

Van'da Sınav Kaygısı — LGS-YKS için 2 Haftalık Ev Programı

10 kanıtlı teknik • BDT temelli yaklaşım • Günlük uygulama kutucukları

Bu plan, sınav kaygısını yönetmek için kısa ama düzenli adımlara odaklanır. Günlük nefes çalışması (4-6 çevrimi), bilişsel yeniden çerçeveleme ve kademeli maruz kalma (deneme blokları) bir arada uygulandığında performansı ve özgüveni artırır. Kutucukları her gün doldurun; analiz notlarınızı 'Yanlış Defteri'ne ekleyin.

1. Hafta — Zemin ve Rutin

Gün	Plan	Kontrol Kutucukları
Pazartesi	2 × 40 dk branş denemesi; her blok sonrası 10 dk yanlış analiz	☐ ☐ 15 dk nefes
Salı	2 × 40 dk branş denemesi; her blok sonrası 10 dk yanlış analiz	☐ ☐ 15 dk nefes
Çarşamba	2 × 40 dk branş denemesi; her blok sonrası 10 dk yanlış analiz	☐ ☐ 15 dk nefes
Perşembe	75 dk mini TYT; ardından Yanlış Defteri (neden-doğru çözüm-benzer soru)	☐ ☐ ☐
Cuma	Zorlandığın tek üniteye 2 × 40 dk hedefli çalışma	☐ ☐ ☐
Cumartesi	Genel prova: sessiz ortam, saat, su — gerçek senaryoya en yakın koşullar	☐ ☐
Pazar	Aktif dinlenme + 30 dk hafif tekrar + kısa yürüyüş	☐ ☐

2. Hafta — Maruz Kalma ve İnce Ayar

Gün	Plan	Kontrol Kutucukları
Pazartesi	Tam deneme (TYT/AYT); ardından 30 dk nefes + duygu yazını (Soğuma)	☒
Salı	Yanlış defteri döngüsü; zorlandığın konudan 20 soru	☐ ☐
Çarşamba	Hız setleri: 15 dk × 3 tur (kolay-orta); amaç akış hissi	☐ ☐ ☐
Perşembe	Tam deneme + süre stratejisi (bildiklerini ilk turda işaretle, ikinci tur orta zorluk)	☐ ☐
Cuma	Hafif tekrar + 20 dk yürüyüş + 5 dk nefes	☐ ☐ ☐
Cumartesi	Genel prova (beslenme ve saat aynı)	☐
Pazar	Erken yatış; ekran kesintisi; kısa nefes	☐ ☐

Günlük Nefes Rutini (4-6) ve Hızlı Kontrol Listesi

- ☐ 5 dk 4-6 nefes: 4 sn al – 6 sn ver (otonom denge)
- ☐ 2 dk bilişsel yeniden çerçeveleme: felaket cümlesine 1 gerçekçi alternatif yaz
- ☐ 10-15 dk yanlış analizi: neden-doğru çözüm-benzer soru
- ☐ 20-30 dk hafif egzersiz (yürüyüş/esneme)
- ☐ Uyku hijyeni: yatmadan 60 dk önce ekran yok

Ebeveyn Mikro-Ritüeli

- ☐ 2 dakikalık destek cümlesi: “Emeğine güveniyorum, bildiklerinden başla.” • Sonuçtan bağımsız çaba takdiri.

Notlar
