

# *LGS Öncesi Motivasyon ve Öneriler*

**İlker KABA**

*Uzman Psikolojik Danışman*

*[ikabapdr@gmail.com](mailto:ikabapdr@gmail.com)*

*[instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba](https://www.instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba)*

*<https://sites.google.com/view/ilkerkaba>*

# İlker KABA

<b>Doktora</b>	Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü	Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü (Devam ediyor )
	Tez Başlığı: Ergenlerin Teknoloji Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin Öz-Belirleme Kuramı Açısından İncelenmesi	
<b>Yüksek Lisans</b>	Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü	Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, 2016
	Tez Başlığı: Öğrencilerin Üniversite Yaşamına Uyumlarında Psikolojik Dayanıklılık Ve Psikolojik Belirtiler	
<b>Lisans</b>	Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2009
<b>Lise</b>	Arifiye Anadolu Öğretmen Lisesi	Türkçe-Matematik Bölümü, 2004

2009 yılından bu yana aktif olarak mesleğimi icra ediyorum.

Çalıştığım kurumlar ve pozisyonlarım şu şekildedir:

- \*Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (Psikolojik Danışman) (2009-2010)
- \*Türk Silahlı Kuvvetleri bünyesindeki RDM'ler (Uzman Psikolojik Danışman)(2010-2017)
- \*Özel PDR Merkezi (Uzman Psikolojik Danışman) (2017-2018)
- \*Özel Okullar/Lise Kademesi (Uzman Psikolojik Danışman & Bölüm Başkanı) (2018-halen)

## Verdiğim Seminer ve Eğitimlerden Bazıları

1. Akademik Erteleme Semineri (Lisans Son Sınıf Öğrencilerine)
2. Stres ve Öfke Yönetimi Semineri (Lisans Son Sınıf Öğrencilerine)
3. İletişim Becerileri Semineri (Kursiyerlere)
4. Psikolojik Sorunlu Bireylere Yaklaşım Tarzı Semineri (Öğretim Elemanlarına ve Okul Yöneticilerine)
5. Eş Seçimi, Evlilik ve Aile İçi İletişim Eğitimi (Kursiyerlere)
6. Zararlı Madde (Uyuşturucu vb.) Kullanımı ve Etkileri Semineri (Okul Yöneticilerine ve Lider Personele)
7. İletişim ve Empati Semineri (Okul Yöneticilerine ve Lider Personele)
8. Stres ve Öfke Yönetimi Eğitimi (Lisans Öğrencilerine)
9. Zararlı Madde (Uyuşturucu vb.) Kullanımı ve Etkileri Semineri (Öğrencilere)
10. İntihar ve İntiharı Önleme (Okul Yöneticilerine ve Lider Personele)
11. Stres ve Öfke Yönetimi Eğitimi (Okul Yöneticilerine ve Lider Personele)
12. İletişim ve Empati Semineri (Öğrencilere)
13. Eş Seçimi, Evlilik ve Aile İçi İletişim Eğitimi (Yetişkinlere)
14. Stres ve Öfke Yönetimi Eğitimi (Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği Çalışanlarına)
15. Stres Yönetimi Semineri (Yükselen Koleji Anadolu ve Fen Lisesi Öğrencilerine)
16. Sınav Kaygısı ve Stres Yönetimi Semineri (Gülbahçe Sitesi Sakinlerine)
17. İletişim Becerileri (Öğretmen ve Yöneticilere)
18. Verimli ve Etkili Çalışma Yöntemleri (Lise Öğrencilerine)
19. Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) Sunumu (Öğrenci ve Velilere)
20. Meslek Seçiminin Önemi ve Meslekler (Lise Öğrencilerine)
21. Zamanı Verimli Kullanma (Yargı Akademi Öğrencilerine)
22. Çocuk Koruma Politikası Semineri (Öğretmen, İdareci ve Çalışanlara)
23. Ailede Roller ve İletişim (Velilere)
24. Covid-19 Psikososyal Destek Çalışması (Öğretmen, Veli ve Öğrencilere)
25. Üniversite Hazırlık Sürecinde Ailenin Rolü (Velilere)
26. Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Yöntemleri (Yargı Akademi Öğrencilerine)
27. Bağımlılık Türleri ve Önleme Yöntemleri (Velilere ve Öğrencilere)
28. LGS Öncesi Motivasyon ve Öneriler (Doğru Cevap Kurs Öğrencilerine)



