

06.03.2024



LGS-YKS SÜREÇLERİ MESLEKİ REHBERLİK ÇALIŞTAYI

SONUÇ RAPORU

2023-2024 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI LGS VE YKS SÜRECİNDE MESLEKİ REHBERLİK ÇALIŞTAY ÇALIŞMA RAPORU

İlimizdeki LGS ve YKS sınavlarına girecek öğrencilerin bu süreci daha sağlıklı ve verimli geçirmeleri, gerçekçi hedefler belirlemeleri ve motivasyonlarını yüksek tutarak var olan potansiyellerini sonuna kadar kullanmalarını sağlamak, bu amaçla ailelerini ve öğrencileri bilinçlendirme adına çalışmalar planlanması önem taşımaktadır.

Öğrencilerin başarılı olması, kendileri için uygun hedefler belirlemesi ve hedeflerine ulaşma adına planlamalar yapması kişilik ve karakter özelliklerine uygun tercihler yapması yaşam doyumunu arttırmakta, verimli bir hayat yaşayarak yaşam kalitesinin arttırmaktadır. Almış oldukları kararları uygulama noktasında öz disiplin becerisi geliştirmekte ve yaşam sorumluluklarını eline almaları hayatları hakkında söz sahibi olmalarını ve yaşadıkları olumlu ve olumsuz durumlarda kendi sorumluluklarını görmeleri ve toparlanma süreçlerini kolaylaştırmaktadır.

Başarı kavramı bireylerin kendi ilgi ve yeteneklerine uygun alanlarda ilerlemesi, isabetli seçimler yapmaları ve doyumlu bir yaşam seçmeleri başarı olarak değerlendirilmiştir. Bu süreçte okul, öğrenci ve aile olarak ortak hareket etmenin önemi vurgulanmış, ilk olarak öğretmen ayağında yapılacak çalışmalar ve konular planlanmıştır;

ÇALIŞMA KONULARI

YKS/LGS	Sınav Anını Etkili Yönetme
	Sınav Başarısında Velinin Rolü
	Sınav Hazırlanırken Evde Yapılabilecek Odaklanma ve Motivasyon Arttıracak Teknikler)
	Doğru Çalışma Teknikleri ile Başarıyı Yakalamak

2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı LGS ve YKS sınav sürecinde Kırklareli merkez ilçede görevli psikolojik danışmanlar/rehber öğretmenlerin katılımıyla başarıyı arttırmaya yönelik ilgili madde (Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik Ve Araştırma Merkezi Yönergesi İkinci Bölüm 5. Madde 10 bendi) uyarınca çalıştay düzenlenmiş olup, listede yer alan 35 psikolojik danışman/rehber öğretmenin katılımı sağlanmıştır.

KATILIMCI LİSTESİ

Hayriye Nur AYDOĞDU	Fen Lisesi
Sümeyye EROL	Kırklareli Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Gül ÇAKAN	Kırklareli Atatürk Anadolu Lisesi
Hakan ANIL	Şehit Gökten Özüpek Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Füsün AKMANOĞLU ONAT	Kırklareli TOBB Sosyal Bilimler Lisesi

Arif KORKMAZ	Kocahıdır Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Duygunur Balkan ŞAHİN	İstiklal Ortaokulu
Murat ÖZÜBERK	Kırklareli Anadolu Lisesi
Emre LİBA	Bilal Yapıcı Özel Eğitim Uygulama Okulu I. Kademe
Murat ÖZÜBERK	Kırklareli Anadolu Lisesi
Umut Can DEMİRDAŞ	Mimar Sinan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Dilek YAYLA	Şehit Mutlucan Kılıç Spor Lisesi
Ömer ERBİLEN	Kırklareli Anadolu İmam Hatip Lisesi
Çiğdem SADIKOĞLU	Kırklareli Atatürk Anadolu Lisesi
Onur İSLAM	Kırklareli Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Nilay ÖZÇİFÇİ	Kırklareli Anadolu Lisesi
Saliha ÇETİNKAYA	Kırklareli Bilal Yapıcı Özel Eğitim Meslek Okulu
Saadet PARLA	Ahmet Yener Ortaokulu
Büşra VARYOK	Tevfik Fikret Ortaokulu
Necdet SEZER	İstiklal Ortaokulu
Hande ERESEN	Fahri Kasapoğlu Ortaokulu
Serdar KAYAMAN	Mustafa Dalcalı Ortaokulu
Murat TEKCAN	Atatürk Ortaokulu
Sevil CESUR YILMAZ	Zübeyde Hanım Anaokulu
Eyüp İPEKSOY	Atatürk Ortaokulu
Ayşe KÜÇÜK	Kırklareli İmam Hatip Ortaokulu
Hüseyin BİLGİN	Karahıdır Özel Eğitim Anaokulu
Birkan ÖZKIR	Atatürk İlkokulu
Murat KAYA	Ahmet Mithat Ortaokulu
Mehmet Fırat BEYAZ	Cumhuriyet Ortaokulu
Sinem ÇAKIR	Hamdi Helvacioğlu İlkokulu
Dilay ALICILAR	Atatürk Anaokulu
Erkan ÇİMEN	RAM Md. V.
Derya BAŞARAN	RAM Psk. Dan.
Ayfer D. DÜNDAR	RAM Psk. Dan.
Yusuf AS	RAM Md. Yrd.

Çalıştay aşağıda adı geçen rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarla 06/03/2024 tarihinde saat 09:00-16:00 arasında TOBB Sosyal Bilimler Lisesi'nde düzenlenmiştir. Adı geçen Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenler ile, belirlenen çalışma konuları gruplara paylaşılmıştır;

YKS

1. GRUP (Sınav Anını Etkili Yönetme)
Hayriye Nur AYDOĞDU -Fen Lisesi
Sümeyye EROL - Kırklareli Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Gül ÇAKAN- Kırklareli Atatürk Anadolu Lisesi
Hakan ANIL - Şehit Gökten Özüpek Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
2. GRUP (Sınav Başarısında Velinin Rolü)
Fusun AKMANOĞLU ONAT- Kırklareli TOBB Sosyal Bilimler Lisesi
Arif KORKMAZ- Kocahıdır Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Duygunur Balkan ŞAHİN- İstiklal Ortaokulu
Çağlayan ÇAĞLAYAN- Mimar Sinan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

- Emre LİBA- Bilal Yapıcı Özel Eğitim Uygulama Okulu I. Kademe
3. GRUP (Sınava Hazırlanırken Evde Yapılabilecek Odaklanma ve Motivasyon Arttıracak Teknikler)
- Murat ÖZÜBERK- Kırklareli Anadolu Lisesi
- Umut Can DEMİRDAŞ- Mimar Sinan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
- Dilek YAYLA- Şehit Mutlucan Kılıç Spor Lisesi
- Ömer ERBİLEN- Kırklareli Anadolu İmam Hatip Lisesi
4. GRUP (Doğru Çalışma Teknikleri ile Başarıyı Yakalamak)
- Çiğdem SADIKOĞLU - Kırklareli Atatürk Anadolu Lisesi
- Onur İSLAM- Kırklareli Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
- Nilay ÖZÇİFÇİ- Kırklareli Anadolu Lisesi
- Saliha ÇETİNKAYA- Kırklareli Bilal Yapıcı Özel Eğitim Meslek Okulu

LGS

1. GRUP (Sınav Anını Etkili Yönetme)
- Saadet PARLA- Ahmet Yener Ortaokulu
- Büşra VARYOK- Tevfik Fikret Ortaokulu
- Necdet SEZER- İstiklal Ortaokulu
2. GRUP (Sınav Başarısında Velinin Rolü)
- Hande ERESEN - Fahri Kasapoğlu Ortaokulu
- Serdar KAYAMAN- Mustafa Dalcalı Ortaokulu
- Murat TEKCAN- Atatürk Ortaokulu
- Sevil CESUR YILMAZ- Zübeyde Hanım Anaokulu
3. GRUP (Sınava Hazırlanırken Evde Yapılabilecek Odaklanma ve Motivasyon Arttıracak Teknikler)
- Eyüp İPEKSOY - Atatürk Ortaokulu
- Ayşe KÜÇÜK- Kırklareli İmam Hatip Ortaokulu
- Hüseyin BİLGİN- Karahıdır Özel Eğitim Anaokulu
- Birkan ÖZKIR- -Atatürk İlkokulu
4. GRUP (Doğru Çalışma Teknikleri ile Başarıyı Yakalamak)
- Murat KAYA Ahmet Mithat Ortaokulu
- Mehmet Fırat BEYAZ- Cumhuriyet Ortaokulu
- Sinem ÇAKIR- Hamdi Helvacıoğlu İlkokulu
- Dilay ALICILAR- Atatürk Anaokulu

Çalıştay sonucu grup sözcüleri tarafından grupların oluşturduğu broşür ve afişler sunularak, yapılan çalışmalar açıklanmıştır.

SINAV ANINI ETKİLİ YÖNETME



DUYGU YÖNETİMİ



Sınav öncesi bir miktar kaygı herkeste olur ve bu normal bir durumdur.

Unutulmamalıdır ki az düzeyde bir kaygı insanı harekete geçirir ve motivasyon sağlar.

Sınavın senin için ne anlama geldiğinin farkında olmalısın. Unutma LGS kişiliğini değil, bilgini ölçer.

Kendini geliştirmek için önünde pek çok fırsatın olacak.

Heyacan ve kaygı anında; ellerin titremesi, kalp atışının hızlanması, hızlı nefes alıp verme, baş ve karın ağrısı, dikkatini vermede ve okuduğunu anlamada zorlanma, bilgileri hatırlayamama, yapamayacağım, başaramayacağım vb. olumsuz düşüncelere kapılma gibi belirtiler yaşanabilir.

Sınav anında kaygılı hissettiğinde nefes ve kas gevşeme egzersizleri yapabilirsin.

Nefes egzersizi; papatya koklar gibi 4-5 saniye nefesini alıp balon üfler gibi 7-8 saniye de nefesini ver. Bu egzersiz sınav esnasında biraz daha rahatlamanı yardımcı olacaktır.

Kas gevşeme egzersizleri; ayaklarını yere bas, yeri hisset, avuçlarını açıp kapa, başına masaj yap, kollarına masaj yapma, bacaklarını uzatıp topla. Bu egzersizler kan dolaşımını hızlandıracak ve seni rahatlatacaktır.

Dengelenme becerileri yöntemlerini kullanabilirsin. Görebildiğin 5 şeyi bul, dokunabildiğin 4 şeyi bul, duyabildiğin 3 şeyi bul, kokusunu aldığın 2 şeyi bul, tadını aldığın 1 şeyi bul.

Güvenli yer egzersizi yapabilirsin. Bunun için kendini güvende ve mutlu hissettiğin bir yeri ve sevdiğin insanları hayal edebilirsin.



ZAMAN YÖNETİMİ

Sınav anını etkili yönetebilmek için zaman yönetimi konusunda bilgi sahibi olmak oldukça önemlidir. Etkili bir zaman yönetimi sınav esnasında belirleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sınav esnasında etkili bir zaman yönetimi için sınav öncesinde hangi ders ve sorudan başlayabileceğini planlamalısın. Sınav öncesinde hangi derse kaç dakika ayıracağını ve hangi dersten soruları çözmeye başlayacağını belirlemelisin.

Sınav esnasında daha önce denemediğin soru çözüme yöntemlerini denememelisin. Bildiğin yoldan ilerlemelisin.

