

12. SINIF A UYKUM



BİLİM YAŞAM
ANADOLU LİSESİ

EYLÜL AYI BÜLTENİ

İçindekiler

2

Rehber Öğretmenden

3

Sınav Hazırlık Süreci

4

Okulun İlk Günleri Rutin Oluşturma

5

Sınav Hazırlık Sürecinde Yapılması Gerekenler

6

Yks'ye Hazırlanan Öğrenciye Destek

7

Koç Öğretmenle İletişimin Önemi

8

Sınav Hazırlık Yılında Sınırlar Nasıl Olmalıdır?

9

Sınav Hazırlanan Öğrenci Anne-Babası Olmak

10

Sınav Hazırlık Yılında Aile Tutumları

11

Sınav Kaygısı

12

Sınav Kaygısını Azaltmanın Yolları

13

Sınavla İlgili Kaygıları Yeniden Çerçevelemek

14

Kitap/Film Önerileri

15

Kaynakça



Merhaba!

Değerli Velilerimiz;

12. sınıfa geçen öğrencimizin, lise öğrenim hayatının sonuna geliyoruz ve üniversite sınavına adım adım yaklaştığı döneme girmiş bulunmaktayız. 12. sınıf üniversiteye hazırlık için en önemli yıl. Daha önceki yıllarda planlı çalışma alışkanlığı kazanamamış öğrenciler 12. sınıf konuları ve TYT konularını birlikte çalışma konusunda bocalamakta, bazen de geçmiş yıllardaki eksiklerinden dolayı üniversiteye yönelik hedeflerine ulaşmakta zorlanabilmektedirler. Öğrencilerin çalışma isteklerini etkileyen önemli faktörlerden biri de belirledikleri ya da belirleyemedikleri hedeflerdir. Üniversite sınavına hazırlık sürecinde hedefin belirgin olması öğrencinin hem içsel motivasyonunu artırır hem de zorluklara karşı daha dirençli hale gelmesini sağlar. Öğrenci hedefi doğrultusunda yapması gerekenleri yapmak konusunda istekli hale gelir ve ders çalışma eylemi bir zorunluluk olmaktan çıkar. Öğrencinin üniversite, bölüm, meslek seçimi konusunda yol almış olmaları çalışmalarını düzenleme ve hedefe yönelik çalışmaları ortaya koyma konusunda onlara büyük destek sağlayacaktır. Bu anlamdaki hedef belirleme sürecinde okul olarak, idareci olarak, öğretmen olarak, rehberlik uzmanı olarak gerek bireysel gerek grup çalışmalarlarıyla sistematik olarak öğrencilerimize destek sağlamakta, meslekler, üniversitelerle ilgili bilgilendirme amaçlı Kariyer Günleri Etkinlikleri planlamakta ve öğrencilerimizin kendi özellikleri, ilgi, yetenek ve yönelimleri arasında bağ kurmaya ve bu konularda farkındalıklarını arttırmaya çalışmaktayız. Bu sürecin önemli paydaşı olarak siz sayın velilerimizin öğrencilerimize verdiği destek ve yaptığınız yönlendirme oldukça önem taşımaktadır. Bu bağlamda karne dönemini de değerlendirerek size bazı öneri ve hatırlatmalarda bulunmak isteriz.

- Sınava hazırlık sürecini öğrenciden daha fazla benimseyip kendi hayatınızdan taviz vererek sadece onunla ilgilenmeniz çocuğunuzda baskı yaratabilir ve stresini arttırabilir. Bu sebeple siz kendi stresinizi yöneterek çocuğunuza bu yolda destek olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun endişelerini ve fikirlerini dinleyin, özellikle geleceklere ilgili seçim yapma hakkının kendisinde olduğunu ve kendi hayatının mimarı olduğunu hissettirin. Kendi deneyim ve yetkinliklerinizden yola çıkarak fikirlerinizi paylaşmanız karar verme sürecinde faydalı olacaktır.
- Bazen yetişkinler kendi gerçekleştiremedikleri ideallerini çocuklarının gerçekleştirmesini isterler. "Ben olamadım, o olsun" anlayışı ile genç zorlanır, kendisini baskı altında hisseder. Çocuğunuzun istek ve ideallerinin sizinkinden farklı olabileceğini unutmayın.
- Her birey kendine özgüdür, çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamak kendisini kötü hissetmesine sebep olacağından koşulsuz sevginizi hissetmesini sağlamak için olduğun halinle yeterlisin mesajını vermek kıyaslamaktan çok daha etkili bir destekleme yöntemi olacaktır.

