

MERSİN EYÜP AYGAR FEN LİSESİ

2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
12.SINIFLAR “SINAV KAYGISI ve SINAV
HAZIRLIK DÖNEMİNDE GENÇLERLE
İLETİŞİM” KONULU VELİ TOPLANTISINA
HOŞGELDİNİZ

YKS ÇALIŞMALARI

ÖĞRENCİLERİMİZE, YKS SINAV SİSTEMİ,
MESLEKLER, ÜNİVERSİTELER, BURS İMKANLARI
VB. KONULARDA, GEREKEN BİLGİLENDİRME VE
REHBERLİK YAPILMAKTADIR.

SINAV TARİHLERİ

MSÜ SINAVI:

23.02.2025

BAŞVURU: 02.01.2025-27.01.2025

TR-YÖS:

11.05.2025

BAŞVURU: 13.02.2025-12.03.2025

YKS:

21.06.2025 (TYT)

22.06.2025 (AYT)

BAŞVURU: 06.02.2025-03.03.2025

YKS ÇALIŞMALARI

DANIŞMAN ÖĞRETMEN (ÖĞRENCİ KOÇLUĞU)

ÖĞRENCİLERİMİZİN GELİŞİMİNİ DAHA İYİ TAKİP EDEBİLMEK VE GEREKLİ TEDBİRLERİ ANINDA ALABİLMEK İÇİN, ÖĞRENCİLERİMİZ KÜÇÜK GRUPLARA BÖLÜNEREK(5-6 ÖĞRENCİ) DANIŞMAN ÖĞRETMENİN GÖZETİM VE TAKİBİNDE ÇALIŞMALAR YÜRÜTÜLMEKTEDİR.

YKS ÇALIŞMALARI

DENEME SONUÇLARI DÜZENLİ OLARAK ANALİZ EDİLMEKTE, GEREK DUYULAN ÖĞRENCİLERİMİZLE, DANIŞMAN ÖĞRETMEN VE REHBERLİK SERVİSİ TARAFINDAN BİREYSEL GÖRÜŞMELER YAPILMAKTADIR.

SINAV KAYGISI

- Yüksek kaygı ;
verimli çalışmayı,
öğrenmeyi,
hatırlamayı,
problem çözmeyi zorlaştırıp
öğrenme hızını düşürür.
- Kaygı, aşırı düzeye ulaşmadığı
sürece öğrenmeye motive eder.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ:

- Kalp atışlarında hızlanma, çarpıntı , nefes darlığı,
- Gerginlik ve sinirlilik hali, terleme, mide şikayetleri
- Telaş, şaşkınlık, baş ağrısı, huzursuz uyku, kabus görme,
- Adale kasılmaları, yorgunluk hissetme gibi şikayetler.

ZİHİNSEL BELİRTİLER

- Unutkanlık, dikkat dağınıklığı
- Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler
- Sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, anahtar kelimeleri ve konuları hatırlamada güçlük çekme,

DAVRANIŐSAL BELİRTİLER

- Kaçma-vazgeçme (Ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma)
- Kaçınma (Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme)

Not: Bu belirtiler kişilere göre değişir

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ:

- Programlı çalışmama, tekrar yapmama,
- Akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünceler ve duygular,
- Başaramama korkusu,
- Zamanı verimli kullanamama,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Aile ve sosyal çevrenin yüksek beklenti düzeyi,
- Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmaması (uykusuzluk yorgunluk, beslenme)
- Görev ve sorumlulukları erteleme,

Aile boyutu

- Bu sınavlarda başarısız olursam ailemin yüzüne Nasıl bakarım ? (Suçluluk)
- Başarısız olursam beni sevmeyecekler, anlamayacaklar. (Değersizlik)
- Asla ablam kadar başarılı olamayacağım. (Aşağılık Duygusu)

Gelecek boyutu;

- Yıllar sonra başıboş işe yaramaz biri olup çıkacağım.
(Değersizlik)
- Bir meslek sahibi olamazsam mahvolurum. (Suçluluk)
- Asla başkaları gibi mutlu olamayacağım. (Aşağılık
Duygusu)

Arkadaş boyutu;

- Herkes istediği okulu kazanacak; onlarla nasıl görüşürüm? (Suçluluk)
- Hepsi bana kıs kıs gülecek (Aşağılık Duygusu)
- Onların gözünde değerim azalacak, benimle ilişkiyi kesecekler. (Değersizlik)


Öğretmen boyutu

- Öğretmenlerimin yüzüne nasıl bakarım? (Suçluluk)
- Bütün emeklerini boşa çıkaracağım, başarısız olacağım.
(Aşağılık Duygusu)
- Benden çok şey bekliyorlar. Ben ne yapabilirim ki?
(Değersizlik)

Çevre boyutu

- Komşu' ben sana demiştim' top oynamakla sınav kazanılmaz diyecek. (Suçluluk)
- Ya dayımlar, Biz bundan adam olmaz demiştik diyecekler. (Aşağılık Duygusu)
- OF! Ölssem keşke (Değersizlik)

SINAV
SÜRECİNDE
ÇOCUĞUNUZA
DESTEK
OLMALISINIZ...