Sınav esnasında zaman yönetimini olumsuz etkileyebilecek hatalar:

-Sorulara ön yargılı yaklaşmak, örneğin uzun soruların zor olacağını düşünerek hiç okumamak

-Çözemediğimiz sorularla inatlaşarak zaman kaybetmek

-Optik kodlamayı sona bırakarak telaşa kapılmak

-Yapamayacağım, yetiştiremeyeceğim, kazanamayacağım vb. olumsuz düşüncelere dalmak

Yukarıda belirtilen hataları en aza indirmek için aşağıda belirteceğimiz tekniklerden yararlanarak zamanını etkili yönetebilirsin.

En iyi olduğun ve sevdiğin derslerden soruları çözmeye başlayabilirsin. Kolay sorulardan başlamak her zaman için motivasyonunu artıracaktır. Bunun için Turlama Tekniği'ni kullanabilirsin. Öncelikle soruları yüzeysel olarak gözden geçirmelisin. Bu yöntem süreyi yetiştirmene katkı sağlar. Bu yöntemde temel olarak yapman gereken yapabildiğin sorularla başlayıp yapamadıklarına özel bir işaret koyarak sonraya bırakmandır. Bu teknik çözemediğin sorularla inatlaşmanı ve takılmanı engeller.

Optik kodlama yaparken kodlamayı sona bırakmak seni panikleterek zaman kaybetmene ve kaydırma yapmana neden olabilir. En doğru kodlama şekli bir sayfayı gözdükten sonra kodlama yapmaktır. İstersen her sorudan sonra da kodlama yapabilirsin.

Sınav esnasında eleme tekniği kullanabilirsin. Doğru cevap olmadığını düşündüğün soruları baştan elemek sana zaman kazandıracaktır.

Zaman kaybını önlemek adına önce soru kökünü okumak soruyu hızlı ve doğru algılamana yardımcı olacaktır.

Soruları okurken dudak kıpırdatarak okumak hızını kesecektir.

Her bölüm bittiğinde zamanı kontrol edebilirsin, sürekli zamanı kontrol etmek seni kaygılandırabilir. Hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmadığımız soruları mutlaka boş bırakmalısın.

Son ana kadar sana verilen sınav süresini kullanmalısın.

- Farklı Kaynaklardan Yararlanmak

Çalıştığımız dersle ilgili, odaklanmakta güçlük çektiğiniz konu olduğunda değişik kaynaklardan yararlanın. Elinizin altında ders kitapları, yardımcı kitaplar, farklı internet kaynakları ve örnek çözümlü kitapların bulunması süreçte faydalı olacaktır.

- Zorlandığınızı Derslere Zaman Ayırmak

Çok zorlandığınızı bir dersin anlayabileceğiniz kısımları seçerek öncelikle bu konular üzerinde durun. Böylece o dersle ilgili olumsuz yargılarınızı azaltıp derse dair motivasyonunuz artacaktır.



- Kendinizi Ödüllendirmek

Çalışmalarınız sonucunda istediğiniz hedefe ulaştıkça kendinize küçük ödüller verin. Örneğin; kendinize 'bugünkü hedeflerimi gerçekleştirence uyumadan önce film izleyeceğim' gibi ödül ve kurallar koyduğunuzda motivasyonunuz artacak ve çalışmalarınızda süreklilik sağlanacaktır.

- İstikrarlı ve Kararlı Olmak

Hiçbir plan veya program kısa vadede sonuç vermez. Sabırlı olup her gün planımızı aksatmamaya gayret göstermek gerekir. Fedakârlık yapıp sevdiğiniz aktiviteleri gerektiğinde öteleyebilmeliyiz.



- Düzenli Uyumak, Spor Yapmak ve Sağlıklı Beslenmek

Odaklanmamızı etkileyen etmenlerden biri de fiziksel durumdur. Sizde odaklanma problemlerini yorgun olma, egzersiz yapmama, iyi uyumama ve düzenli beslenmeme gibi durumlar sonrasında ortaya çıktığını fark etmişsinizdir. Bedeninizin ihtiyaçlarını göz ardı etmemek de odaklanmamızı pozitif etkileyecektir.

SINAVA HAZIRLANIRKEN EVDE YAPILABİLECEK ODAKLANMA VE MOTİVASYON ARTTIRICI TEKNİKLER



Odaklanma Nedir?

Odaklanma, insanların bir göreve ertelemeyen başlamalarına ve görev tamamlanana kadar dikkatlerini ve çabalarını sürdürmelerine olanak tanıyan düşünme becerisidir. Odaklanma, insanların dikkatini dağıtan şeylerin ve aksaklıkların ortasında dikkat etmelerine ve bir hedefe ulaşmak için gereken çabayı ve enerjiyi sürdürmelerine yardımcı olur.

Neden Odaklanamıyoruz?

Genel olarak hayatımızda dikkatimizi dağıtacak çok farklı unsur var. Sosyal medya, televizyon gibi diğer unsurlar da aynı şekilde hayatımızı etkiliyor. O gün aklına takılan bir şey, duygularındaki değişim, stres, yorgunluk da konsantrasyonumuzu çok kolay değiştiriyor.

Eğer aşağıdaki cümleler size tanıdık geliyorsa, odaklanma sorunu yaşıyor olabilirsiniz:

-Çalışırken dikkatimi toplamakta zorlanıyorum.

- Başladığım işi bitiremiyorum ve bunu takip eden derin kaygı yaşıyorum.

- Ders çalışırken dersten çok, çevreyle ilgileniyorum.

Etkili Odaklanma Yöntemleri Nelerdir?

Etkili odaklanma yöntemlerini daha detaylı inceleyelim:

- Hedef Belirlemek

Hayatınız boyunca yapacağınız her çalışmada sizi motive eden şey bir hedefinizin olmasıdır. Bu sebeple kendinize yakın ve uzak hedefler koymalısınız. Mesela istediğiniz liseyi kazanmak, bir sonraki sınavda ulaşmak istenilen notu belirlemek gibi hedefler sizleri motive edecektir. Smart tekniği hedef belirlemenin nasıl olması gerektiği hakkında fikir verebilir.

S	PECIFIC – ÖZGÜN
M	EASURABLE – ÖLÇÜLEBİLİR
A	CHIEVABLE – ULAŞILABİLİR
R	ELEVANT – ALAKALI
T	IME BOUND – ZAMANLA SINIRLI

- Planlı Çalışmak

Aynı anda birçok ders ve konu üzerinde çalışmanız gereken ve hangisine önce başlayacağınızı belirlemede zorlandığınız anlar olur. Bunun sebebi çalışmalarınızın belli bir plana dayalı olmamasından kaynaklanır.

Belirlenen ana hedefin etkili olabilmesi için çalışma planı hazırlanmalı ve planımızı sürekli görebileceğiniz bir yere astıktan sonra küçük bir not kâğıdı alıp günlük hedeflere dökmelisiniz. Günlük hedefler tamamlandıkça üzeri çizilmeli veya tik atılmalıdır. Böylelikle 'ilerleme' hissiyatı oluşacak ve zamanla tüm derslerin konularının sıra ile bir plan dâhilinde tamamlandığını görmüş olacaksınız

- Uygun Ortamda Çalışmak

Çalışma ortamınız mümkün olduğunca dikkatinizi dağıtabilecek etkenlerden uzak, sade ve sessiz olmalıdır. Işık, oda sıcaklığı, gürültü, çalışma masasının ve sandalyenin rahatlığı gibi fiziksel etkenler size en uygun şekilde düzenlenmelidir. Dikkat dağıtıcı cep telefonu, televizyon, bilgisayar gibi araçlar çalışma ortamınızda olmamalıdır.



- Doğru Zamanda Çalışmak:

Fiziksel ve zihinsel olarak yeniden öğrenmeye hazır olduğunuz zaman diliminde çalışmaya başlamalısınız. Bu durum yüksek motivasyon ile çalışmanıza katkı sağlar. Okuldan hemen sonra veya yatmadan hemen önce ders çalışmak için önerilmeyen zamanlardır. Çok yorgun, çok aç veya çok uykulu olduğumuz zamanlar ders çalışmaya uygun zamanlar değildirler.

- Ön Hazırlık Yapmak

Derslere ön hazırlık yaparak gitmek derse ve konulara olan önyargınızın kırılmasını ve derse aktif katılımınızı sağlayacaktır.

Araştırmalar en etkili öğrenme yönteminin sınıf içinde karşılıklı tartışarak, öğrencilerin öğrenme olayının içine aktif olarak girmeleriyle, yaparak ve yaşayarak oluştuğunu gösteriyor. Derse hazırlıklı gitmeniz, derste aktif olmanızı sağlayacağı için dersi etkili şekilde öğrenmenizi de kolaylaştırır.



- Çalışmanızı Engellleyen Faktörleri Ortadan Kaldırmak

Çalışmalarınızı olumsuz etkileyen faktörleri ortadan kaldırmak için ilk önce bu faktörlerin neler olduğunu listelemin. Uykusuzluk, yorgunluk, açlık, aşırı tokluk, korku, kaygı yüksekliği, heyecan, çalışma ortamınızın size uygun olmaması, dersiniz için gerekli araç gereçlerin eksikliği, telaş gibi sizleri engelleyen etkenleri tespit edip bunları mutlaka önleyin.

SINAVA HAZIRLANIRKEN EVDE YAPILABİLECEK ODAKLANMA VE MOTİVASYON ARTTIRICI TEKNİKLER

Odaklanma Nedir?

Odaklanma, insanların bir göreve ertelemeden başlamalarına ve görev tamamlanana kadar dikkatlerini ve çabalarını sürdürmelerine olanak tanıyan düşünme becerisidir. Odaklanma, insanların dikkatini dağıtan şeylerin ve aksaklıkların ortasında dikkat etmelerine ve bir hedefe ulaşmak için gereken çabayı ve enerjiyi sürdürmelerine yardımcı olur.

Neden Odaklanamıyoruz?

Genel olarak hayatımızda dikkatimizi dağıtacak çok farklı unsur var. Sosyal medya, televizyon gibi diğer unsurlar da aynı şekilde hayatımızı etkiliyor. O gün aklına takılan bir şey, duygularındaki değişim, stres, yorgunluk da konsantrasyonumuzu çok kolay değiştiriyor. Eğer aşağıdaki cümleler size tanıdık geliyorsa, odaklanma sorunu yaşıyor olabilirsiniz:

- Çalışırken dikkatimi toplamakta zorlanıyorum.
- Başladığım işi bitiremiyorum ve bunu takip eden derin kaygı yaşıyorum.
- Ders çalışırken dersten çok, çevreyle ilgileniyorum.



Etkili Odaklanma Yöntemleri Nelerdir?

Etkili odaklanma yöntemlerini daha detaylı inceleyelim:

➤ Hedef Belirlemek

Hayatınız boyunca yapacağınız her çalışmada sizi motive eden şey bir hedefinizin olmasıdır. Bu sebeple kendinize yakın ve uzak hedefler koymalısınız. Mesela istediğiniz liseyi kazanmak, bir sonraki sınavda ulaşmak istenilen notu belirlemek gibi hedefler sizleri motive edecektir. Smart tekniği hedef belirlemenin nasıl olması gerektiği hakkında fikir verebilir.

