ODAK KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

SAKİN OL DEME

Sınav kapısında kendine heyecanlıyım de,
o enerji soruya gitsin.



30 SANİYE

ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

SINAVDAN ÖNCE NE YAPIYORSUN?

Sana uyan şıkkı seç, turuncu puanları topla. 2 dakika.

1 **Sınavdan önce kalbin hızlanınca ne düşünürsün?**

Mahvoldum 1 | Kötü olacak 2 | Normal 3 | Enerji geldi 4

2 **Kendine "sakin ol" der misin?**

Her zaman 1 | Çoğu zaman 2 | Bazen 3 | Hiç 4

3 **Denemenin ilk sorularında odaklanabilir misin?**

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

4 **Heyecanı bir avantaj gibi görür müsün?**

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

5 **Sınav sabahı için hazır bir cümlen var mı?**

Yok 1 | Bazen 2 | Var ama unutuyorum 3 | Var, hep söylüyorum 4

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → KAYGIYLA KAVGA EDEN

10–14 → ARADA

15–20 → HEYECANI KULLANAN



Sakin ol dedim, kalbim daha hızlı attı. Tanıdık mı?

2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: çarpıntıyı durdurmaya çalışmak.

SAKİN OL DİYEN CAN

Kalbi hızlanınca kendine sakin ol diyor. Daha çok geriliyor.



HEYECANLIYIM DİYEN ECE

Aynı çarpıntıya heyecan diyor. O enerji soruya gidiyor.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

- **Denemeden önce kendini hazır hissetmen**
- **Denemenin ilk 5 sorusundan doğrun**
- **İlk 5 soruda dikkatini toplayabilme**

Aynı dersten 1 branş denemesi çöz, başlamadan önce ölç. 7. gün yeni bir deneme çöz.

BİLİM NE DİYOR?



Harvard'da **188** kişi matematik sınavına girdi. Başlamadan önce **heyecanlıyım** diyenler, sakin olmaya çalışanlardan **daha yüksek** puan aldı. Şarkı yarışmasında kaygılıyım diyenler **yüzde 53**, heyecanlıyım diyenler **yüzde 80** puan aldı.

Brooks 2014 · Jamieson ve ark. 2010



Çarpıntı arıza değil, yakıt.

3 / 5 · UYGULA

3 ADIMDA HEYECANI KULLAN

1 · FARK ET

Kalbin hızlandı, avucun terledi. Bunu durdurmaya çalışma. Sadece fark et: **“Vücudum hazırlanıyor.”**

ŞİMDİ DENE Sınavda en çok nerede hissediyorsun?

Benim işaretim: _____

2 · ADINI DEĞİŞTİR

Kendine yüksek sesle ya da içinden söyle: **“Heyecanlıyım.”** “Sakin ol” deme.

Kendi cümlen: _____

3 · METNİ OKU

Sınava girmeden bir sonraki sayfadaki **30 saniyelik metni** oku. Deneyde öğrenciler de sınavdan önce böyle bir metin okudu.

Okuduğun gün: _____



Kalbim küt küt atıyor. Güzel, motor çalışıyor!

BONUS · LİSTE

30 SANİYELİK METİN + SON 5 DAKİKA

Sınava girmeden oku (yaklaşık 30 saniye):

"Sınavdan önce kalbimin hızlanması bir arıza değil. Vücudum bana fazladan enerji gönderiyor. Araştırmalar bu heyecanın başarıyı düşürmediğini, hatta artırabildiğini gösteriyor. Bu yüzden çarpıntıyı durdurmaya çalışmıyorum. Vücudum beni bu sınava hazırlıyor. Heyecanlıyım ve bu enerji sorulara gidecek. İlk soruya geçiyorum."

Son 5 dakika planı:

Ne zaman	Ne yap	Nasıl
5. dakika	Metni oku	Yukarıdaki metni içinden, yavaşça oku.
4. dakika	"Heyecanlıyım" de	Çarpıntıyı fark et, adını değiştir.
3. dakika	Masanı hazırla	Kalem, silgi, kimlik yerinde mi?
2. dakika	İlk dersi seç	Hangi testten başlayacağını önceden bil.
1. dakika	İlk soruya bak	İlk soruyu okumaya hazır ol, başla.

Metin, deneyde öğrencilere okutulan açıklamanın fikrine dayanır: heyecan vücudun performansa hazırlanmasıdır (Jamieson ve ark. 2010). Metin bizim Türkçe sözlerimizdir.



Metni ezberle, sınav kapısında senin olsun.

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

7 GÜNDE HEYECANI KULLAN

Her denemeden önce aynı sıra: **fark et, heyecanlıyım de, 30 saniyelik metni oku.**

Gün	Ne kadar	Bu günlerin işi
1–2	1 deneme	Denemeden önce “heyecanlıyım” de
3–4	1 deneme	+ 30 saniyelik metni oku
5–6	1 deneme	+ son 5 dakika planını uygula
7	1 deneme	Hepsi birden + SONRA ölçümünü yap

KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7



Hedef: 7. gün denemeden önce gerginliğe değil, enerjiye odaklan.



Sınavdan önce “sakın heyecanlanma” demek mi? Tam tersini yap.

5 / 5 · 7. GÜN

SENİN SONUCUN

Plan bitince aynı 3 ölçüyü bir daha yaz. Bu senin küçük deneyin, bilimsel deney değil.

hepsi 0–5	ÖNCE 1. gün	SONRA 7. gün
Denemeden önce kendini hazır hissetmen		
Denemenin ilk 5 sorusundan doğrun		
İlk 5 soruda dikkatini toplayabilme		

BUNDAN SONRA KURALIN

Sınav kapısında "sakin ol" demem. Heyecanlıyım derim, metnimi okurum, ilk soruya geçerim.



Sakin ol deme, heyecanlıyım de.



İlk 5 sorudaki doğrun arttıysa yorumlara yaz, sıradaki taktiği birlikte seçelim.