## Bilimsel Yayınlarımdan Bazıları

- Kaba, İ.** (2020). Ontolojik İyi-Oluş (Yaşam Projesi). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 143-154. [https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/48348\\_DOI:10.18863/pgy.000000](https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/48348_DOI:10.18863/pgy.000000)
- Kaba, İ.** (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 73, 74-92.
- Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K.** (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Erol, M. & Kaba, İ.** (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(16), 52-63.
- Kaba, İ., & Keklik, İ.** (2016). Öğrencilerin üniversiteye uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences The Journal of Educational Research*, 2(2).
- Kaba, İ.** (2014). *KPSS Eğitim Bilimleri Kitabı (Bölüm Yazarlığı) / PEGEM Yayınları*

# Seminer Planı

1

Stres ve Kaygı Yönetimi

2

Motivasyon

3

LGS'ye Doğru Son Taktikler ve Öneriler

- ▶ Stres ve kaygı, hayatın doğasında var.
- ▶ Sınav kaygısı da tüm sınavların doğasında var.
- ▶ **Nedir bu kaygı?**



## Stres Nedir?



Bireyin içinde bulunduğu ortam ve iş koşullarının onu etkilemesi sonucunda vücudunda özel biyo-kimyasal salgıların oluşarak söz konusu koşullara uyum için düşünsel ve bedensel olarak harekete geçmesi durumudur.

# Geleneksel Stres Tanımları

- ✓ Kurtulunması gereken,
- ✓ Yok edilmesi gereken,
- ✓ Başa çıkılması gereken,



Bir  
İllet

Bir  
Sorun

Bir  
Problem



# Yeni Tanım

Bedeni ve Zihni Harekete Geçiren



# Stresle Başa Çıkmada Etkili Yöntemler



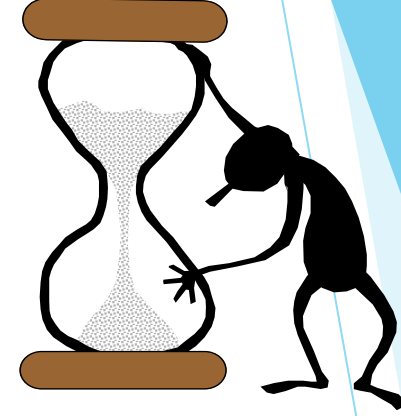
## BEDEN

- ✓ Fiziksel egzersiz.
- ✓ Doğru nefes alma.
- ✓ Derin gevşeme.
- ✓ Meditasyon.
- ✓ Doğru beslenme.



## DUYGULAR

- ✓ Bilişsel yeniden yapılandırma.
- ✓ Stresi bir “kendini sınama olanağı” gibi algılama.
- ✓ Duyguların paylaşımı.



## DAVRANIŞLAR

- ✓ Zaman yönetimi.
- ✓ Etkili iletişim becerileri.
- ✓ Problem çözme.
- ✓ Sosyal karşılaştırma.

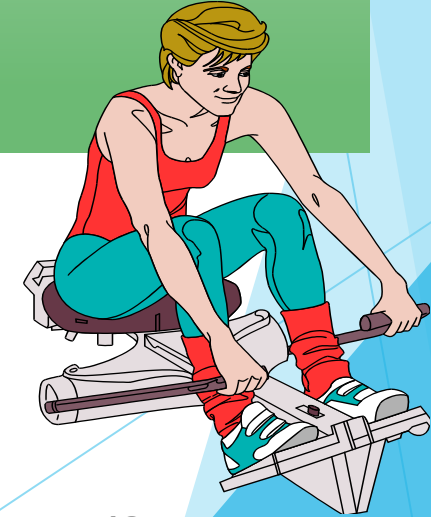
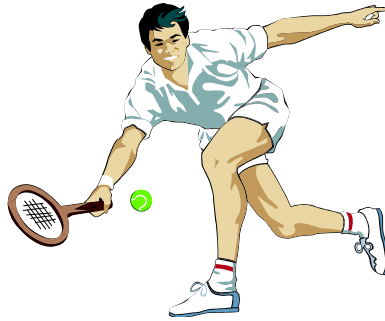
# Beden Üzerinde Çalışmak