SPECIFIC – ÖZGÜN
MEASURABLE – ÖLÇÜLEBİLİR
ACHIEVABLE – ULAŞILABİLİR
RELEVANT – ALAKALI
TIME BOUND – ZAMANLA SINIRLI

➤ Planlı Çalışmak

Aynı anda birçok ders ve konu üzerinde çalışmanız gereken ve hangisine önce başlayacağınızı belirlemede zorlandığınız anlar olur. Bunun sebebi çalışmalarınızın belli bir plana dayalı olmamasından kaynaklanır.

Belirlenen ana hedefin etkili olabilmesi için çalışma planı hazırlanmalı ve planımızı sürekli görebileceğiniz bir yere astıktan sonra küçük bir not kâğıdı alıp günlük hedeflere dökmelisiniz. Günlük hedefler tamamlandıkça üzeri çizilmeli veya tik atılmalıdır. Böylelikle 'ilerleme' hissiyatı oluşacak ve zamanla tüm derslerin konularının

sıra ile bir plan dâhilinde tamamlandığını görmüş olacaksınız.



➤ Uygun Ortamda Çalışmak

Çalışma ortamınız mümkün olduğunca dikkatinizi dağıtabilecek etkenlerden uzak, sade ve sessiz olmalıdır. Işık, oda sıcaklığı, gürültü, çalışma masasının ve sandalyenin rahatlığı gibi fiziksel etkenler size en uygun şekilde düzenlenmelidir. Dikkat dağıtıcı cep telefonu, televizyon, bilgisayar gibi araçlar çalışma ortamınızda olmamalıdır.

➤ Doğru Zamanda Çalışmak:

Fiziksel ve zihinsel olarak yeniden öğrenmeye hazır olduğunuz zaman diliminde çalışmaya başlamalısınız. Bu durum yüksek motivasyon ile çalışmanıza katkı sağlar. Okuldan hemen sonra veya yatmadan hemen önce ders çalışmak için önerilmeyen zamanlardır. Çok yorgun, çok aç veya çok uykulu olduğumuz zamanlar ders çalışmaya uygun zamanlar değildir.

➤ Ön Hazırlık Yapmak

Derslere ön hazırlık yaparak gitmek derse ve konulara olan önyargınızın kırılmasını ve derse aktif katılımınızı sağlayacaktır.

Araştırmalar en etkili öğrenme yönteminin sınıf içinde karşılıklı tartışarak, öğrencilerin öğrenme olayının içine aktif olarak girmeleriyle, yaparak ve yaşayarak oluştuğunu gösteriyor. Derse hazırlıklı gitmeniz, derste aktif olmanızı sağlayacağı için derse etkili şekilde öğrenmenizi de kolaylaştıracaktır.



➤ Çalışmanızı Engelleyen Faktörleri Ortadan Kaldırmak

Çalışmalarınızı olumsuz etkileyen faktörleri ortadan kaldırmak için ilk önce bu faktörlerin neler olduğunu listeleyin. Uykusuzluk, yorgunluk, açlık, aşırı tokluk, korku, kaygı yüksekliği, heyecan, çalışma ortamınızın size uygun olmaması, dersiniz için gerekli araç gereçlerin eksikliği, telaş gibi sizleri engelleyen etkenleri tespit edip bunları mutlaka önleyin.

➤ Farklı Kaynaklardan Yararlanmak

Çalıştığınız dersle ilgili, odaklanmakta güçlük çektiğiniz konu olduğunda değişik kaynaklardan yararlanın. Elinizin altında ders kitapları, yardımcı kitaplar, farklı internet kaynakları ve örnek çözümlü kitapların bulunması süreçte faydalı olacaktır.

➤ Zorlandığınız Derslere Zaman Ayırmak

Çok zorlandığınız bir dersin anlayabileceğiniz kısımları seçerek öncelikle bu konular üzerinde durun. Böylece o dersle ilgili olumsuz yargılarınızı azalıp derse dair motivasyonunuz artacaktır.



➤ Kendinizi Ödüllendirmek

Çalışmalarınız sonucunda istediğiniz hedefe ulaştıkça kendinize küçük ödüller verin. Örneğin; kendinize 'bugünkü hedeflerimi gerçekleştirsem uyumadan önce film izleyeceğim' gibi ödül ve kurallar koyduğunuzda motivasyonunuz artacak ve çalışmalarınızda süreklilik sağlanacaktır.

➤ İstikrarlı ve Kararlı Olmak

Hiçbir plan veya program kısa vadede sonuç vermez. Sabırlı olup her gün planımızı aksatmamaya gayret göstermek gerekir. Fedakârlık yapıp sevdiğiniz aktiviteleri gerektiğinde öteleyebilmeliyiz.



➤ Düzenli Uyumak, Spor Yapmak ve Sağlıklı Beslenmek

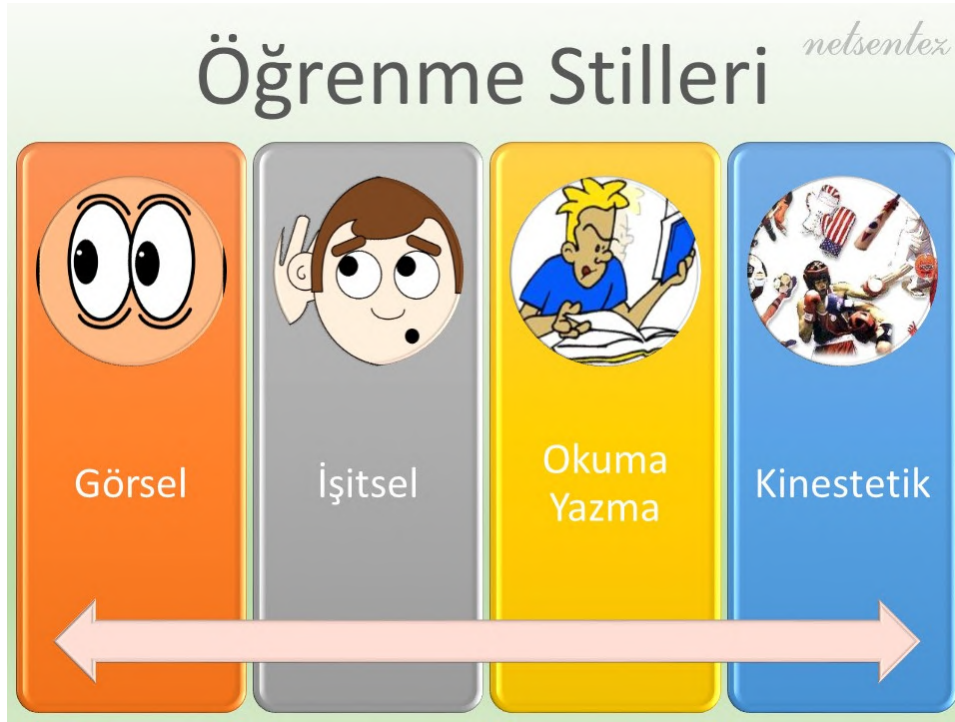
Odaklanmamızı etkileyen etmenlerden biri de fiziksel durumdur. Sizde odaklanma problemlerini yorgun olma, egzersiz yapmama, iyi uyumama ve düzenli beslenmeme gibi durumlar sonrasında ortaya çıktığını fark etmişsinizdir. Bedeninizin ihtiyaçlarını göz ardı etmemek de odaklanmamızı pozitif etkileyecektir.

DOĞRU ÇALIŞMA TAKTİKLERİYLE BAŞARIYI YAKALAMAK

1. Kendini Tanıma

- Kendini ne kadar tanıyorsun?
- Öğrenme stilleri hakkında bilgin var mı?
- Senin için hangi öğrenme stili uygun?

Bireyin kendisini tanıması ve kendisine en uygun çalışma stratejisini belirlemesi verimli çalışmasını sağlayacaktır. Kimi öğrenciler yazarak, kimi öğrenciler okuyarak, kimi öğrenciler video izleyerek öğrenebilmektedir. Sizde kendiniz için en uygun çalışma stratejisini bulun ve çalışmaya başlayın...



Öğrenme Stili	Tanım	Önemli Notlar
Görsel Öğrenme	Duyusal algıların en güçlü olduğu öğrenme biçimidir. Bu öğrenme biçimine sahip olan öğrenciler görerek öğrenirler.	Bilgilerin görsel olarak sunulduğu durumda, öğrenme kolaylaşır ve hatırlama yetisi artar.
İşitsel Öğrenme	Kişinin duyduğunu daha kolay hatırlaması ve anlamasıdır.	İşitsel öğrenme, özellikle ders anlatımlarını, sesli notları ve diskussionları takip etmeyi kolaylaştırır.
Kinestetik Öğrenme	Hareket ve dokunma yoluyla öğrenmeyi ifade eder.	Kinestetik öğrenme, deneyim ve uygulama temelli öğrenmeyi destekler. Bir aktiviteye fiziksel olarak katılmak, bu öğrenme stilini güçlendirir.
Okuma-Yazma Öğrenme	Bireylerin yazılan bilgileri okuyarak ve kendi notlarını alarak öğrenmesi.	Sözel öğrenme, bilgiyi metin üzerinden almayı ve kelime tabanlı yöntemleri tercih eder.

2.Çalışma Ortamının Düzenlenmesi

Ders çalışma ortamının kişinin fiziksel olarak rahat edebileceği yeterli ısı, ışığa sahip olması gerekir.

Çalışma masası camın hemen yanında olmamalı, böylece çalışan kişinin yazın sıcaktan, kışın soğuktan etkilenmesi önlenmeli ve masada sadece çalışacağına derse ait materyallerin olması gerekmektedir.

Çalışma ortamı dikkatimizi dağıtacak uyaranlardan(telefon, tablet, televizyon, dikkat çekici afiş vb...) arındırılmış olması gerekmektedir. Bu dikkatimizin dağılmasını önleyerek odaklanmamızı ve öğrenmemizi kolaylaştıracaktır.

Çalışma ortamının mümkün olduğunca sade ve düzenli olması öğrencinin verimini yükselterek ders motivasyonunu arttıracaktır.

3.Hedef/Amaç Belirleme

Hedef; açık ve net ifade edilen, ulaşılması gerçekleşmesi istenen ve bu uğurda kendinden de fedakarlık ederek çalışılan, kişiye hayatı anlamlı hale getiren gerçekleşmesi mümkün olan hayallerdir.

Hedef; zorlandığın anlarda pes etmemeni sağlayarak motivasyonunu artırır.

Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerimizi belirleme...

Eylem aşamasında küçük parçalara bölünmemiş hedefler , kişi için altından kalkılamaz bir yükür. Bunun yük haline dönüşmemesi için hedeflerin;

Kısa vadeli hedefler:1 ay içerisinde gerçekleşmesi planlanan hedefler,

Orta vadeli hedefler :1 yıl içerisinde gerçekleşmesi planlanan hedefler,

Uzun vadeli hedefler:2 yıl ve sonrasında gerçekleşmesi planlanan hedefler şeklinde planlanması gerekir.

4.Plan/Program Hazırlama

Plan seni hedefe ulaştıracak yol haritasıdır. Plan yaparken gerçekçi olmalısın; herkesin çözdüğü kadar soru çözmek zorunda değilsin. Planın sana uygun olması ve zayıf yönlerini güçlendiriyor olması gerekir. Plan örneklerini inceleyip kendine uygun bir plan hazırlayabilir ya da psikolojik danışmanından yardım alabilirsin.