KENDİ KAYGI
YOĞUNLUĞUNUZU
KONTROL ALTINDA
TUTUN

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Çocuğunuzun geleceğı konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Çevresinde kaygılı insanların çok olması sonucu kaygısı daha da artar. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.

ÇOCUĞUNUZUN
SINAV
SONUCUNU
YAŞAMINIZIN
ODAK NOKTASI
HALİNE
GETİRMEYİN

- BASKIDAN KAÇININ
- SÜREKLİ SÖYLENMEKTEN KAÇININ
- • “Kazanman için en az ... kadar net yapmalısın.”
- • “Türkçe ve Matematikten soru kaçırmamalısın.”
- • “Kendini sadece dersine vermelisin.”
- • “mutlaka şurayı kazanmalısın” vb. zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.



OLUMLU PEKİŐTİREÇLER KULLANIN

- Yapamadıkları ile değil yapabildikleri ile daha çok ilgilenin... Sık sık eleőtirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylayın. Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün...


**GEREĞİNDEN
FAZLA
FEDAKARLIKTAN
KAÇININ...**

Örneğin: çocuk gece 3'te uyanıp ders çalıştığı için gece 3'te uyanıp çocuğunun yanında oturmak gibi.

- Öğrenci bu durumu ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir. Bu fedakarlıkların sürekli hatırlatılması öğrenciyi ders çalışamaz hale getirir.

AŞIRI BEKLENTİYE GİRMEYİN...

- Her anne baba çocuğunun özel olduğunu düşünür. Objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabileceği gibi belli alanlarda da zayıf özellikleri olabilir.
- Kendisinden ne kadar büyük beklentiler olduğunu gören çocuk gerçekçi olmayan hedefler belirleyebilir ve bu hedefe ulaşmak için tüm gücüyle çabalar. Ancak bir süre sonra, taşıyamayacağı kadar ağır olan bu yükün farkına varınca öğrenmesi ve öğrendiklerini kullanması da zorlaşır, çok çalışmasına rağmen beklediği karşılığı alamaz. Bu nedenle aile çocuğundan, verebileceğinden fazlasını beklememelidir.



ÇOCUĞUNUZU HIÇBİR ZAMAN BAŞKALARIYLA KIYASLAMAYIN

- Siz olsanız ? Ailecek oturmuş televizyonda bir film izliyorsunuz. Filmin bir sahnesinde oğluna öfkeyle bağırarak bir babayı gören oğlunuz dönüp diyor ki: “Baba bu adam tıpkı senin gibi davranıyor.” Bu cümle hangi duyguya neden olur? Öfke... Kaygı... Gülme... Pişmanlık...
- «Amcanın kızı Boğaziçi Üniversitesi'ne girdi, sen de oraya girmelisin»
- Çocuklarınızı birbirleriyle veya arkadaşlarıyla karşılaştırmayın.
- Her biri bir diğerinden farklı.
- Her biri tek, her biri çok özel.

SONUÇLA TEHDİT ETMEYİN...

- Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, korkutmak, tehdit etmek, "sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz", gibi ifadeler gencin motivasyonunu değil kaygısını artırır.
- Öğrenci sınavda başarılı olamazsa, yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin.
- "Eğer kazanamazsan, falan okula gidersin." gibi sözler onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine fırsat vermez. Dezavantajlı başlamasına yol açar.

SONUÇLA TEHDİT ETMEK YERİNE OLUMLU İFADELER KULLANIN...

- Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, sadece yaşamda yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu anlatmalıdır.
- Deneme sınavlarının sonuçlarını yorumlarken de "Bak kaç tane yanlışın var, bu yanlışlarla sınavı nasıl kazanacağını çok merak ediyorum" , "Bak yine yanlış yapmışsın, nasıl kapanacak bu açıklar ?" demek yerine
- "Doğru cevapların geçen sınava göre artmış, demek ki bir önceki sınavdaki açıklarını kapatmaya başlamışsın, çok güzel"
- Şeklinde bir ifade kullanmak gencin motivasyonunu ve çalışma isteğini artıracaktır. Çocuklarınızı başarılı hale getirmek için, onlara olumsuzluklardan arınmış mesajlar iletmelisiniz. Bunu ortaya koyarken de gerçekçi olduğunuzu gösterin.
- Çocuğunuza: "senin aklın ermez, bu işi kesinlikle yapamazsın, nerede sende o akıl-fikir" gibi sözler yerine "sen bunu başarabilirsin, bir dene bakalım, gerektiğinde yardıma hazırım." gibi mesajları ulaştırın.

"Dünyadaki en değerli varlığınız nedir?"

sorusuna hemen tüm anne-babalar

"çocuklarımız"

cevabını verir.

O halde bunu onlara da hissettirin.





UNUTMAYIN!

AİLE BİR TAKIMDIR

**BAŞARIDA HER ZAMAN
TAKIM RUHU ESASTIR**

A 3D rendering of a red puzzle piece standing upright in the center of a white puzzle surface. The puzzle pieces are white with a glossy finish, and the red piece is the only one of its color. The scene is lit from the top, creating soft shadows and highlights on the puzzle pieces.

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER...