



Teog ve Sınav Kaygısı

{ Hazırlayan: Psikolojik Danışman Feyza Dinçer
{ Ekim 2015

1. KISIM

TEOG

ORTAK SINAVLAR UYGULAMA TAKVİMİ

Sınıf	Dönem	Sınav Tarihleri	Mazeret Sınavı Tarihleri	Sınav Sonuçlarının İlanı
8. sınıf	I. Dönem	25-26 Kasım 2015	12- 13 Aralık 2015	Ocak 2016
8.sınıf	II. Dönem	27-28Nisan 2016	14-15 Mayıs 2016	Haziran 2016

NEDİR BU TEOG?

ORTAK SINAVLAR 1. GÜN OTURUMU / 25 Kasım 2015

DERS ADI	BAŞLAMA SAATİ	SORU SAYISI	SÜRESİ
Türkçe	09:00	20	40 DAKİKA
Matematik	10:10	20	40 DAKİKA
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	11:20	20	40 DAKİKA

ORTAK SINAVLAR 2. GÜN OTURUMU / 26 Kasım 2015

DERS ADI	BAŞLAMA SAATİ	SORU SAYISI	SÜRESİ
Fen ve Teknoloji	09:00	20	40 DAKİKA
T.C. İnkılâp Tarihi ve Atatürkçülük	10:10	20	40 DAKİKA
Yabancı Dil	11:20	20	40 DAKİKA

PUANLAMA

$$YEP = (6+7+8+TEOG) / 2$$

& BAZI ÇEVRE OKULLARIN 2015 TABAN
PUANLARI

Kadıköy Anadolu Lisesi: 490, 302

Hüseyin Avni Sözen AL (Üsküdar): 490, 765

Burak Bora AL (Kartal): 487, 492

İstanbul Anadolu Lisesi: 458, 954

Kazım İşmen Anadolu Lisesi: 414, 715

2. KISIM

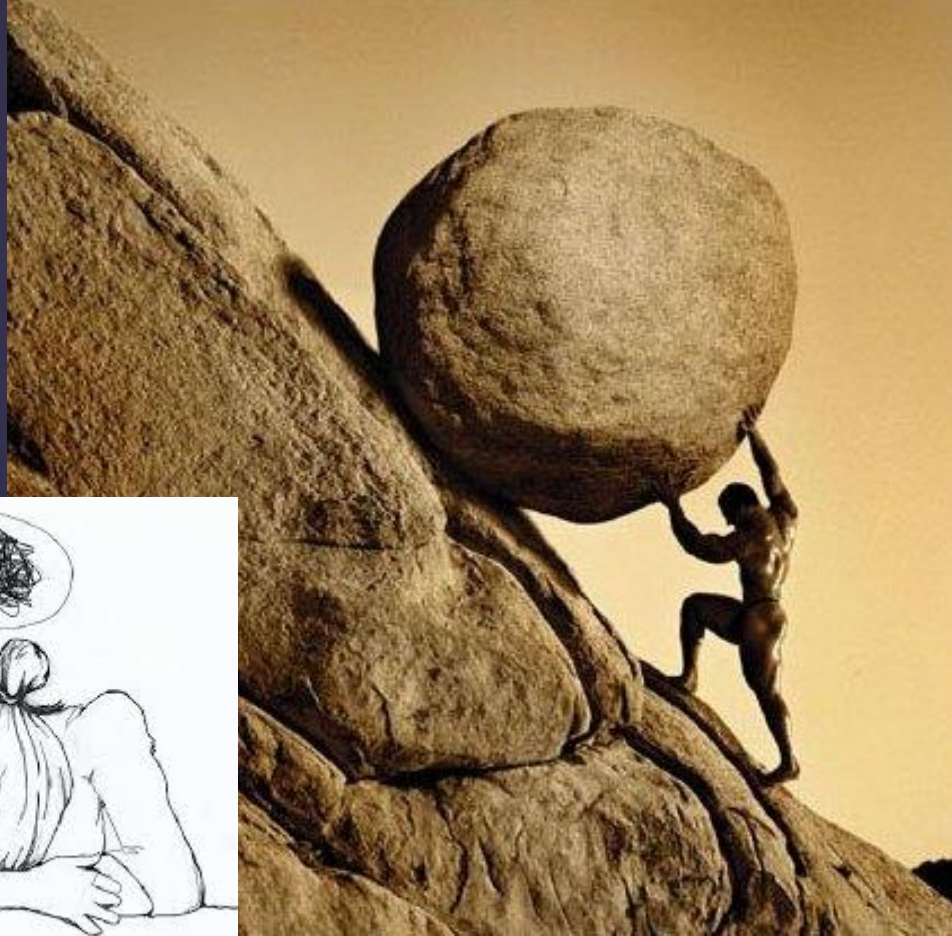
DÜŞÜNCEYİ DEĞİŞTİRMEK (SINAV KAYGISI)

