



Kaygıya Neden Olan

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİMİZ!

Sınav soruları zor olursa yapamam.

Sınavım çok kötü geçecek.

Sınav sonuçlarım iyi olmazsa, iyi bir lise/ üniversite kazanamam.

Sınav sonucum kötü olursa, ailem hayal kırıklığına uğrar.

Sınav sonucum kötü olursa rezil olurum.

İyi okul kazanamazsam meslek sahibi olamam ve mutsuz olurum.

Sınavlar kişiliğimizi ve zekâmızı değil, bilgimizi ölçer.