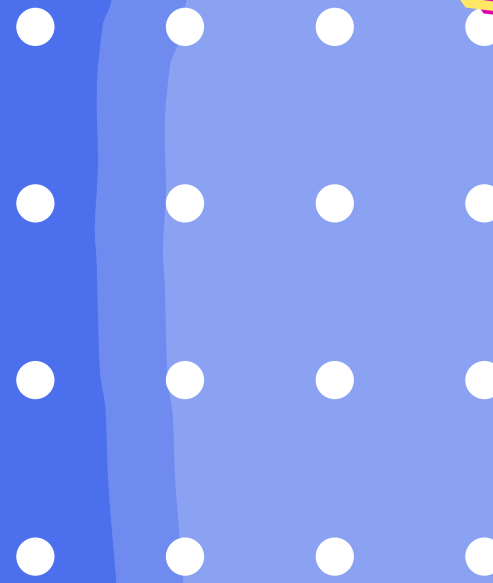
Psikolojik Danışman Ve Rehber Öğretmen
Ceren Bayazitoğlu

Sınava Hazırlık Süreci

Tatil Sonrası Çalışma Düzeni

12. sınıfa geçen öğrenci, sınav bilincinin en yükseldiği ve çalışma temposunun arttığı ve istikrarlı sürdürmesi gereken sürece giriş yapmış bulunmaktadır. Sınav hazırlık süreci hem psikolojik hem de akademik olarak çaba ve özveri gerektiren yorucu bir süreç olduğu için baştan düzeni sağlamak çok önemlidir. Okulda derslere ve deneme sınavlarına düzenli katılmak ve ev ortamında konu tekrarları ve soru çözümlerine zaman ayırmak öğrencinin sorumluluğundadır. Bu dönem boyunca aileler ise, çocuklarına onun yanında olduklarını ve her daim onu desteklediklerini hissettirmeli, onu her anlamda anladığını belli edecek olumlu diyaloglar oluşturmalıdırlar. Başarı, aile içinde kurulan güçlü iletişimlerle inşa edilmektedir. Aile bireyleri tarafından kurulan bu güçlü iletişim sayesinde sınava hazırlanan çocuk, kendini daha motivasyon sahibi hissedecektir.

YKS



OKULUN İLK GÜNLERİ RUTİN OLUŞTURMA



Çalışma alanı düzenlenmeli, gereksiz, dikkat dağıtıcı unsurlar ortadan kaldırılmalıdır.

Hangi kaynaklardan konu tekrarı yapılacağı, hangi soru bankalarından soru çözüleceği belirlenmeli, haftalık-günlük planlar ile çalışma takibi yapılmalıdır.

TYT-AYT oturumlarından sadece birine odaklanmak yerine her ikisinin konularını da kapsayan bir program hazırlanmalıdır.



