



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



# **SINAVA ÇALIŞIRKEN GELEN** **PANİKLEMELER**

**Güzel güzel çalışırken içinde  
birden huzursuzluk  
hissedersin. Kendini yavaş,  
yetersiz ve bazen yaptığın işi  
de anlamsız bulursun. O an  
da bir de iç ses eklenebilir  
“Olmayacaak, boşuna  
çalışmaa” diye.  
Peki bu neden olur?**

*Bana Okulum Yeter*

**BAŞARI EMEK İSTER**

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



# **SINAVA ÇALIŞIRKEN GELEN** **PANİKLEMELER**

**Kitapların ya da video  
oynatma listesinin  
tamamına bakmak: Çok  
fazla ve büyük  
göründüğünde panik  
yaptırır. Halbuki o gün bir  
konu bile çalışılsa yetecek.  
Günlük işe odaklan, bütüne  
değil.**

*Bana Okulum Yeter*

**BAŞARI EMEK İSTER**

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*





VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ  
FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



# SINAVA ÇALIŞIRKEN GELEN PANİKLEMELER

**Zaman miyopluluğu: Önündeki zamanın boyutunu tam idrak edemeyip, çok kısa zaman kaldığı sanısıyla paniklenebilir. “Kalan süre boyunca tatile gitseydim nasıl hissederdim” diye bi düşün, o zaman aslında ne kadar çok zaman olduğunu daha rahat anlarsın.**

*Bana Okulum Yeter*

**BAŞARI EMEK İSTER**

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ  
FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



# SINAVA ÇALIŞIRKEN GELEN PANİKLEMELER

**Kıyas:** Biri gelir sen hangi konudasın der, söylersin “Aa ben onu çoktan geçtim” der veya kimse bir şey demez, gözünün ucuyla kitapta senden 5 konu sonrasının adını görürsün. Kalp başlar atmaya “Geç mi kaldım, yavaş mıyım, olmayacak mı? diye. Zannedersin ki herkes senden ilerde, bir sen geridesin. Zannedersin ki, konuda ileride olan kişiler de geçtikleri konuyu fulleyip geçiyorlar. Kandırma kendini. Bunlar gerçek değil.

*Bana Okulum Yeter*

**BAŞARI EMEK İSTER**

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*





VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ  
FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



# SINAVA ÇALIŞIRKEN GELEN PANİKLEMELER

**Sana zor gelen başkasına kolay gelirken, sana kolay gelen o aynı başka kişiye zor gelebilir. Geldiğiniz yer de gittiğiniz yer de farklı zaten. Hedefiniz aynı dahi olsa farklısınız. Ayrıca bir başkasının hedefine ulaşması, senin ulaşamamanı gerektirmiyor. Tek kazananlı bir yarış değil bu. Yarış bile değil. Sınav soruları farklı olsa da sınav süreci herkes için farklı geçer. Başkasının ne yaptığı nerede olduğu bu sebeple seni alakadar etmemeli.**

*Bana Okulum Yeter*

**BAŞARI EMEK İSTER**

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ  
FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



# SINAVA ÇALIŞIRKEN GELEN PANİKLEMELER

**Kötü senaryo: İnsan beyni çok güzelkurgu yapar. Özellikle felaket senaryoları.**

**Mahvolacakmışsın, altından kalkamayacakmışsın, herkes senden nefret edecekmış sana kızacakmış gibi düşünene düşünene bir hâl olursun. Zihninden her geçen gerçeğin olmadığını fark et. Sadece sınava gireceksin, etkisi asla sandığın gibi değil.**

*Bana Okulum Yeter*

**BAŞARI EMEK İSTER**

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*





VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ  
FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



# SINAVA ÇALIŞIRKEN GELEN PANİKLEMELER

**Yetiştirme çabası:**

**Bir konuyu yetiştirme konun tam olduğunu göstermiyor. Halbuki sınavın sınıdığı şey çalıştığın kadarını yapıp yapamadığın. Kimse kaç konu bitirdin diye sormaz, bitirmen yapmana yaradı mı diye sorar. Dolayısıyla sınavsürecinde odaklanmamız gereken şey çalıştığımız konu sayısı değil, çalıştığımız kadarını yapıp yapamadığımız olmalı.**

*Bana Okulum Yeter*

**BAŞARI EMEK İSTER**

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



# **SINAVA ÇALIŞIRKEN GELEN** **PANİKLEMELER**

**Konular bitmezse sınavda hiçbir şey yapamayacakmışsın hissi: Sınavda sadece son konular mı çıkıyor? Hayır. Senin kaybın maksimum kaç soru olur 40 sorudan? 5-6? Hadi 10? Peki sen hariç herkes konuları bitirmiş mi? Hayır. Tüm konuları bitirdiğini söyleyen herkes fulleyecek mi? Hayır? 120 soruda 120 mi yapman gerekiyor istediğin bölüme gitmek için? Hayır. Sınav yarın mı? Hayır. Bu sürede hali hazırda bildiğin, yapabildiğinin üzerine daha fazlasını ekleme olanağın var mı? Evet. O zaman yapacağın şey belli: Çalıştıklarını tekrar etmek, denemelerde yapamadığın yerleri bulmak, arada da ekleyebildiğin kadar yeni konuyu eklemek.**

*Bana Okulum Yeter*

**BAŞARI EMEK İSTER**

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*