- ✓ Sempatik (gaz) / parasempatik (fren) sistemlerin işleyişini dengelemek...
- ✓ Spor aracılığıyla fren sistemini kısa sürede devreye sokmak...
- ✓ Doğru gevşeme egzersizleri aracılığıyla fren sistemini daha sık çalıştırmak...

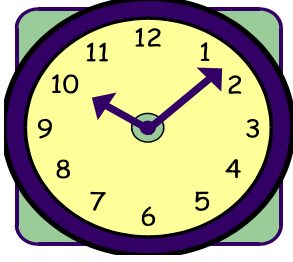
# Fiziksel Egzersiz

- ✓ Stresi yönetme ve kalp-damar sistemi sağlığı için
- ✓ Yoğun kas aktivitesi
- ✓ Yürüyüş

- ✓ Koşma
- ✓ Bisiklet
- ✓ Yüzme
- ✓ ...



# Zaman Yönetimi



Planlama



Sıralama



Uygulama



Değerlendirme



# Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Sizi rahatsız eden olayı belirleyin

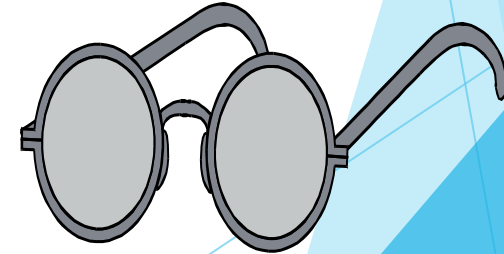
Bu olaya nasıl bir anlam verdiniz?

Başka anlamları olabilir miydi?

Aklınıza uyan bir başka anlamı seçin

Olayı böyle yorumladığınızda duygularınızda olumlu yönde değişiklik olup olmadığına bakın

Oluyorsa, bilinçli olarak olayı bu şekilde yorumlamaya çalışın.



# Stres Yönetimi İçin Öneriler

- \* **Hayır** diyebilmeyi öğrenin,
- \* **Aşırı mükemmeliyetçi** olmayın,
- \* Paylaşın, biriktirmeyin,
- \* **Dinlenmek** için zaman ayırın.
- \* **Planlı** çalışın,
- \* Yapmanız gereken bir işi **ertelemeyin**, hemen yapın,
- \* **Ayrıntılarla dağılmayın**,



# Stres Yönetimi İçin Öneriler

- \* **Hobi** edinin, kendinize zaman ayırın,
- \* **Spora ve sağlıklı beslenmeye** önem verin,
- \* **Nefes egzersizi** ile gevşemeyi öğrenin,
- \* **Ailenize ve dostlarınıza** zaman ayırın.

\* «EN KÖTÜ NE OLABİLİR?» sorusu...



*Başlamak için mükemmel olmak  
zorunda değilsin; fakat mükemmel  
olmak için başlamak zorundasın.  
Zig Ziglar*

# MOTİVASYON

- ▶ İyi planlama ve **motivasyonla** zamanınızı çok daha verimli ve kullanabilirsiniz.
- ▶ Planlarınızı yapmanızı sağlayacak ve sabahları zamanında uyanmanızı, enerjik kalmanızı, iştahla öğrenmenizi ve çalışmanızı sağlayacak en büyük güç; **MOTİVASYON**dur.
- ▶ İçsel ve Dışsal Motivasyon Kaynakları: Kaynaklarınız olabildiğince fazla olsun.
- ▶ Motive olup plan yaptığınızda; ERTELEME DÖNGÜSÜNE girmeden, hızlıca uygulamaya geçin. Araya zaman girdiğinde motivasyonunuz düşer ve kısır bir döngüden çıkmakta zorlanırsınız. İsteddiğiniz tempolu ve verimli çalışmaya erişmeniz oldukça güçleşir.