SINAV HAZIRLIK SÜRECİNDE

Yapılan Doğrular/Yanlışlar

YAP/YAPMA

Çalışma sistemi oluşturmak ve eksik konuları tamamlamak

Çalışma sistemi oluşturmamak, düzenli tekrar yapmamak

Rutin olarak Paragraf/problem testi çözmek

Zor konuları sona bırakmak, hep aynı derslere çalışmak

Yeterli deneme çözmek ve sonrasında deneme analizi yapmak

YKS'YE HAZIRLANAN ÖĞRENCİYE DESTEK AİLE&OKUL İŞBİRLİĞİ

Okul-aile işbirliği eğer etkin bir biçimde sağlanacaksa mutlak suretle öğrencilerin eğitim ve öğretimine ilişkin ihtiyaçların saptanması gerekmektedir. Okul, aile ve çevre öğrencilerin başarısında son derece etkilidir. Eğer veliler duyarlı olursa, sorun odaklı değil de çözüm odaklıysa ve okulla işbirliğini geliştiriyorsa çocukları da şüphesiz başarıyı yakalayacaktır. Sınava hazırlık sürecinde olan öğrencinin hem akademik hem psikolojik takibi okul-aile işbirliği gözetilerek çözüm odaklı ilerlenmelidir.

OKULA
DÖNÜŞ



Koç Öğretmenle İletişimin Önemi

Hem kendi kaygı seviyenizi hem de çocuğunuzun stresini dengelemek ve çocuğunuzun daha verimli bir ders çalışma süreci geçirmesine destek olmak için rehberlik desteği önemli olabiliyor. Çünkü dışarıdan bir rehberin bakış açısı ve değerlendirmesi durumu ve olayları daha objektif görmenizi sağlayabilir. Böylece daha doğru ve planlı adımlar atabilirsiniz. Hem kendi tutumlarınızı daha objektif değerlendirebilir hem de çocuğunuzun daha planlı çalışmasına destek olarak onun kaygı ve stresini dengeleyebilirsiniz.



Sınav Hazırlık Yılında Sınırlar Nasıl Olmalıdır?

Sınav hazırlık yılı, bir yıl boyunca tamamen kapanarak ders çalışmak ve birçok şeyden mahrum kalmakla bağdaştırılabilir. Oysa bazı sınırların iyi belirlenmesi ile bu yılı hem akademik anlamda daha verimli geçirmek hem de aşırı kısıtlanmamak mümkündür.

- **Zaman Yönetimi**

Gerçekçi planlar yaparak hem derslere hem de sosyal yaşantıya vakit ayırmak mümkün. Etkili zaman yönetimi için haftayı ve günü planlayabilir, önem sırasına göre sorumluluklar takip edilebilir. Her şeye vakit ayırmaya çalışmak yerine ders ve sosyal yaşam arasında denge kurarak faaliyetleri belirlemek hayatı kaçıyorum hissini de azaltacaktır.

- **Ders Esnasında Odaklanmak**

Ders esnasında farklı şeyler düşünmek, hayal alemlerinde yolculuklara çıkmak konuyu anlamayı engelleyeceği için sonrasında tekrar en baştan konuyu tekrar etmeyi gerektirir. Bu da sınava hazırlıkta zaman kaybına sebep olur. O sebeple ders esnasında öğretmenin anlattığı konuya odaklanmak ve derse aktif katılmak öğrenme işleminin tek bir derste sağlanmasına yardımcı olacaktır.



Sınav Hazırlanan Öğrenci Anne-Babası Olmak



Kaygılı anne-babanın negatifliği çocuğa fazlasıyla yansiyacaktır. Anne babalara bu evrede düşen en büyük görev, çocuklarına bunun yalnızca bir sınav olduğu gerçeğini inandırmaları olmalıdır.

- Olağanüstü davranmayın ancak ders çalışma davranışını önemseyin.
- Üzerinden baskı yaratacak cümlelerden kaçınin.
- Tamamen çocuğunuza odaklanarak kendinizi ihmal etmeyin.
- Sorunları konusunda destekleyici ve anlayışlı bir tutum sergileyin.
- Çocuğunuzun kapasitesinin farkında olun, gerçekçi olmayan beklentilere girmeyin.

