

*Sevgili Öğrencilerimiz,
Değerli Anne ve Babalar,
Sayın İlgililer,*

Rehberlik köşemizde sizleri rahatlatmak, sınav stresinizi azaltmak ve bilgilerimizi bu süreci sizlerle paylaşmayı amaçlıyoruz.

Yol haritamız sizlerden gelen mesajlarla belirlenecektir. Sizlerin neye ihtiyacının olduğunu bilmek ve bunlar için Millî Eğitim Bakanlığı olarak önlem almak ve bu yönde rehberlik etmek istiyoruz. Aşağıda belirtilen başlıklar dışında cevap aradığımız sorular için oges@meb.gov.tr e-posta adresinden bize ulaşırsanız sizlerle bilgilerimizi paylaşacağız.

Rehberlik köşemizdeki konu başlıklarımızı şöyle sıraladık.

✚ SINAV KAYGISI NEDİR?

- ❖ Endişe ve Yoğun Duygulanım Nedir,
- ❖ Sınav Kaygısı Neden Oluşur ve Nasıl Ortaya Çıkar?
- ❖ Sınav Kaygısının Fiziksel Belirtileri Nelerdir?
- ❖ Kaygıyı Artıran Durumlar Nelerdir? (Kaygıyı Artıran Düşünceler, Anne Baba Tutumları, Öğretmen Tutumları)
- ❖ Kaygı Başarıya Düşman mı Dost mu?

Bu bölüm, öğrencinin sınav kaygısı yaşayıp yaşamadığını anlamada sizlere yardımcı olacaktır. Anne ve babalara, öğrencinin kendisine ve öğretmenlere hangi davranışların kaygı düzeyini artırdığını gösterecektir. Anne-baba, okul ve öğretmenlere doğru tutumların neler olması gerektiği yönünde rehberlik edecektir. Ayrıca hiç kaygı taşımayan bir öğrenci sevindirmeli mi, endişelendirmeli mi sorularına cevap aranacaktır.

✚ SINAV KAYGININ ÖĞRENME ÜZERİNE ETKİSİ

Öğrenilenler kişinin birikimini oluşturur, birikimlerini kullanabilme yeteneği de öğrencinin performansını belirler. Kaygı ise öğrenilenlerin düzgün ve yerinde kullanılmasını etkiler. Kaygı nereye kadar öğrenmeyi olumlu etkiler, nereden sonra performansı zedeler. Öğrenme eğer normal şartlarda gerçekleşemiyorsa öğrenciden başarı beklenebilir mi konusunu sizlerle tartışacağız.

✚ SINAV KAYGISI İLE BAŞETME

Sınav kaygısının varlığı tespit edebilirse anne-baba, öğretmen ve okul idaresi olarak mutlaka yapabileceğimiz bir şeyler vardır. Yapabileceklerimizi ve neler yapılması gerektiğini bu bölümde irdeleyeceğiz.

Ayrıca bu süreçte öğrenci ile birlikte olan tüm birim, birey ve kurumların işbirliğinin önemine yer vereceğiz. Okul-aile işbirliğinin öğrencinin sadece sınav başarısı üzerinde değil, tüm öğrenme yaşantıları ve kişiliğinin gelişiminde önemli desteği olduğuna vurgu yapacağız.

Öğrencinin çevresindeki tüm birey ve kurumları önemli aktörler haline getirmek hedeflerimiz arasındadır.

Bununla birlikte öğrencinin bireysel başarısının artırılmasında kullanılacak yöntem ve teknikler “öğrencilere öneriler” başlığı altında ele alacaktır. Verimli çalışma yolları ve etkin dinleme metotlarının yanı sıra sınava odaklanabilme ve konsantrasyon süresini artırmaya yönelik önerilere ve ders çalışırken beslenmemizde dikkat edilmesi gereken konulara yer verilecektir.

Başarı düşüncede başlar. Başarıya engel olabilecek her türlü sabit düşünce ve inançları yenebilmek için yapabileceklerimiz asıl yola çıkış noktamız olacaktır.

En son olarak her şey yolunda gitse bile “o gün” dahi

Bizi bekleyen olumsuzluklar olabilir mi?

Yaşam biçimimiz bizi zorlayabilir mi?

Uyku düzenimiz bozulabilir mi?

Beslenmemiz sınav günü bize olumsuz etki edebilir mi? vb. beklenmedik durumlar için alınması gereken önlemlerin neler olduğuna değinilecektir.

❖ Öğrencilere Öneriler

- Sınav Kaygısıyla Baş Etmede Temel Adımlar
- Sınav Kaygısıyla Bilinçli Baş Etme Yolları
- Motivasyon Artırma Yolları
- Konsantrasyonun Artırılması
- Verimli Ders Çalışma Metotlarının Önemi
- Verimli Ders Çalışma Metotları
- Etkin Dinlemenin Önemi
- Bireysel Olarak Başarının Anlamı (Başarı kavramı bireyden bireye kişisel beklentilerine göre değişmektedir. Başarının genellenerek her öğrenciden aynı başarının beklenmesinin, ya da başkalarının yapabildiklerini yapmak isterken kendi yapabileceklerinizi ihmal edip başarısız mı olunuyor)

- Gerçek Başarıya Ulaşmak İçin Neler Yapmalısınız?
- Sınava Hazırlık Süreci Boyunca Neler Düşünmelisiniz?
- Nasıl Yaşamalısınız (Yaşam biçimi, beslenme biçimi, uyku düzeni vb.)
- Sınav Öncesi Neler Yapmalısınız? (Beslenme, uyku, dinlenme saatlerinin ve düzeninin ayarlanması)
- Sınav Öncesindeki Kaygı ve Heyecanla Baş Etme Yolları
- Sınav Gününe Kadar Her Şey Yolunda Gitse Bile Son Gün Kaygısı Yaşanabilir, Bunun İçin Neler Yapılmalı?
- Fiziksel Egzersizlerin Sağladığı Yararlar.

❖ *Anne –Babalara Öneriler*

- Çocuğunuzun Sınav Kaygısı Yaşadığını Nasıl Anlarsınız?
- Sınav Kaygısını Tetikleyen Anne Ve Baba Tutumları Nelerdir?
- Çocuğunuzun Sınav Kaygısı İle Baş Etmesindeki Rolünüz Nedir?
- Çocuğunuzun Sınav Kaygısı İle Baş Etmenizde Yapabilecekleriniz Ve Öneriler Nelerdir?
- Sınav Kaygısıyla Baş Etmede Çocuğunuzla Olduğu Kadar Okulla İşbirliği Yapmanızın Önemi.

❖ *Öğretmenlere Öneriler*