daha ölçülebilir ve ulaşılabilir p  
yap, küçük hedefleri önemse!



**Sosyal Karşılaştırmayı Azaltın**

" yerine  
neyi

**Belirleme**  
planlama

na

**Aile/Oğretmen**

**Beklentisi**

**Kıyasla**

**Yorgunluk**

**Baskı**

**"KAYGI MI? DOĞRU K**  
**ciğer oji**



anma

ULLANIRSAN



**Beslenme**

kompleks k  
performan



**Hareket**

salgılatır →



**Ekran Sü**

kalitesini ve



Olumlu

saygısını ve

**ne:** Omega-3, protein ve karbonhidratlar zihinsel işi artırır.

**:** Fiziksel aktivite, endorfin salgılatır, stres azalır

**üresi:** Uzun ekran maruziyeti uyku düzeni ve dikkati bozar

İçsel konuşmalar, bireyin benlik algısını artırır, sınav başarısını artırır:



Aşırı kıyaslama öz-yeterliliği(ke  
güveni) zedeler.



## **Olumlu İçsel Konuşma**



“Kendime ne söylersem ona in



## **Destek Aramak**



Sosyal destek, stresin etkisini a

ndine

SUPER GÜÇ

anırım.”

zaltır.

**Kaygı, önemli bir durum  
doğal bir strestir. Beden  
geçirmek ister. Ama fazla  
ve verimini düşürebilir. B  
yüzünde sınav vardır an  
farklı sebep yatıyor  
yapabileceğimiz**

öncesinde yaşanan  
nin seni harekete  
olursa odaklanmanı  
Buzdağının görünen  
cak altında birçok  
olabilir. Peki  
z şeyler ne



- ✓ "Bu sınıd
- ✓ "Zorlanm
- ✓ "Kendim
- ediyorum."
- 🎈 Kendi m
- ▶ Öz-yete
- motivasyon

iv kim olduğumu belirlemez.”  
mak gelişmenin işaretidir.”  
ni tanıyor, ilerlemeye devam  
otivasyon cümleleri yaz:  
erlilik yazılı ifadeler, bireyin  
nunu destekler.