# Motivasyon + Verimli Çalışma: BAŞARI

Çeşitli ölçütler kullanarak yapılan bir araştırmada; başarılı oldukları belirlenen kişilerde şu özellikler saptanmıştır;

- Durum değerlendirme özelliği,
- Zamanı iyi kullanma özelliği,
- Amaçlarını belirleme özelliği,
- Dinleme ve gözleme özelliği,
- Yardım isteme özelliği,
- Sebepleri dışında değil içinde arama özelliği,
- Sorumluluk özelliği,
- Düzenli bir yaşama sahip olma özelliği



# KENDİNİZE GÜVENİN! BAŞARACAĞINIZA İNANIN!



# LGS'YE DOĞRU SON TAKTİKLER ve ÖNERİLER

- ▶ Fiziksel ve psikolojik sağlığınızı koruyun.
- ▶ Kaygı yönetimini öğrenin ve uygulayın.
- ▶ LGS'den, sınavlardan daha önemli şeyler olduğunu unutmayın!
- ▶ İstisnai bir durum yoksa motivasyonunuzu yüksek tutarak doğru bir çalışma programıyla üstesinden gelemeyeceğiniz hiçbir sınav yoktur..



# LGS'YE DOĞRU SON TAKTİKLER ve ÖNERİLER

- ▶ BAŞARILARINIZI FARK EDİN ve KENDİNİZE OLUMLU GERİBİLDİRİMLER VERİN.
- ▶ SAĞLIKLI BİR ÇALIŞMA ALANI OLUŞTURUN.
- ▶ PROBLEM YAŞADIĞINIZDA YARDIM İSTEMEKTEN ÇEKİNMEYİN (aileniz, arkadaşlarınız, öğretmeniniz, psikolojik danışmanınız, kurum yetkiliniz...)

# Değerli Ebeveynler;

Başkalarıyla kıyaslamamızın  
çocuğunuza hiçbir faydası  
olmaz!



# LGS'YE DOĞRU SON TAKTİKLER ve ÖNERİLER

## BİR HAFTA ÖNCE;

- ▶ Her gün bir deneme sınavı çöz,
- ▶ Eksik konularını tamamla,
- ▶ Yeni nesil sorulara dikkat et,
- ▶ Zorlandığın konuları tekrar et,
- ▶ Uyku ve yemek düzenine dikkat et!





# LGS'YE DOĞRU SON TAKTİKLER ve ÖNERİLER

## BİR HAFTA ÖNCE;

- ▶ Deneme ya da soru çözerken **MUTLAKA** süreli çöz,
- ▶ Yapamadığın soruları sonrasında çöz ya da çözdür,
- ▶ Tüm formülleri gözden geçir,
- ▶ Her şeyin aşırısı **ZARAR!** «stres, özgüven..»

## BİR GÜN ÖNCE

- ▶ **Zihnini ve bedenini yoracak şeylerden uzak dur! (TV, internet, oyun, yoğun fiziksel aktivite..)**
- ▶ **Mideni bozabilecek hazır ve yağlı yiyeceklerden uzak dur!**
- ▶ **Eve hapsolme, temiz hava al, küçük yürüyüşler yap!**

- ▶ **Kendini zihnen motive et,**
- ▶ **Olumlu iç konuşmalar yap,**
- ▶ **Konuları unuttum diye endişelenme,  
sınav başladığında konuları  
hatırlayacaksın.**
- ▶ **Sınav evraklarını akşamdan hazırla!**

# Sınav Sabahı

- ▶ Sınavdan en az iki saat önce kalk,
- ▶ İyi bir kahvaltı yap  
(her zamanki gibi ve kararında 😊)
- ▶ Fazla şekerli, sulu ve yağlı yiyecekler yeme,  
kafeinli içecekler kahve, kola içme.

