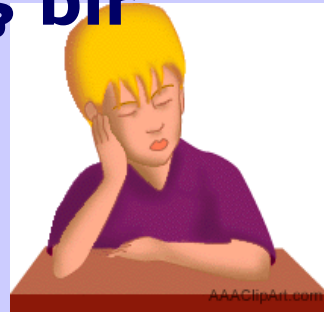
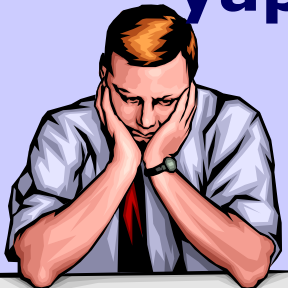


**SINAVLARDA YAŞANAN  
KAYGININ AZALTILMASI  
VE BAŞARININ  
ARTTIRILMASININ  
ANAHTARI “ETKİLİ  
ÇALIŞMA TEKNİKLERİ”**

# **Kaygı, öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engeldir...**

**Kaygısı artan, sınava olduğundan farklı anlamlar veren öğrenciler için her sınav bir "Kriz"dir. Kendisini ispatlaması gereken, değerli olduğunu herkesin görmesi gereken ve mutlaka kazanılması gereken bir savaş.**

**Bu duygularla sınava hazırlanan genç, her bir sınavı, hatta her bir çalışma testini, kazanılması gereken bir savaş olarak görecektir, yapamadığı her bir soruyu kaybedilmiş bir savaş olarak yorumlayacaktır.**



# SINAV KAYGISI NEDİR?

**Sınav olacağını düşünmenizle birlikte vücudunuzda hissettiğiniz birtakım gerginlikler sınav kaygısıdır. Bu gerginlikler;**

**ZİHİNSEL**

**DUYGUSAL**

**FİZYOLOJİK (BEDENSEL)**

**olarak görülür ve sizin yüklediğiniz anlama göre azalır ve çoğalır.**

# Sınav Kaygısının Belirtileri

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kurumaması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,
- Huzursuz uyku, kabus görme,
- Olumsuz düşünceler,

# Sınav Kaygısının Sebepler Olduğu Duygular

- Endişe,
- Mutsuzluk,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Hayal kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,



# Sınav Kaygısının Nedenleri

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Beklenti düzeyi  
(Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,



# HİÇ KAYGI YAŞAMADAN BAŞARI GELİR Mİ?

Her duygu gibi “kaygı” da kişinin yaşamında önem taşır ve gereklidir. Orta düzeyde bir kaygı kişiye enerji verir, onu motive eder.

Amaç; kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, yapıcı bir düzeyde tutabilmektir.

# ÇOCUĞUMUZUN KAYGISINI AZALTMAYA YÖNELİK ÖNERİLER





- **AİLENİN YÜKSEK KAYGISI ÇOCUĞA YANSIR!**

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır.

- **Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.**

## **• AİLELERİ TARAFINDAN SÜREKLİ DERS ÇALIŞ DEMEK TERS TEPKİ DE YARATABİLİR!**

**• Çocuklarınıza tekrar tekrar ders çalış demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur.**

**• Bazı öğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılıp daha yoğun kaygı hissedebilir. Ya da ailesine tepki göstererek ders çalışmayı aksatabilir.**

## • **NEGATİF MOTİVASYONDAN UZAK DURUN !**

**Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; “bu gidişle sen asla kazanamazsın”, “yata yata sınav kazanılmaz” “bu kadar çalışmayla kazanamazsın”, “bu kafayla gidersen zor kazanırsın” gibi sözler söylerler.**

# AİLELERİN BEKLENTİLERİ GERÇEKÇİ OLMALI !

- \* **Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.**
- \* **Örneğın, sözel yeteneği olan bir öğrencinin sayısal alandan bir bölüm kazanmasını beklemeysin.**
- \* **Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.**



- **AİLE OLARAK DESTEK OLUN!**

- **Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın. Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler.**

- **Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler.**



- **KIYASLAMAYIN!**

- **Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın.**

- **" Komşunun kızı fen lisesine girdi, sen de oraya girmelisin", "Teyzenin kızı hukuk fakültesini kazandı, havasından yanına varılmıyor, aman bizi mahcup etme." vb. türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir.**



## •SINAVIN HAYATIN SONU OLMADIĐINI ANLATIN!

•Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.