Sınav Hazırlık Yılında Aile Tutumları

1

"Sınavı kazanmalısın. Başarılı olacağını biliyoruz. Bizi mahcup etme. Kazanman gerekir. Kazanacağını biliyoruz." şeklindeki yaklaşımlar, çok sık tekrarlanırsa, öğrenci kendini bir kuşatılmışlık altında hissedecek; mutlaka başarmak zorunda olduğuna inanmaya başlayacaktır. Bu arada 'Ya başaramazsam?' düşünceleri devreye girebilecektir. Bunun yerine çocuğunuzla vakit geçirerek ona her şeyin sınavdan ibaret olmadığını hatırlatabilir koşulsuz sevginizi hissettirebilirsiniz.

2

Geçmişte sizin yapamadığınız şeyleri çocuğunuzun yapmasını beklemek, istemek onun hayatını kendi seçimlerine göre yaşamasını engeller, uyguladığınız baskı kaygı seviyesini artırır ve istemediği bir şeye yönlendirildiği için sürekli başarısızlıkla yüzleşmesine sebep olur.

3

"Bu gidişle sınavı kazanamazsın,"
"Ablan A üniversitesini kazandı bakalım sen ne yapacaksın,"
"Sen sadece sınavına odaklan biz senin için her şeyi yaparız, senden tek beklentimiz iyi bir üniversite kazanman" şeklinde cümleler çocuğunuzun ders çalışma hevesini arttırmayacağı gibi kaygı seviyesini yükseltir ve başarısızlıktan daha çok korkmasına sebep olur.

4

Sınavı kazanmak, diploma sahibi olmak hayatın amacı değil, yaşamın temel amacına hizmet eden araçlardır. O yüzden çocuğunuzun en güzel yılları olan bu yılları ona zorlaştırmak yerine aranızda duygusal boşluklar oluşmasını önlemeye çalışmak ve sınavda başarılı olsa da olmasa da yanında olacağınızı hissettirmek aile yapınızı korumak adına oldukça önemlidir.



Sınav Kaygısı

NEDİR?

Sınav kaygısı, bireylerin sınav anında bildiklerini unutmasına, bilgilerini etkin kullanamamasına yol açmakta ve başarısızlığa sebep olmaktadır. Sınav kaygısı, öğrenim gören bireylerin olacakları sınavlarında başarısız olacaklarına dair yoğun kaygı beslemesi, devamlı stresli olmasıdır.

NEDENLERİ NELERDİR?

Durumsal Nedenler

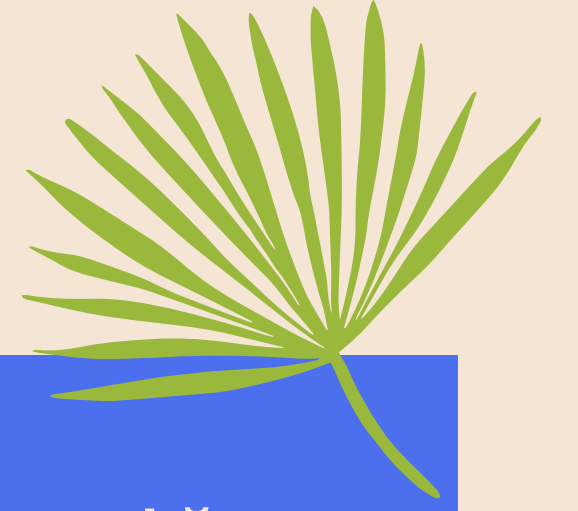
- Sınav süresini yetiştirme baskısı
- Kalabalık bir sınıf ortamında sınava girme korkusu
- Kötü çalışma becerileri veya hazırlık eksikliği
- Sınava ilişkin daha önce yaşamış olduğu stres durumu
- Soruların anlaşılabilmesi ya da odaklanma problemi
- Önceden yaşadığı kötü sınav deneyimi