DERSLER	KONU	HAFTALIK SORU SAYISI	DOĞRU	YANLIŞ

5.Somut Adımlar ve Deneme Analizleri

Plan Takibi: Hazırlanan planın uygulanabilir olduğunu kontrol etmelisin.

Konu Takibi: Sınavda çıkacak konulara hakim olmalısın. Eksik konularını tamamlamalısın.

Soru Takibi: Çözdüğün soruların analizlerini düzenli bir şekilde yapmalısın.

Gelişim Takibi: Konulardaki gelişimini takip etmek için denemeler yapmalısın.

Deneme sınavları çalışma performansını inceleyebileceğin; zayıf ve güçlü yönlerini görebileceğin, konu öğrenmeni denetleyebileceğin bir kontrol mekanizmasıdır.

Yanlış ve boş sorularını neden kaçırdın,

Yanlış ve boş soruların hangi konudan,

Aynı konudan bir önceki denemede de yanlış yaptın mı?

Bu soruları kendine sormalı ve sorun var ise öğretmenlerinden ya da çevrendeki konunun uzmanlarından yardım istemelisin.

6.Tekrar

Sevgili öğrenciler, Başarılı olan insanların çalışma stillerine baktığımızda hepsinin ortak olarak yaptığı şeyin tekrar olduğunu görürüz. Mesela, başarılı bir sporcu düşünelim. Her gün belli bir süre antrenman yaparak kendisini geliştirir, vücudunu dinç tutar. Eğer çalışmayı bırakırsa performansı düşer. Bizimde her gün tekrar yaparak zihnimizi dinç tutmamız ve performansımızı arttırmamız önemlidir. Tekrar, öğrenilen bilginin pekiştirilmesini ve uzun süreli belleğe atılmasını sağlar. Kalıcılığı ve hatırlamayı kolaylaştırır. Bilginin özümsemesini, önceki bilgiler ile bütünleştirilmesini sağlar. Tekrar edilmeyen bilgi, kuma yazılan yazı gibidir; en ufak dalgada silinir.

PEKİ TEKRARLARI NASIL YAPMALIYIZ?

Öncelikle ders çalışma şeklinizin tekrar yapmaya uygun olması gerekir.

Tekrar sıklığını günlük, haftalık ve aylık olacak şekilde planlamalısın.

Soru çözerek tekrar yapabilirsin.

Unutmayın! Ders tekrarı için ortalama süre 10 dakikadır. Eğer tekrar, bu süreyi aşıyorsa yani 10 dakikalık genel okuma sonrasında hâlâ eksikler var ise bu, o dersin iyi öğrenilmediği anlamına gelir. Bu durumda tekrardan çıkılarak o konunun baştan bir kez daha çalışılması gerekmektedir.

7.Motivasyon

Motivasyon, davranışı harekete geçiren biyolojik, duygusal, sosyal ve bilişsel güçleri içerir. Günlük kullanımda, "motivasyon" terimi, bir kişinin neden bir şey yaptığını tanımlamak için sıklıkla kullanılır . İnsan eylemlerinin arkasındaki itici güçtür.

Motivasyon sadece davranışları harekete geçiren faktörlere işaret etmez; aynı zamanda bu amaca yönelik eylemleri yönlendiren ve sürdüren faktörleri de içerir (bu tür güdüler nadiren doğrudan gözlemlenebilir olsa da). Sonuç olarak, insanların yaptıkları şeyleri neden gözlemlenebilir davranışlara dayanarak yaptıklarını çoğu kez anlamamız gerekir.

Farklı motivasyon türleri sıklıkla ya dışsal ya da içsel olarak tanımlanır:

Dışsal motivasyonlar , bireyin dışından ortaya çıkan ve genellikle kupa, para, sosyal tanınma veya övgü gibi ödülleri içerenlerdir.

İçsel motivasyonlar , sadece bir problemi çözenin kişisel tatminini sağlamak için karmaşık bir bulmaca çözmek gibi bireyin içinden ortaya çıkan motivasyonlardır .

8.Olumlu Düşünme

ARAŞTIRMALAR	OLUMLU CÜMLE	İNANMAK
Yapılan bir çok araştırmaya göre insan beyni kendine söyleneni yapmaya çalışır.	Sen kendine ne söylüyorsun? Yapabileceğini mi? Yoksa yapamayacağını mı?	İnanmak başarmanın yarısıdır. Kendine ilk önce sen inanmalısın.

6. Tekrar

Başarılı olan insanların çalışma stillerine baktığımızda hepsinin ortak olarak yaptığı şeyin tekrar olduğunu görürüz.

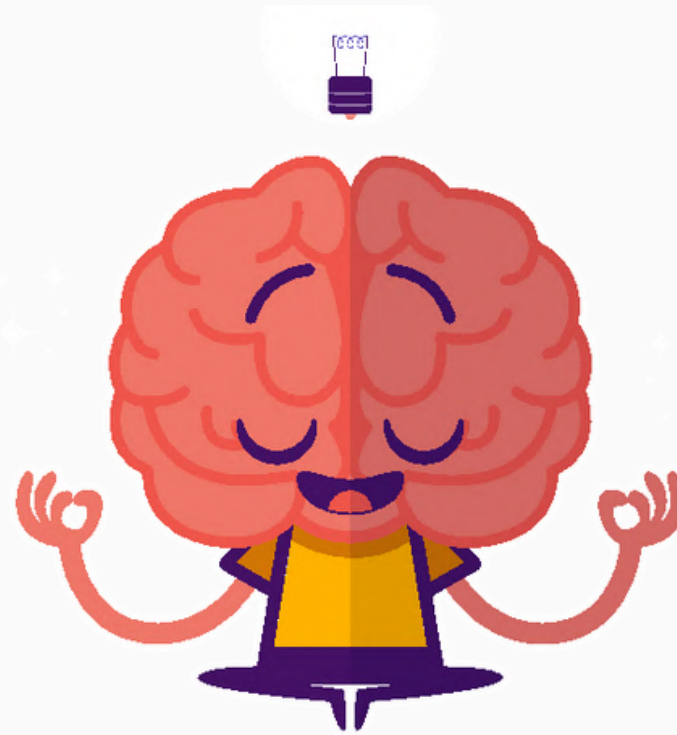


7. Motivasyon

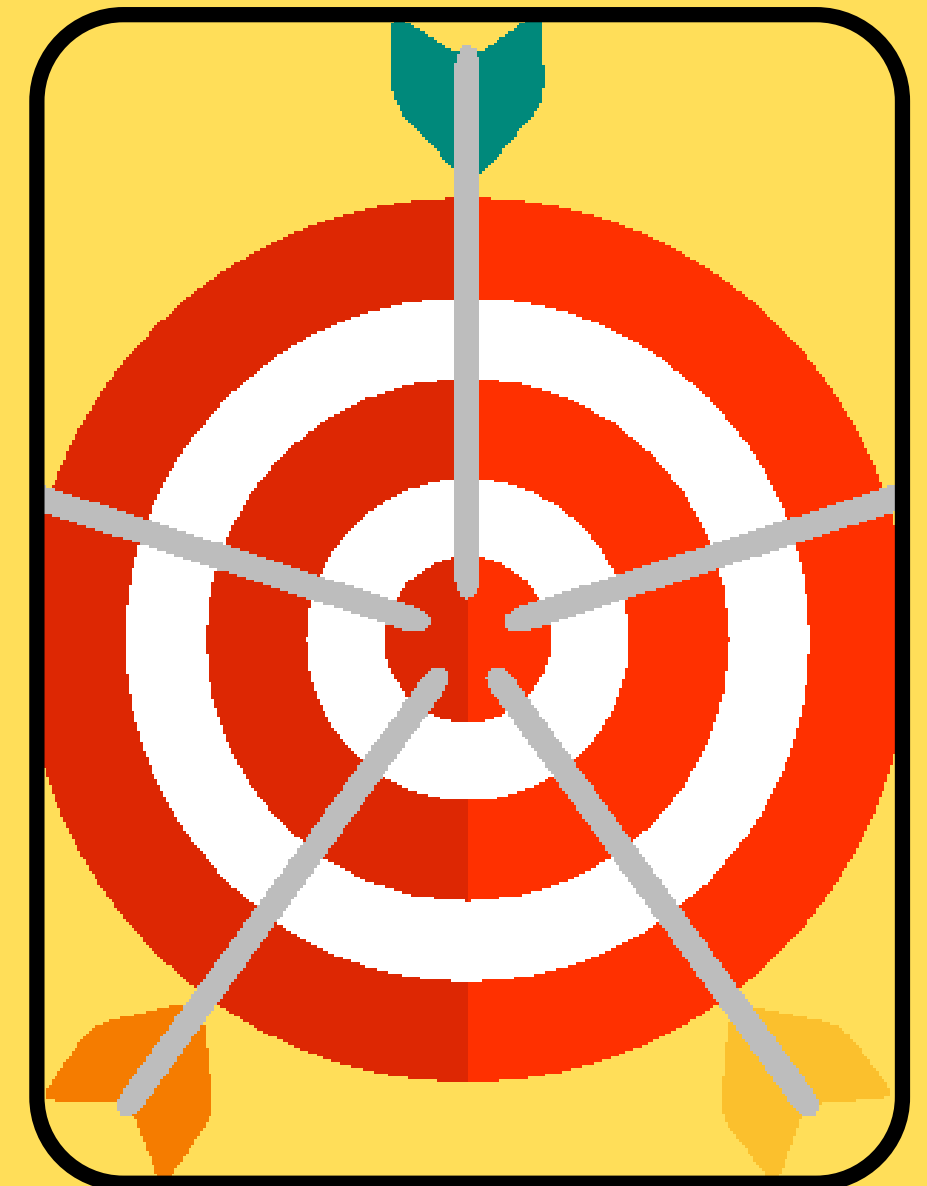
Dışsal motivasyonlar , bireyin dışından ortaya çıkan ve genellikle kupa, para, sosyal tanınma veya övgü gibi ödülleri içerenlerdir İçsel motivasyonlar , sadece bir problemi çözenin kişisel tatminini sağlamak için karmaşık bir bulmaca çözmek gibi bireyin içinden ortaya çıkan motivasyonlardır .

8. OLUMLU DÜŞÜNME

ARAŞTIRMALAR	OLUMLU CÜMLE	İNANMAK
Yapılan bir çok araştırmaya göre insan beyni kendine söyleneni yapmaya çalışır.	Sen kendine ne söylüyorsun? Yapabileceğini mi? Yoksa yapamayacağını mı?	İnanmak başarmanın yarısıdır. Kendine ilk önce sen inanmalısın.



KIRKLARELİ MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



BAŞARI, BAŞLAMAK İÇİN MÜKEMMEL BİR ZAMAN BEKLEMENİN YERİNE ŞİMDİ HAREKETE GEÇMEKTİR!!!

**DOĞRU ÇALIŞMA
TAKTİKLERİ İLE
BAŞARIYI
YAKALAMAK**

1. Kendini Tanıma

Kendini ne kadar tanıyorsun?

Öğrenme stilleri hakkında bilgin var mı?

Senin için hangi öğrenme stili uygun?



2. Çalışma Ortamının Düzenlenmesi

Çalışma ortamı dikkatimizi dağıtacak uyarılardan (telefon, tablet, televizyon, dikkat çekici afiş vb...) arındırılmış olması gerekmektedir.