## **•ÇOCUĞUNUZUN OLUMLU YANLARINI DA VURGULAYIN !**

**•Çocuğunuzu takdir edin. Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır.**

**\* Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylayın. Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün.**





# • SONUÇ MÜKEMMEL OLMASA DA BAŞARILARINI TAKDİR EDELİM!

- İyinin düşmanı mükemmeldir. Sizin beklentileriniz; çocuğunuzun mükemmel olması olabilir. Ancak bu, iyiye sevinip mutlu olmanıza engel olmamalıdır.
- Öğrenci bir dönem okulda takdirname almamış olabilir ama bu onu aldığı teşekkür belgesinden dolayı tebrik etmeniz için bir engel değildir. Bu onu daha başarılı olma konusunda motive eder.

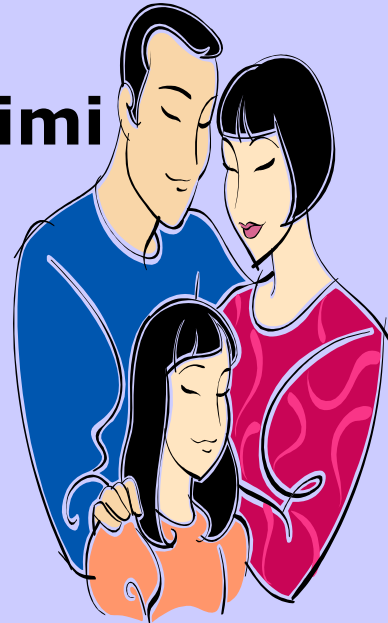


# • OKULU VE EĞİTİMİ SEVEN ÇOCUK BAŞARILI OLUR!

•Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin.

"Eğer kazanamazsan, falan okula gidersin." gibi sözler onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine imkan bırakmaz.

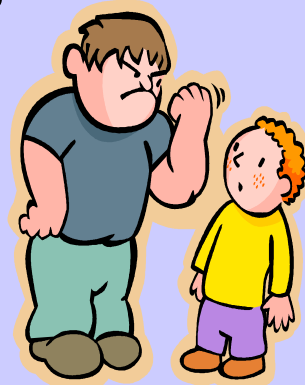
• Çocuğun eğitim alabilmesi ve yararlanabilmesi ancak okulunu ve eğitimi sevmesiyle mümkündür.



## • ÇOCUĞUMUZUN DEĞERİNİ BAŞARISI İLE BİR TUTMAMALIYIZ!

•Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak korkutmak, tehdit etmek, "sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz" ya da, "aile dostlarımızın hepsine rezil oluruz" gibi ifadeler gencin motivasyonunu değil kaygısını arttırır.

• Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.



**“Verimli çalışma becerilerinin geliştirilmesi; öğrencilerin çalışma motivasyonunu güçlendirirken okul başarılarını da arttıracaktır. Bu açıdan verimli çalışma alışkanlıklarının geliştirilmesine okulda olduğu gibi evde de destek verilmesi faydalı olacaktır.”**

## **VERİMLİ ÇALIŞMA TEKNİKLERİ**

- 1. HEDEF BELİRLEMEK**
- 2. PLAN YAPMAK**
- 3. DERSİ DERSTE ÖĞRENMEK**
- 4. NOT TUTMAK**
- 5. DÜZENLİ ÇALIŞMAK**
- 6. DÜZENLİ TEKRAR YAPMAK**
- 7. ETKİLİ OKUMAK**
- 8. DERS ÖNCESİ HAZIRLIK YAPMAK**
- 9. ZAMANI ETKİN ŞEKİLDE DEĞERLENDİRMEK**
- 10. DERS ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEMEK**

# VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

## 1. HEDEF BELİRLEMEK

Açık, net bir hedef belirlemek, kısa ve uzun vadeli amaçların olması öncelikle gözden geçirilmelidir. Doğru hedef ve bilinçli çaba her öğrenciyi hedeflediği başarıya götürür.