Zihinsel Nedenler

- Düşük not alma korkusu
- Kontrol eksikliği düşüncesi
- Başkalarını hayal kırıklığına uğratma korkusu (ebeveynler, öğretmenler)
- Bir kere düzenlenen testlere ve sınavlara çok fazla önem vermek
- Kendi performansı ile ilgili çok büyük beklentilere sahip olmak
- Alacağı puan ya da notları öz-değerinin bir yansıması şeklinde düşünmek
- Zayıf öz güven ya da olumsuz içsel konuşmalar



SINAV KAYGISINI AZALTMANIN YOLLARI



- Sınav kaygısı sınava hazır olma halinin yaşanmadığı durumlarda daha fazla ortaya çıktığından sınava hazırlık sürecini iyi değerlendirerek, bir çalışma programı hazırlamak, eksik hissedilen konuları saptamak ve bu programa uyarak düzenli bir şekilde çalışmak, kaygıyı azaltmak için faydalı bir yoldur.
- Olumsuz otomatik düşüncelerden arınmak, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmek faydalı olacaktır. "Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim " yerine "Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor." ifadeleri kaygı düzeyini düşürecektir.
- Sınava çok fazla anlam yüklenmesi ve mükemmeliyetçilik düşüncesi, tüm hayatın sınava bağlanmasına dolayısıyla daha fazla kaygıya sebep olur, bu tutum değiştirilir ve hedefe giden yolda sınavın sadece bir araç olduğu düşüncesi benimsenirse kaygı da kontrol altına alınabilir.

Sınavla ilgili Kaygıları Yeniden Çerçevelemek

• “Sınavlar neden var, bu bilgiler gereksiz, ileride nerede kullanacağım ki?”

• “Sınavın olacağı bir gerçek, peki ne yapmalıyım?”, “Elimden geleni yapacağım, başarabilirim.”

• “Sınavda başarılı olamayacağım, hayatım bitti.”, “Sınavı kazanmaktan başka çarem yok yoksa aileme ne derim?”

• “Bu sınav dünyanın sonu değil, başarısız olmam beceriksiz olduğumu ve her zaman başarısız olacağımı göstermez.”, “Sınavda başarısız olsam bile çevrem beni sevmeye ve desteklemeye devam edecek.”



ERGEN BEYİNİ

Dr. Siegel bu kitapta, kişilerarası nörobiyoloji alanındaki önemli araştırmalara dayanarak, genç beyin fonksiyonlarını anlamının ebeveynlere çocuklarının hayatında inanılmaz derecede önemli bir büyüme, değişim ve deneyim dönemi olan ergenlikte nasıl yardımcı olabileceğinin heyecan verici yollarını araştırıyor.

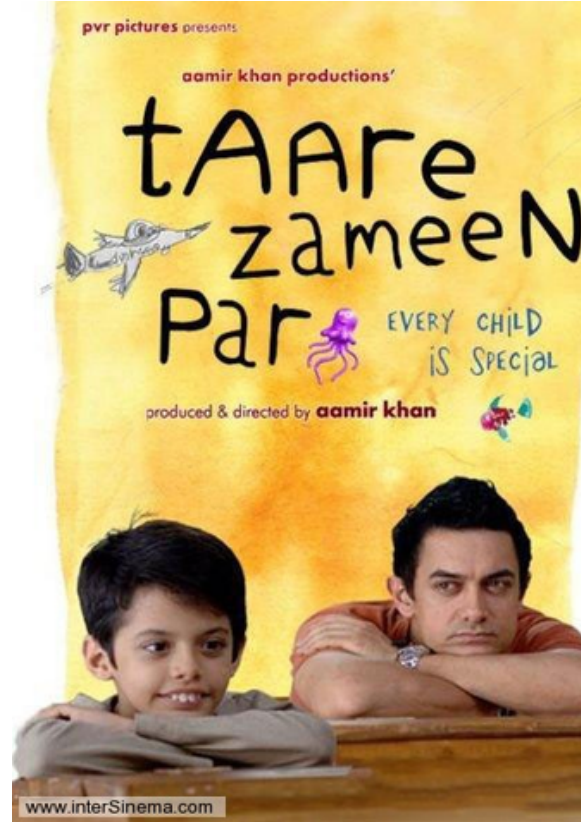
KORKU VE KAYGI ÇÖZÜMLERİ

Korku ve kaygıları yenme sürecinde bilinçaltıyla işbirliği yapılmasını konu eden bu kitapta, Friedermann Schaub uygulayabileceğiniz önerilerde bulunuyor. Korku ve kaygı çözümlerine odaklanan bu kitapla farkındalığınızı arttırarak potansiyelinizi ortaya çıkarabilirsiniz.