Bu dikkatimizin dağılmasını önleyerek odaklanmamızı ve öğrenmemizi kolaylaştıracaktır.

3. Hedef/Amaç Belirleme

Hedef; zorlandığın anlarda pes etmemeni sağlayarak motivasyonunu artırır.



4. Plan/Program Hazırlama

Plan seni hedefe ulaştıracak yol haritasıdır. Plan yaparken gerçekçi olmalısın



5. Somut Adımlar ve Deneme Analizi

Plan Takibi

Konu Takibi

Soru Takibi

Gelişim Takibi

Yanlış ve boş sorularını neden kaçırdın?

Yanlış ve boş soruların hangi konudan?

Aynı konudan bir önceki denemede de yanlış yaptın mı?



Sınav Başarısında Ailenin Rolü

Anne baba olmak dünyanın en zor mesleklerinden biridir. Bu mesleğin ne bir eğitimi ne bir geliri ne de emekliliği vardır. Çocukların gelişim dönemlerine göre, anne babaların zorlandıkları anlar farklılaşır. Bu dönemlerden belki de en önemlisi çocukların eğitim dönemidir. Eğitim denince ilk akla gelen de sınavlardır. Ailede sınava giren bir kişi olmasına rağmen, sınava hazırlanan tüm aile fertleri de bu sınav sürecini yaşamakta, bu süreçten maddi ve manevi olarak etkilenmektedirler. Her anne baba sınava hazırlanan çocuğuna destek olmak ister. Önemli olan, doğru ve başarıyı artıracak destekte bulunmaktır.

Öğrencinin akademik başarısını etkileyen birçok unsur vardır. Çocuğun başarısında iç disiplin, verimli ders çalışma becerileri, etkin dinleme becerisi, motivasyon ve kişisel özellikler gibi etkenler önemli rol oynar. Bu etkenlerin desteklenmesinde anne baba olarak neler yapabileceğinizi inceleyelim.

ÇOCUĞUNUZ BİR HEDEF BELİRLER Mİ?

Her çocuğun geleceği ile ilgili hedefleri olmalıdır. Çocuğunu hedeflerine yönlendirirken veli hedeflerin çocuğun seviyesinin çok üstünde veya çok altında olmamasına dikkat edilmelidir. Kendi seviyesinin çok üzerinde hedefler onun çaresizlik yaşamasına neden olurken, kendi seviyesinin çok altında kalan hedefler ise çalışma isteğinin azalmasına ve çalışmaya gereksinim duyulmamasına neden olur.

ZAMANINI YÖNETEBİLİYOR MU?

Çocuğunuz, henüz zamanı nasıl daha etkin kullanacağını bilmiyor olabilir. Bu sebeple; Çocuğunuza günlük, haftalık ya da aylık yapılacaklar listesi hazırlamasında destek olabilirsiniz. Birlikte, yapılacakları önem sırasına koyabilirsiniz.

ÖNEMLİ	1. Alan: Acil ve Önemli	2. Alan: Acil değil ve önemli
ÖNEMLİ DEĞİL	3. Alan: Acil ve önemli değil	4. Alan: Acil değil ve önemli değil

ÇOK ÇALIŞMASINI DEĞİL, DÜZENLİ ÇALIŞMASINI TEŞVİK EDİYORMUSUNUZ?

Verimli çalışmak çok çalışmak değil, belirlenmiş amaçlar doğrultusunda etkili ve planlı çalışmaktır.

Öğrencinin sosyal hayatının da olduğunu göz ardı etmeden, düzenli ders çalışmasına teşvik etmek önemlidir.



Sınav Başarısında Ailenin Rolü

ÇOCUĞUNUZA UYGUN BİR ÇALIŞMA ORTAMI HAZIRLIYOR MUSUNUZ?

Çalışma ortamı düzenlenirken şunlara dikkat edilmelidir:

- Ortamın sessiz olması, dikkat dağıtacak unsurların olmaması (televizyon, cep telefonu, misafir...)
- Uygun çalışma masası ve sandalyenin olması.
- Mekanda ısı ve ışığın yeterli olması.
- Ortamın düzenli olması (ihtiyaç duyacağı çalışma materyallerinin yanında bulunması, dağınık olmaması)
- Çalışma ortamının mümkünse sabit bir yer olması.
- Yatarak çalışmaması.

•ÇOCUĞUNUZUN NASIL ÖĞRENDİĞİNİ KEŞFETTİNİZ Mİ?

Her çocuk öğrenirken farklı öğrenme stilleri kullanır.

Görsel Ağırıklı Öğrenenler: Görerek ve okuyarak öğrenmeyi tercih ederler. Kendi kendine okuyarak öğrenirler.

Renkli şeyleri, grafik ve haritaları tercih ederler.

İşitsel Ağırıklı Öğrenenler: İşiterek, dinleyerek ve tartışarak öğrenmeyi tercih eder. Sohbet etmeyi, birileri ile çalışmayı severler.

Dokunsal/kinestetik Öğrenenler: Bazılarının aklında hareket enerjisi daha iyi kalır. Öğrenecekleri şeylerle fiziksel temas kurarak yaparak öğrenirler; kişinin el ile duyumsamasına dayanır.

Çocuğunuzun öğrenme stilini keşfetmesine yardım ederek daha etkili bir öğrenme gerçekleştirmesine katkıda bulunabiliriz.

SINAV KAYGISINDA AİLENİN ROLÜ NEDİR?

Sınav kaygısı, öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde

kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak

tanımlanır. Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem, sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir.

Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü, kaygının varlığını gösterir.

Sınav kaygısı her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir. Ancak aşılamayacak bir problemdeğildir! Uzmanlara göre bir miktar kaygının olması öğrenciyi olumlu yönde güdülerken aşırı miktarda kaygı var olan bilginin unutulmasına ve sonucunda öğrenciyi başarısızlığa götürecektir. Bu kaygının dozunu ayarlarken aileye büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir.



Japon balıkçılar uzun ve günlerce süren avlanmalara çıkarlar, bu nedenle yakaladıkları balıkların daha taze kalmalarını sağlamak için gemilerin içinde tutukları balıklar için havuzlar yapmışlardır. Yine böyle bir av sonucunda limana yaklaştıklarında çok ilginç bir olayla karşılaşır. Balıkların hala ilk günkü gibi kıpır kıpır ve hareketli olduklarını görürler. Durumu anlayan bir kaç balıkçı bu durum karşısında şaşırır. Şaşırdıkları durumun nedeni denizlerin en yırtıcı balıklarından piranha'nın diğer balıklarla birlikte ağa takılıp havuzu girmesidir. Pirhananın havuzda oluşu daha önce hareketsiz ve kendi kaderini bekleyen balıkların ilk günkü gibi hareketli ve canlı olmalarını sağlamıştır. Pirhana balığının varlığı diğer balıklarda var olma gerekçesi olmuştur. Yani sınava hazırlanma sürecinde az miktarda da olsa kaygıya ihtiyacımız vardır.

Sınav Başarısında Ailenin Rolü

ARAŞTIRMALARA GÖRE;
OKUL BAŞARISININ %50'DEN
FAZLASI AİLENİN
KATKISIYLA GERÇEKLEŞMEKTEDİR.

BAŞARIYA ULAŞMADA AİLELERE ÖNERİLER

SORUMLULUK BİLİNCİNİN VERİLMESİ

Ev içinde kendi eşyalarının düzeni ve korunması, evin temizliği gibi konularda üzerine düşen görevleri yerine getirmesi ve öğrenci olarak evde ders çalışma sorumluluğu olduğunu bilmesi ve anlaması gerekir. Bunu sağladığımız takdirde sizin işinizi kolaylaştıracaktır.

ÇOCUĞU ARAÇ OLARAK GÖRMEK "BEN OLAMADIM BARI O OLSUN"

Hepimizin hayalleri vardır. Bu hayaller bazen gerçekleşirken bazen de hayat şartlarından dolayı gerçekleşemeyebilir. Gerçekleştiremediğimiz hayalleri, çocuğumuzdan beklemek doğru değildir.

ÇOCUĞUN BAŞKALARIYLA KIYASLANMASI

Başarıda ölçü başkaları değil, çocuğumuzun kendisidir. Doğru olan başkalarıyla yarışmak yerine, çocuğun kendisiyle yarışmasıdır. Eğer çocuğumuz bugün, düne oranla olumlu bir değişim göstermişse bu başarı sayılmalıdır.

SEVGİYİ KOŞULSUZ SUNABİLMEK

Başarıyı olumsuz yönde etkileyen etkenlerden birisi çocuğun aile sevgisini koşullu olarak almasıdır. Çocuğa başarısızlık karşısında kırıklığa uğramadan olumlu yönde neler yapabileceği anlatılmalıdır. Başarısızlığın çocuğa ikinci bir şans verdiğini ve başarmak için neleri daha iyi yapabileceğini gösterdiği anlatılmalıdır. Çocuk başarılı veya başarısız olduğunda ailenin çocuğa yönelik sevgisinden bir şey eksilmeyeceği çocuğa hissettirilmelidir. Böylece çocuk başarısızlıktan korkmayacak aksine ailesini mutlu edebilmek, gururlandırmak için daha çok motive olacaktır.

EN ÖNEMLİ ROL MODEL

Çocuğun başarılı olması için ailenin de başarılı olması şart değildir. Ancak aile çocuğa başarı noktasında rol model olmak için sorumluluk alma, disiplinli çalışma, zamanı yönetme gibi konularda model olabilmelidir.

OKUL – AİLE İŞBİRLİĞİ

Okul yönetimi, öğretmenler ve rehberlik birimiyle de iş birliği içerisinde olmak gerekir. Çoğu zaman ailenin farkında olmadığı gelişim alanları, güçlü yönler öğretmenler tarafından fark edilmektedir. Rehberlik birimi ile iş birliği çocuğun kariyer gelişimi ve hedef belirleme noktasında önemlidir. Akran zorbalığı, akademik başarısızlık nedenleri, sınav kaygısı, ergenlik sorunları noktasında da rehberlik birimi destek vermektedir. Ailenin okulla iletişim halinde olması okulunda çocukla ilgili farkındalığının artmasını sağlamaktadır.

ÇOCUKLARINIZ;

"OKULDAKİ BAŞARI DURUMUM NASIL OLURSA OLSUN, EVE DÖNDÜĞÜMDE BENİ KUCAKLAYACAK İKİ KİŞİ HER ZAMAN VAR"

ŞEKLİNDE BİR İNANCA VE DÜŞÜNCEYE SAHİPLERSE, KESİNLİKLE DAHA BAŞARILI OLACAKLARDIR.

"OLUMLU ÇOCUK YETİŞTİRMENİN İLK ŞARTI, OLUMLU ANNE-BABADIR. HİÇ BİRİMİZ MÜKEMMEL DEĞİLİZ O ZAMAN ONLARDAN MÜKEMMEL OLMALARINI BEKLEYEMEYİZ."

ŞU DÜNYADA HER ŞEYİN EN İYİSİNE LAYIK ÇOK ÖZEL VE GÜZEL BİR ÇOCUK VAR! O, SIZIN EVİNİZDE YAŞIYOR. (DOĞAN CÜCELOĞLU)

BİLİNÇLİ VELİ

BAŞARILI ÖĞRENCİ

Öğrencinin akademik başarısını etkileyen birçok unsur vardır.