KAYGI?





Kaygının fizyolojik belirtileri



OTOMATİK DÜŞÜNCELER

Buradan çıktıktan sonra ne yapmayı düşünüyorsunuz?

Akşam eve gittiğinizde gerçekleştireceğiniz bir planınız var mı?

Geçen yazın en sevdiğiniz günü hangisiydi?

Otomatik düşünceler istemli olarak düşündüğümüz şeylerin yanından akıp geçen, çoğu zaman farketmediğimiz, bazen hatalı olabilen düşüncelerdir.

Olumsuz bir duygunuz olduğunda bu duygudan hemen önce ne düşündüğümüzü yakalamaya çalışarak otomatik düşüncemizi bulabiliriz.

HATALI OTOMATİK DÜŞÜNCELER

- ⌘ İngilizcem her zaman kötü olmuştur (Seçici algılama)
- ⌘ Notlarım çok düştü, Teog'da daha da beter olacak (Abartma)
- ⌘ Matematikten yüksek not aldım ama sorular kolaydı. (Küçümseme)
- ⌘ Hiçbir dersi anlamıyorum. (Aşırı genelleme/ ya hep ya hiç tarzı düşünme)
- ⌘ Her dersten tam not almalıyım. (-meli, -malı cümleleri)
- ⌘ Ben tembel bir insanım. (Etiketleme).
- ⌘ Sınavlarda başarılı olmak tamamen benim elimde. (Kontrol yanılsaması)
- ⌘ Notlarım yeterince iyi değil, benim yapamayacağımı herkes biliyor. (Akıl okuma)

HATALI OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ NASIL SAF DIŞI EDERİZ?

Kanıt İnceleme:

1. Bu düşünceni destekleyen kanıtları bir kağıda yaz.
2. Sonra da bu düşünceni desteklemeyen, aksini gösteren kanıtları bir kağıda yaz.
3. Otomatik düşüncenin tam tersini söyleyen düşünceni yaz ve onu destekleyen kanıtları da yaz.

Örnek: «Annemin en iyi yeri kazanacağıma inancı tam. Yapamazsam aptal olduğumu düşünecek. Bana değer vermeyecek.»

Destekleyen kanıtlar: Dün sabah kahvaltıda abim gibi benim de Kabataş'a girmem gerektiğini söyledi...

Desteklemeyen kanıtlar: Önceki akşam çalışmaktan sıkıldıysam i- pad'le uğraşabileceğimi söyledi...

(Bu örnekler çoğaltılabilir)

Tablolar Kullanmak: Düşünceni yakaladığında onu incelemek için tablolar da kullanabilirsin. Bunun için örnek bir tablo şu şekilde olacaktır:

Tarih/ Yer/ Olay	Duygu	Otomatik Düşünce	O.D.yi Destekleyen Kanıtlar	O.D.yi Desteklemeyen Kanıtlar	Gerçekçi Düşünceler	Yeni Duygu

Olay → Düşünce → Duygu → Tepki

İyi düşün → İyi hisset

Düşündüğümüz gibi yaşarız...

Düşüncelerimizi o kadar çok benimseriz ki, onları doğrulayacak şekilde davranmaya başlarız. O düşünce aslında hatalı da olsa, onu doğru çıkartmaya çalışırız. Ve bunun farkında bile olmayız.

Daha sağlıklı bir hayat
için hatalı düşünceleri bul
ve değiştir!

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER <3

**Sakin ol ve otomatik düşüncelere meydan oku*



KEEP
CALM
AND
CHALLENGE
AUTOMATIC THOUGHTS