HER ÇOCUK ÖZELDİR

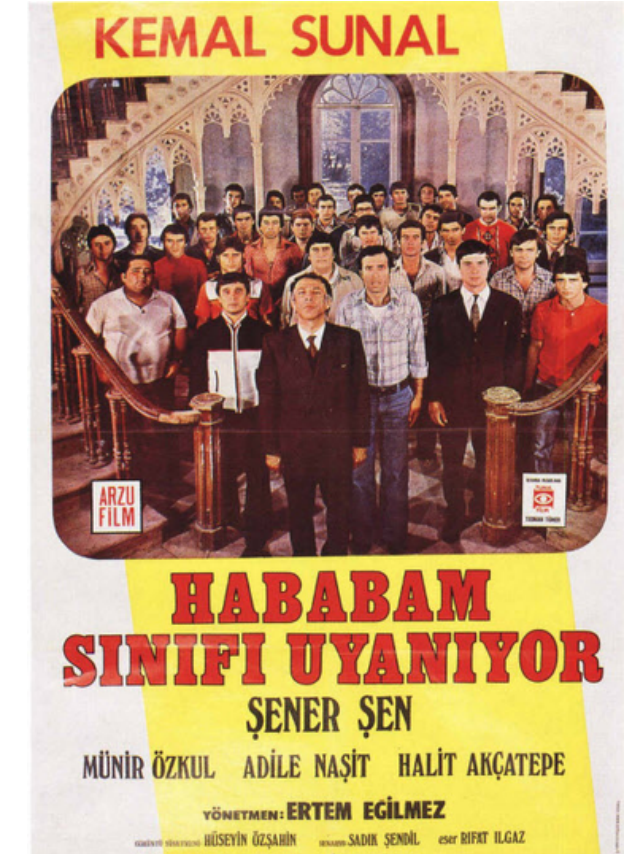
Harfleri sayıları algılama problemi yaşayan Ishaan çevresi ve ailesi tarafından tembel geri zekalı muamelesi görür. Çalışmayı öğrenebilmesi için yatılı okula verildikten sonra tanıştığı resim öğretmeni ile değişen hayatı ve başarısını anlatan bir film.



HABABAM SINIFI UYANIYOR

Hababam Sınıfı'na, Mahmut Hoca'nın uzaktan bir akrabası olan Ahmet adında çalışkan bir öğrenci gelir. Hababam Sınıfı, başta köylü diye alay ettiği Ahmet'i de kendisine benzetmeye çalışır. Ne var ki, Ahmet kolay pes etmeyen, duyarlı ve duygulu bir çocuktur.

Sınıfın tüm alaylarına ve çirkin sözlerine maruz kalmasına rağmen mezun olabilmeyi başaran Ahmet, bir köye öğretmen olarak atanır ve Hababam Sınıfı'na hem güzel bir ders verir, hem de onları gururlandırır.



KAYNAKÇA

- ★ <http://acikerisim.pau.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11499/35041/%C4%B0SMA%C4%B0L%20PEKER.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ★ <https://www.uplifers.com/cocuk-kadar-aileyi-de-etkileyen-surec-sinav-kaygisi/>
- ★ <https://www.muglakisiselgelisim.com/sinav-kaygisi-ve-sinav-stresi-nedenleri-nelerdir/>
- ★ <https://gonullupsikolog.org/blog/ergenlerde-sinav-kaygisi-ve-basa-cikma-yontemleri>