"İç disiplin, verimli ders çalışma becerisi, motivasyon, etkin dinleme becerisi, kişisel özellikler"

Bu etkenlerin desteklenmesinde anne baba olarak neler yapabiliriz?



Çocuğunuz bir hedef belirledi mi?

Kendi seviyesinin çok üzerinde hedefler onun çaresizlik yaşamasına neden olurken kendi seviyesinin çok altında kalan hedefler ise çalışma isteğinin azalmasına neden olur.



Zamanını yönetebiliyor mu?
Çocuğunuza günlük, haftalık ya da aylık yapılacak listesi hazırlamada destek olabilirsiniz.

Çok çalışmasını değil, düzenli çalışmasını teşvik edin.



Çocuğunuza uygun bir çalışma ortamı hazırlayın. Sessiz, dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak, ısı ve ışığın uygun olduğu düzenli bir ortam.

Çocuğunuzun nasıl öğrendiğini keşfettiniz mi?

Görsel ağırlıklı, işitsel ağırlıklı, dokunsal ağırlıklı olmak üzere üç çeşit öğrenme stili vardır.



Sınav kaygısı aşılamayacak bir problem değildir. Bir miktar kaygının olması öğrenciyi güdüler. Aşırı olması öğrenciyi başarısızlığa götürür. Bu kaygının dozunu ayarlama da aileye büyük sorumluluklar düşer.

Aileler kendi beklentilerine değil, çocuğun istek ve beklentilerine kulak asmalı, çocuğun aldığı kararlarda belirleyici değil destekleyici olmalı.

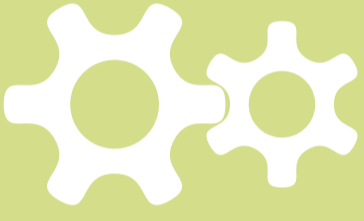


Başarıya ulaşmada ailelere öneriler;



Sınav kaygısının ilk belirtileri olan fiziksel ve duygusal tepkileri fark edip gerektiğinde uzman desteği almalı

Her şeyden önce sınavdan alacağı puanın kendilerinin gözünde var olan değerini ve sevgisini değiştirmeyeceğini hissettirmeli, onları güdüleyen bir sosyal destek mekanizması görevi görmelidir.



Çocuğa sorumluluk bilinci verilmeli.

Çocuğu araç olarak görmemek gerekir. "Ben olamadım bari o olsun."



Çocuğu başkalarıyla kıyaslamamak gerekir.

Yardım istediğinde destekleyici olmak gerekir.



Okul ile işbirliği yapmak gerekir.

Ve en önemlisi...
Sevgiyi koşulsuz sunabilmek gerekir.



Başarı Nedir?

Başarı, kişinin kendisi için belirlediği bir hedef doğrultusunda gösterdiği performans ile elde ettiği durumdur. Başarı, kişinin çabasının yanı sıra çevresel faktörlerden de etkilenir. Bu etkenlerin başında da aile-okul işbirliği gelir. Öğrencinin başarısında aile-okul işbirliğinin önemli payının olduğu kuşku götürmez bir gerçektir. Okul kontrollü bir ortam yaratarak çocukta topluma ve kendisine yarar sağlayacak davranışları oluşturmaya çalışır. Okulun öğrenciye istenilen davranışları kazandırmasında ailenin rolü çok önemlidir. Okulda öğrenciye kazandırılan bilgi, beceri, tutum ve davranışların ailede desteklenmesi öğrencinin gelişimine katkı sağlar.

Başarıyı Etkileyen Faktörler

Fiziksel Faktörler: Çalışma ortamı düzenlenirken şunlara dikkat edilmelidir:

- Ortamın sessiz olması, dikkat dağıtacak unsurların kontrol altında olması (televizyon, cep telefonu vb)
- Mekanda ısı ve ışığın yeterli olması.
- Ortamın düzenli olması (ihtiyaç duyacağı çalışma materyallerinin yanında bulunması, dağınık olmaması)
- Çalışma ortamının sık sık havalandırılması.
- Çalışma ortamının mümkünse sabit bir yer olması.

Kişisel Faktörler: Öğrenme, öğrencinin sorumluluğunda olan bir süreçtir. Bu kapsamdaki kişisel faktörler şunlardır:

- Motivasyon
- Hedef belirleme
- Öz disiplin
- Zaman yönetimi
- Verimli ders çalışma yöntemleri
- Kaygı ve stres yönetimi
- Hazırbulunmuşluk

Sosyal Faktörler: Öğrenciyi sosyal ortamından ayrı düşünemeyiz, öğrenci sosyal çevresiyle sürekli etkileşim halindedir. Öğrenmeyi etkileyen sosyal faktörler de şunlardır:

- Aile desteği
- Arkadaş ilişkileri
- Öğretmen etkileşimi
- Okul atmosferi

Anne-Baba Tutumları

Öğrencinin eğitim yolculuğundaki en önemli yol arkadaşı ailedir. Ailenin çocuk üzerindeki etkisi çocuk dünyaya gelmeden önce başlamakta ve hayatı boyunca devam etmektedir. Bu yolculukta geliştirici ve destekleyici aile tutumlarını şu şekilde sıralayabiliriz.

- **Olumlu aile ortamı:** Sevgi, saygı, huzur ve güven olan bir ailede, çocuk tüm yönleriyle kabul edilir. Olumlu aile ortamı öğrencinin başarısına katkı sağlar.
- **İletişim dili:** Çocuğun gelişim dönemine (ergenlik dönemi) uygun olarak, doğru ve etkili bir iletişim kurulmalıdır. İletişim dilinde empatik bir yaklaşım benimsenmelidir. Etkin bir dinleme ile çocuğun kendisini ifade edebilmesine olanak sağlanmalıdır. Çocuğu yargılamadan, kıyaslamadan, suçlamadan ve etiketlemeden kullandığımız ifadeler çocuğun kişiliğine değil davranışına yönelik olmalıdır.

- **Rol model olma:** Sorumluluk alma, disiplinli çalışma, zamanı yönetme gibi konularda aile çocuğa model olabilmelidir.
- **Çocuğu tanıma:** Aile, çocuğun ilgi ve yeteneklerinin farkında olup eğitim süreçlerinde bu özellikleri göz önünde bulundurularak rehberlik etmelidir.
- **Eğitim olanaklarını tanıma:** Öğrencinin çevresinde bulunan eğitim olanaklarının farkında olup tanınmasına imkan sağlamalıdır. Gerekli durumlarda ilgili uzmanlardan destek almasını teşvik etmelidir.
- **Demokratik tutum:** Çocuğun eğitim hayatı ile ilgili kararlarında demokratik bir tutum içerisinde bilgilendirme ve destek aile tarafından sağlanırken, nihai karar alma sorumluluğunun çocukta olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.
- **Şeffaflık:** Anne-baba birbirlerine ve çocuklarına karşı olan duygularının ifadesinde net ve açık olmalıdır. Aile içindeki şeffaflık, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlayarak öğrenme sürecini destekler.
- **Koşulsuz sevgi:** Aile bireyleri arasında başarı durumuna bağlı olmayan sevgi anlayışı benimsenmeli ve bu çocuğa hissettirilmelidir.



Başarı ile Sınav Kaygı Arasındaki İlişki

Kaygı; nedeni belli olmayan, ortada hiçbir somut tehlike olmamasına karşın kişinin yaşadığı huzursuzluk, tedirginlik ve gerginlik halidir. Sınav kaygısı da sınav hakkında herhangi bir durumla ilgili olarak ortaya çıkan endişe ve stres ifadesidir. Sınav kaygısı öğrencinin performansını göstermesinde engelleyici bir unsurdur. Sınav kaygısı yaşayan öğrencide; öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk ve dikkatte azalma görülür.



“Çoğu insan zekâya inanır, ben inanmıyorum. Bizi birbirimizden ayıran emektir. Ben çalışmaya inanıyorum.”
Aziz SANCAR

Sınav Kaygısını Azaltmada Ailenin Görevleri

§ Çocuğunuzla açık ve destekleyici bir şekilde konuşun. Onun kaygılarını dinleyin ve duygularını anlamaya çalışın.

§ Çocuğumuzun sınava yönelik duygularını dinlerken empatik bir tutum benimseyin.

§ Sonuç odaklı değil süreç odaklı olarak süreçten zevk alması noktasında çocuğunuzun destekleyin.

§ Sınava yönelik konuşmalarda özenli davranın başkalarıyla kıyaslama yapmayın.

§ Sınavı bir amaç değil araç olarak görün. Sınavın hayatın amacı olmadığını, çocukların hedeflerine ulaşmak için bir araç olduğunu unutmayın.

§ Çocukla ilgili gerçekçi beklentilere sahip olun. Çocuğün potansiyeline uygun olmayan çok yüksek veya çok düşük beklentilere girmek süreci olumsuz etkiler. Yüksek beklentiler kaygıyı ve stresi artırarak başarının düşmesine sebep olurken; düşük beklentiler ise motivasyonu ve çalışma azmini negatif yönde etkiler.

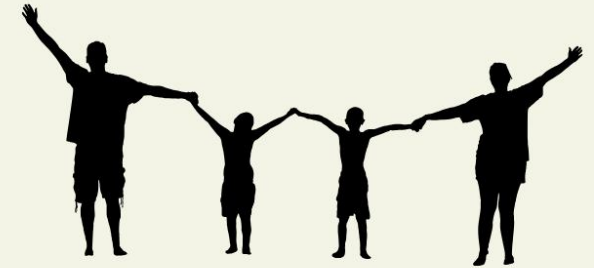
§ Sınav sonucu sevginin ön şartı haline gelmemelidir. Aile içi sevgi bağları koşullara bağlı olmamalıdır.

§ Olumlu motivasyon kaynaklarını kullanarak çocuğün başarılı olması teşvik edilmelidir.

§ Çocuğunuzun sınav sürecinde zorluklarla karşılaştığında farklı bakış açıları sunarak alternatif çözümler üretmesi için onu cesaretlendirin.



SINAV BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ



Kırklareli Rehberlik
Araştırma Merkezi

ÜMİTSİZLİĞE DÜŞMEK

Öğrencinin sınavı gözünde büyütmesi, kendisini yetersiz hissetmesi, başarı düzeyi yüksek olan arkadaşlarıyla kendisini kıyaslaması ümitsizliğe düşmesinin başlıca sebeplerindedir.

HEDEF BELİRLEMEMEK

Eğer hedef yoksa motivasyondan bahsedemeyiz. ne istediği nereye gideceğini bilmeyen biri yola çıkamaz. Hedefleri belirlemede yapılan yanlışlar motivasyonu olumsuz etkilemektedir. Öğrencinin hedef belirlerken gerçekçi olması ve ayaklarının yere basması çok önemlidir.

KARARSIZLIK

Kararsızlık öğrencinin vaktinin ve beynini büyük ölçüde meşgul eden oldukça önemli bir sorundur. Onu mu yapsam şunu mu yapsam diye düşünmekten hiçbirşey yapamaz...