- ▶ **Evden çıkmadan önce sınav evraklarını son kez kontrol et!**
- ▶ **Mevsim koşullarına uygun, rahat edebileceğin ayakkabı ve kıyafetler giy.**
- ▶ **Makul bir zamanda okulda ol!  
(ne çok geç ne çok erken)**
- ▶ **Sınava çok kalabalık şekilde gitmeyin!**

# Sınav Girerken

- ▶ **Tuvalet ve su ihtiyacın varsa gider.**
- ▶ **Olumlu iç telkine devam et.**
- ▶ **Sınav hakkında etrafındakilerle olumsuz konuşmalar yapma.**
- ▶ **Doğru nefes alıp vermeye devam et!**

# Sınav Anında

- ▶ Görevli öğretmeninin duyurularını takip et.
- ▶ Sınav kağıdını ve bilgilerini kontrol et.
- ▶ Soru kitapçığının eksik sayfaları olup olmadığını kontrol et.
- ▶ Kitapçık türünü işaretle.



## Sınav Anında

- ▶ **Zor sorulara takılıp kalma.**
- ▶ **Yapamadığın sorulara işaret koy sonra tekrar dön. (turlama tekniği)**
- ▶ **Soru soru düşün! Bir soruyu çözerken aklın önceki sorularda olmasın.**
- ▶ **Zor sorular moralini bozmasın. Unutma! Soruların farklı zorluk dereceleri olabilir.**



# Sınav Anında

- ▶ 3 yanlış cevabın 1 doğruyu götürdüğünü unutma!
- ▶ Hiçbir fikrin olmadığı soruları **KESİNLİKLE** boş bırak!
- ▶ Soru kökünü eksiksiz ve dikkatli oku!
- ▶ **KODLAMAYA Dikkat!**
- ▶ Saati, süreyi kontrol et!



# Özet olarak;

## SINAV ÖNCESİ

- ✓ Sınavdan bir gün önce yeni bir konuya çalışma, kendini çok yormadan konu tekrarı yapabilirsin.
- ✓ Her zaman hangi saatte yatıyorsan yine o saatte yatmaya dikkat et.
- ✓ Akşamdan kalem, silgi ve kalem traşını hazırla.
- ✓ Sınavda, rahat edebileceğin kıyafet giy.
- ✓ "Bu sene sorular zor olacakmış!" v.b. yorumları dikkate alma.
- ✓ Olumsuz düşünceler yerine, olumlu düşünceleri aklına getir.
- ✓ Sınav sabahı mutlaka kahvaltı yap.
- ✓ En az 1 saat önce sınava gireceğin okulda ol.



## SINAV ANINDA

- Sınava başlamadan önce kitapçık türünü kodla.
- Sorulara kolay veya zor diye önyargı ile yaklaşma.
- Zamanını verimli kullanmak için, zorlandığın sorularda çok zaman kaybetme, boş bırakıp sonra tekrar dön.
- Cevaplarını kodlamayı sınav sonuna bırakma, her sorudan ya da sayfadan sonra kodla.
- Dikkatin dağıldığında, odaklanmakta güçlük çektiğinde arkana yaslanıp, 3-4 defa derin nefes alarak 20-30 sn. kadar dinlen.
- Sınavda, zor sorular olduğu gibi, çok kolay sorularında olabileceğini unutma.
- Sayısal deslerde işlemler için kalemını kullan.



**Kitapçık Türünü  
Kodla.**



**Bilemediğin Soruyu  
Boş Bırak.**



**Sınav Kağıdını,  
Kontrol Ettikten  
Sonra Teslim Et.**

Nihayetinde bu bir sınav!  
Hiçbir şeyin sizin  
sağlığınızdaki ve  
sevdiklerinizden önemli  
olmadığını UNUTMAYIN!



**Varsa sorularınızı alabilirim?**

*Katılımınız için teşekkür ederim...*

*LGS başta olmak üzere bundan sonra gireceğiniz tüm sınavlarda başarılar dilerim.*

**İlker KABA**

*Uzman Psikolojik Danışman*

*[ikabapdr@gmail.com](mailto:ikabapdr@gmail.com)*

*[instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba](https://www.instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba)*

*<https://sites.google.com/view/ilkerkaba>*