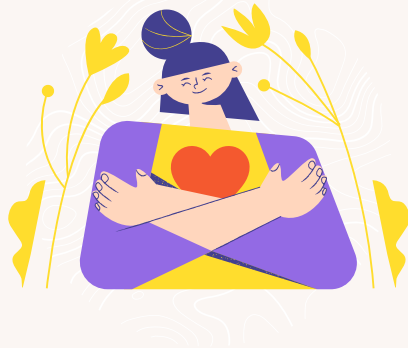




Sınavda Kendimi Nasıl Sakinleřtiririm?

1 Derin nefes al (4-2-4)

2 Kendime olumlu bir cümle söyle

3 Duyularımla bulunduğum ana dön

TATVAN REHBERLİK VE ARAřTIRMA MERKEZİ

“Ben hazırım. Sınav
sadece bir adım.
Elimden geleni
yapacağım.”

**“Kaygımı tanıyorum,
onunla dostum.”**