İÇ MOTİVASYONU YÜKSEK ÇOCUKLAR

- 1- Genelde amaçlarını bilmek isterler
- 2- Planlı çalışmayı severler
- 3- İstekli ve sabırlıdır

DIŞ MOTİVASYONU YÜKSEK ÇOCUKLAR

- 1- Sürekli yönlendirilmeye ihtiyaç duyarlar
- 2- Sabırsızdırlar, kısa sürede hemen iş bitsin isterler
- 3- Kısa sürede tamamlanmayan işlerden çok çabuk sıkılırlar ve enerjileri düşer
- 4- Başladıkları işleri çoğu zaman yarım bırakırlar ve sürekli mazeret üretirler
- 5- En belirgin özellikleri de ertelemedir. Sorumluluklarını sürekli erteler ve biriktirirler



Motivasyon
Ve
Odaklanma

VELİ BROŞÜRÜ



AİLELERE ÖNERİLER

Öncelikle böyle bir sorunun oluşmaması için çocuk ailesinin kendisine değer verdiğini ve tek önemli şeyin okul başarısı olmadığını, becerili olduğu alanların olduğunu bilmelidir.

Övgü ve eleştiri dengesi iyi kurulmalıdır. Anne babasını memnun etmenin imkansız olduğuna inanan çocuk motivasyonunu kaybeder.

Çocuğun başarılı olabileceği, kendini iyi hissedebileceği alanlar keşfedilmeli ve desteklenmelidir. Bu alan sanat, spor, müzik gibi bir hobi olabileceği gibi sosyal ilişkilerde iyi olma, yardımsever olma, düşünceli olma gibi beceriler de olabilir.

Ailede diğer üyelerin çok başarılı olması, örneğin çok başarılı kardeşlerin olması «hiçbir zaman onlara yetişemeyeceğim» duygusu yaratabilir. Sporda çok başarılı bir ağabey varsa çocuk istediği başka bir alana da yönlendirilebilir

«Hiç çaba göstermiyorsun, istesen başarılı olabilirsin, hiçbir şeyi beceremiyorsun» gibi bir yaklaşımda çocuk konuşmayı reddeder ya da savunmaya geçer.

‘Başarısızlıklarına vurgu yapmak yerine başarabilecekleri konusunda cesaretlendirmek gerekir.

‘Erken yaşlardan itibaren çocuğun entelektüel becerilerini engelleyen etkinliklere sınırlanmalıdır.

Aile çocuğa öğrenmeye istekli ve açık olmak konusunda örnek olmalıdır. Kitap okumayan, sürekli televizyon izleyen ya da belirli konularda tartışılmayan evlerde çocuk yeni bir şey öğrenmenin gereksiz olduğunu düşünebilir.

‘Başarı ya da başarısızlık beceriye değil çabaya bağlanmalıdır.



‘Başarı ya da başarısızlık beceriye değil çabaya bağlanmalıdır.

«Aferin benim akıllı kızıma seksen almış» diyerek başarı ile akıllı eşleştirmek yerine «göstermiş olduğun çaba ve başarı için kutlarım» demek daha doğru olur. Gelişmeleri fark etmek ve gerçekçi beklentiler oluşturmak gerekir.

Yaşamda çeşitli alanlarda başarılı olmuş farklı rol modellerle bir araya gelmesini sağlamak motive edici olabilir.

Değer

Kalpde Hissedilendir



MOTİVASYONU YÜKSEK ÖĞRENCİLERİN ÖZELLİKLERİ

- Öğrenmeye yönelik algısı ve ilgisi pozitiftir.
- Güçlüklerle karşılaştığında, öğrenme içeriği zorlaştığında, çalışma istikrarını ve azmini daha uzun süre sürdürürler.
- Çözüm odaklı problem çözme becerileri geliştirirler.
- Kolay öfkelenme, çabuk pes etme gibi ders başarısını olumsuz etkileyecek davranışları daha az gösterirler.

MOTİVASYON ETKİLEYEN SORUNLAR

KONULAR YETİŞMEYECEK!

ZAMANI VERİMLİ KULLANARAK VE HEDEF BELİRLEYEREK KONULARI YETİŞTİREBİLİRİM!

DENEME SINAVLARDA HALA İSTEDİĞİM BAŞARIYI ELDE EDEMİYORUM!

PLAN VE PROGRAMLI BİR ÇALIŞMA İLE İSTEDİĞİM BAŞARIYI ELDE EDEBİLİRİM!

DERS ÇALIŞMA İSTEĞİM YOK

HEDEFLERİNİ DÜŞÜN, YAPABİLECEKLERİNİN FARKINA VAR!

BİR SORUYU ÇÖZEMEYİNCE ÇALIŞMA İSTEĞİMİ KAYBEDİYORUM

DAHA ÖNCE YAPABİLDİKLERİN SENİN İÇİN KANIT OLSUN!

ODAKLANAMIYORUM DİKKATİM ÇABUK DAĞILIYOR!

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEYİP DİKKATİNİ DAĞITAN UYARANLARDAN KURTULABİLİRSİN!

DERS ÇALIŞIRKEN BAŞKA ŞEYLER DÜŞÜNÜYORUM!

DÜŞÜNCELERE DALMAK BAŞINA GELEBİLİR, ONLARLA İLGİLENMEYEREK DERSİNE ODAKLANABİLİRSİN!

HAREKETE GEÇ

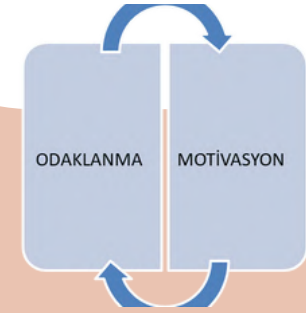
MOTİVE OL

MOTİVASYON VE ODAKLANMA



Rehberlik Servisi

Yapılan araştırmalar, **motivasyon** ve **başarı** arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.



Akademik hayattaki eylemlerinin türünü, şiddetini, kararlılığını ve amaçlarına ulaşmadaki hızı belirleyen en önemli güç kaynaklarından biri **motivasyon**dur.



MOTİVASYONU VE ODAKLANMAYI ARTTICI TEKNİKLER

MOTİVASYON İÇİN ÖĞRENME STİLİNİZE GÖRE SINAVA HAZIRLANIN

Etkili ve verimli şekilde çalışabilmek, sınava hazırlanırken sizin için en kolay öğrenme stilini bulabilmek için nasıl daha iyi öğrendiğinizi gözlemleyebilirsiniz. Öğrenme stilinizi fark etmek, sınava çalışırken verimli çalışma teknikleri geliştirmenizi sağlar.

KISA VE UZUN VADELİ HEDEFLERİNİZİ BELİRLEMEK

Hedef belirlemek sınavda başarılı olabilmek için yapılması gereken şeylerin başında geliyor. Motive olmak, dikkati toplamak, zamanı verimli kullanmak, verimli çalışmak, kaygıyı yönetebilmek için önce hedef belirlemek faydalı olacaktır.

PLAN YAPIP HAREKETE GEÇMEK

Hedeflerine uygun planı oluşturduktan sonra seni planından vazgeçirecek düşünce ve durumlarla ilgilenmeyerek harekete geç!



*Senin hedefin,
senin motivasyonun*



OLUMSUZA DEĞİL OLUMLUYA ODAKLANMAK

Seni olumsuz etkileyen veya derse başlamanı engelleyen durumlarda onlarla uğraşmak yerine daha önceden başarabildiğin, yapabildiğin zamanları hatırlayıp içsel motivasyonunu arttırabilirsin.

YAPABİLECEKLERİNDEN BAŞLAMAK

Sınava hazırlık sürecinin başında sürece alışmak adına görece zor konulardan ziyade başarabileceğin konulardan başlamak özgüven ve içsel motivasyonunu arttırır.

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEMELİK

Ders çalıştığın ortamında bulunan uyarıcı faktörler (ışık, sıcaklık, ses, ortamın havalandırılması, telefon, tv, tablet vb.) ders çalışma motivasyonunu etkiler. Bu faktörleri seni olumsuz etkilemeyecek şekilde ayarlayıp odağını ve motivasyonunu arttırabilirsin.

NORMALLEŞTİRMEK

Sürekli mutlu olunamayacağı gibi sürekli motive de olamayabilirsin. Böyle hissetmenin sürecin doğal sonucu olduğunu ve normal olduğunun farkına var! Bu sayede iyi hissedeceksin!

EN VERİMLİ ZAMANI FARK ETMEK

Kimi öğrenci gece saatlerinde kimileri ise sabah saatlerinde ders çalışmaktan verim alır. Sen de en verimli zamanını bularak daha verimli ders çalışabilir, motivasyonunu arttırabilirsin!

HEDEFLERİ GÖRSELLEŞTİRİP KENDİNİZE HATIRLATMAK

Hedeflerini somut hale getirerek içsel motivasyonunu arttırabilirsin!





Nefes Egzersiz

Burundan ve diyaframdan dörde kadar sayın nefes alın, sekize kadar sayıp ağızınızdan nefesinizi verin.

Beden Egzersizi

Oturuş pozisyonunuzu değiştirin dik bir konuma gelin. Oturduğunuz yerde küçük esneme egzersizleri yapın. Sorulara odaklanmaya bağlı olarak başımız ağırsa şakalarımıza küçük masajlar yapabilirsiniz.

Olumlama Cümlesi

Kendinize ;
“Yapabilirim” “Başarabilirim” gibi telkinlerde bulunabilirsiniz.

Şimdi ve Burada Olmak

Bazen bildikleriniz hatırlamakta zorlanabilirsiniz bu normaldir bu durumda ana odaklanmak, şimdi ve burada olmak sizi iyi gelir. Odaklanmak için;
-Gördüğün ve dokunduğun 3 şeyi düşünebilirsin. (Gördüğün; saat, pencere, kapı gibi. Dokunduğun; masa, kağıt, saç gibi)



SINAVI YÖNETMEK (YKS)



Stresi Yönetmek

- Stres anında vücut bazı tepkiler gösterebilir bunlar gayet normal tepkilerdir.
- Bununla baş edebilmeme için nefes ve basit beden egzersizleri ile olumlama cümleleri kullanabiliriz.

Kelebek Kucaklaması

- Kelebek kucaklaması kişide yatıştırıcı ve sakinleştirici etkileri olan bir yöntemdir ihtiyaç duyduğunuz anda bu yöntemi kullanabilirsiniz. Ellerimizi bir kelebek gibi hayal edelim ve omuzlarımıza küçük dokunuşlar yapalım.



*"Kendine güven,
düşündüğünden daha
iyisini yapabilirsin."*

Sınav Anında

- Size göre kolay ve en iyi bildiğiniz dersten soruları çözmeye başlayalım.
- Soruları çözerken varsa kullandığınız stratejiyi uygulayın yoksa sizin için kolay olan sorudan başlayın.
- Sorularda altı çizili, koyu renkli ve soru köklerindeki olamaz, değildir gibi ifadelere dikkat edelim.



Sınav Başlamadan Önce

- Sınav soluna girmeden önce tüm ihtiyaçlarınızı karşılayın.
- Sınav başlamadan yarım saat önce salonda bulunmak sizi rahatlatacaktır.
- Optik formu ve soru kitapçığını kontrol edip yönergeleri dikkatle dinleyin.

- Bilmediğimiz konulardan da sorular çıkabilir bunun için de sakinliğimizi korumalıyız.
- Sınavda dört yanlış bir doğruyu götürdüğü için bilmediğimiz soruları boş bırakalım sorularla inatlaşmayalım.
- İki seçenek arasında kalırsak size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz.
- İlk aklımıza gelen cevabı işaretledikten sonra yanlış olduğundan emin değilseniz şıkkı değiştirmeyin. Doğru seçeneği bulduğunuzu zannettiğiniz soruların diğer seçeneklerini de okumayı ihmal etmeyiniz.
- Bölüm sonlarında dikkatinizi tekrar toplamak için kısa molalar verebilirsiniz.

Zamanı Yönetmek

Paragraf sorularında soru köklerini önce okumak size zaman kazandıracaktır.

Yapamadığınız soruların başına bir işaret koyun zamanınız kalırsa geriye dönüp işaret koyduğunuz soruları çözmeye çalışın.

Optik formu kodlamayı sınav sonuna bırakmayın.

Sınav süresini sonuna kadar kullanmaya çalışın.



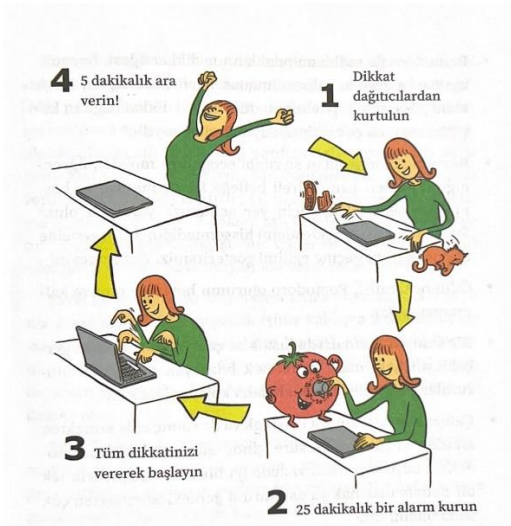
ETKİLİ ÖĞRENME YÖNTEMLERİ

NASIL ODAKLANIRIZ VE OYALANMAKTAN NASIL KURTULABİLİRİZ?

- ✓ Çalışma oturumlarımızı yapılandırırken şu yaklaşımı benimseyelim

POMODORO Tekniği

- ✓ Çalışacağınız yere oturun ve dikkat dağıtacak unsurları kaldırın (cep telefonu).
- ✓ 25 dakikalık bir alarm kurun
- ✓ Çalışmaya başlayın. 25 dakika boyunca yoğunlaşın.
- ✓ 5 dakika ara verin ve kendinizi ödüllendirin (en sevdiğiniz şarkıyı dinleyebilirsiniz, gözlerinizi kapatın, çay koyun, kendinizi sevin, cep telefonundan uzak durun.)
- ✓ Bunu 4 oturum olacak şekilde tekrarlayın.



SIKIŞIP KALMAYI NASIL ENGELLERİZ?

Ev ödevleri ve sınavlar için şu yolu takip edelim:

1. Tüm sınav ya da ödev sorularını tarayıp özellikle zor olanlara küçük işaretler koyun.
2. İşe en zor soruyla başlayın. Muhtemelen birkaç dakika sonra sıkışacaksınız.
3. Sıkıştığınızı hissettiğiniz anda daha kolay bir soruya geçin.
4. Birkaç tane daha kolay soru çözdükten sonra en zor olana geri dönün.

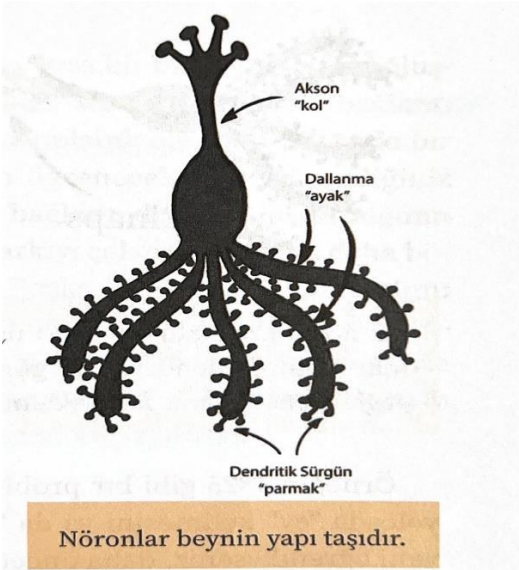
PÜF NOKTASI: Daha kolay problemlerin üzerinden geçtikten sonra zor olana geçtiğinizde daha fazla ilerleme kaydettiğinizi göreceksiniz. Buna siz bile inanamayacaksınız.

ETKİLİ ÖĞRENME YÖNTEMLERİ

NASIL DERİNLEMESİNE ÖĞRENİRİZ?

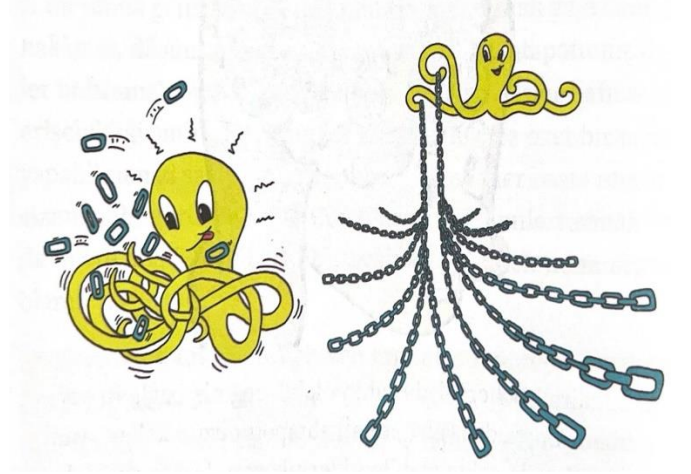
Bir şey öğrendiğinizde, beynimizdeki nöronları birbirine bağlarız. Bunun için şu uygulamaları yapmamız gerekir:

1. Problemin kendisi ile ilgilen, cevabı ile değil.
2. Ne öğrendiğini zihninden sürekli geçir.
3. Ana fikri hatırlamaya çalış.
4. Başkasına anlat.
5. Bilgi kartı oluştur.
6. Kısa günlük çalışmalar yap.
7. Çalışmalarının zorluk derecesini artır.
8. Ayrıntılandır.
9. POMODORO'yu kullan.
10. Düzenli egzersiz yap, beslenmene dikkat et.
11. Düzenli ve yeterli uyku.



KISA SÜRELİ BELLEĞİ NASIL ÜST DÜZEYE ÇIKARABİLİRİZ VE DAHA İYİ NOTLAR ALABİLİRİZ?

1. Anlatılanları sadeleştirin, detaylara boğmayın.
2. Konuyu küçük parçalara bölün. (takılıp kaldığın yerde ara ver veya uyu)
3. Konuyu daha anlaşılabilir bir şekilde ifade et.
4. Kağıda notlar al. Anahtar kelimeler yaz.
5. Aldığın notları gün sonunda tekrar et, gözden geçir.



ETKİLİ ÖĞRENME YÖNTEMLERİ

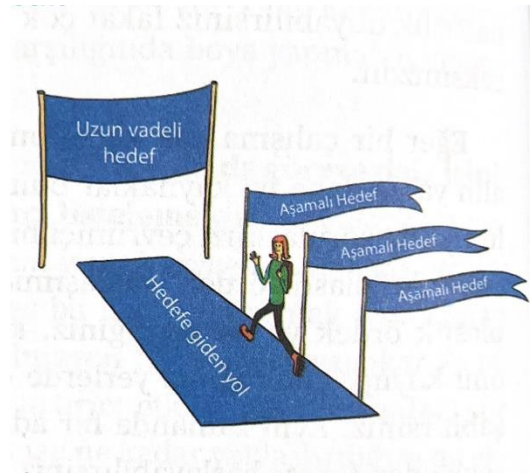
ÖZDİSİPLİN

Gelin öz disipline yönelik bazı taktiklere göz atalım:

1. Ortamı kendin için hazırla. Ders çalışmakta zorlanıyorsan bir gece önceden masanı hazırla, çalışacaklarını masanın üzerine koy.
2. Alışkanlıklarını değiştir. Alışkanlıklarını değiştirmek emek ister. Bu 2 ay kadar sürebilir, sakın pes etme. Bunun için POMODORO tekniğini ihmal etme.
3. Hedef koy. Seni engelleyen etmenleri ortaya çıkar. O engellere karşı nasıl bir tavır alacağını önceden planla. (arkadaşların davet ettiyse)
4. Tazelenmeyi ihmal etme. Eğlen, sevdiğinle zaman geçir.
5. Başkalarını da dahil et. Öz disiplin icra etmek zor bir iştir. Bunun için seni destekleyecek bir rehber (arkadaş, anne, baba) ihtiyacın olabilir. Ona günlük çalışma raporunu sun.

KENDİNİ MOTİVE ET

1. Değer biç. Çalışmalarının kısa ve uzun vadede senin için ne kadar önemli ve sana neler kazandıracak, bunu düşün.
2. Gayen olsun. Net, ölçülü, gerçekçi ve zaman kısıtlı hedefler koy.
3. Birlikte çalışacak birini bul. Senin çalıştığın şeyle ilgilenen kişilerin arasına karış.

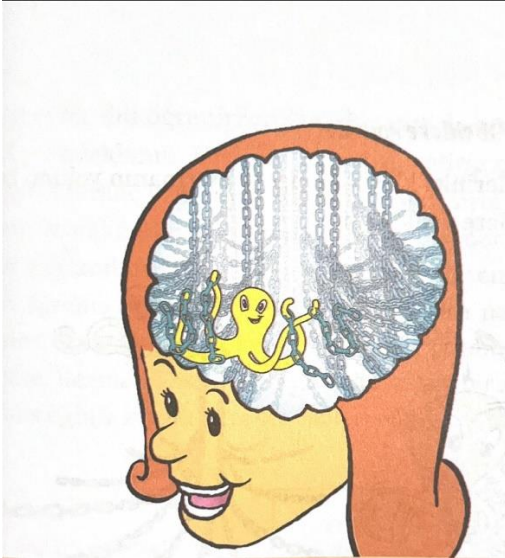


ETKİLİ ÖĞRENME YÖNTEMLERİ

SINAVLARDA NASIL BAŞARI SAĞLANIR?

SINAVDAN ÖNCE

- ✓ Sınava ve çıkabilecek sorulara karşı aşinalık oluşturun. Emin olmadığınız konuları netleştir. Yaklaşan sınavı başkalarıyla değerlendir.
- ✓ Eski sınavlarda çıkan soruların üzerinden mümkün olduğunca fazla geç.
- ✓ Hangi sınava ne kadar ve hangi konu üzerinde çalışacağını içeren hazırlık planı yap.
- ✓ Dersleri stratejik seç.



SINAV ESNASINDA

- ✓ Sınavda süre takibi yap.
- ✓ Soruları dikkatli oku.
- ✓ Kalan zamanını cevapları kontrol etmeye ayır.
- ✓ Zorlandığınız sorularda moralin bozulmasın, diğer soruya geç, sonra zor soruya tekrar dön.
- ✓ Kaygılandığınızı hissettiğiniz an bunun normal olduğunu düşün. Derin nefes almayı ihmal etme.

ÖĞRENCİNİN İLK
ÇALIŞMASI ÇALIŞMAYI
ÖĞRENMEKTİR,
ZEKANIN EĞİTİMİNE
GİDEN YOL İRADENİN
DİSİPLİNİNDEN GEÇER.
ANDRE MAUROIS

**SİZE PRATİK, BİLİMSEL,
KANITLARA DAYALI
TAVSİYELER SUNDUK.**