## 2. PLAN YAPMAK

Plan, neyi, ne zaman, nasıl ve nerede çalışılacağına karar vermek demektir. Bunun için haftalık çalışma programı düzenlemek gerekmektedir.

Çalışma planı yaparken;

- En verimli saatlerin çalışmaya ayrılmasına dikkat etmek,
- Çalışılacak derslere birer saatlik dilimler halinde yer vermek,
- Ders aralarında dinlenmeye ve ardından çalışmanın kısa tekrarına yer vermek,
- Planlanan çalışmaları, belirlenen gün ve saatleri dikkate alarak zamanlamak,
- Çalışma sürelerinin uzunluğunu derslerin özelliklerine göre düzenlenmek,
- Hangi saatte neyin çalışılacağını önceden belirlemek,
- Sınav tarihleri ve ödev/proje teslim tarihlerine yer vermek,
- Çalışma programını görülebilecek bir yere asmak,
- Günlük çalışmaları düzenli olarak kontrol etmek,
- Yapılan plana ne ölçüde uyulduğu günün sonunda denetlemek, gibi detaylar başarılı bir ders planında bulunması gereken özelliklerdir.

### 3. DERSİ DERSTE ÖĞRENMEK

Ders esnasında takip edilmeyen ve anlaşılmayan konular, diğer zamanlarda çalışılırken çalışma motivasyonunu düşürmekte, biriktirildiğinde çalışma yükünü arttırarak öğrenciler için daha da zorlu süreçler yaratmaktadır.

Bu nedenle derste ilgiyi, dikkati derse yoğunlaştırıp, konu ile ilgili sorular sorarak aktif katılım sağlandığında daha kolay ve kalıcı öğrenme gerçekleşmektedir.

## 4. NOT TUTMAK

Not tutmak; anlatılanları kendi kelimelerinizle ve önemli olan noktalar üzerinde durarak kısa bir şekilde özetlenmesidir.

Dersi dinlerken veya tekrar yaparken dikkat edilecek not tutma detayları şöyledir:

- Not tutarken anlatılanlar anlaşıldığı gibi yazılmalıdır.
- Anlatılan konunun ana fikri ve anlamları kavranıncaya kadar beklenmelidir.
- Zamanın çoğu yazmakla değil, dinlemekle geçmelidir.
- Yazıların düzgün ve okunaklı olmasına önem verilmelidir.



## 5. DÜZENLİ ÇALIŞMAK

Okul başarısının temelinde “çok çalışmak” değil “düzenli çalışmak” vardır.

Öğrencilerin gelişim dönemleri göz önünde bulundurulduğunda, okul başarısı kadar kişisel gelişimleri açısından da tüm sosyal yaşamlarını bir kenara atmadan düzenli ve programlı çalışmalarını esas olmalıdır.

## 6. DÜZENLİ TEKRAR YAPMAK

Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır. Bunlardan biri öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak, diğeri de aralıklı olarak tekrar etmektir.

Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını görecekler, hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaklardır.

Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğeryandan da sınavlara her an hazır durumda olacaklardır

## 7. ETKİLİ OKUMAK

Öğrenmede hızlı okuma-anlama önemli ve gereklidir.

Bu hız okunulan yazının niteliğine ve okumanın amacına göre ayarlanmalıdır.

Yorum yapma, eleştirme özet çıkarmak amacıyla yapılan okumalarda okuma hızı yavaş olmalıdır.

Hızlı okumanın en önemli yolu sessiz okumaktır.

Sessiz okuma hızı arttırdığı gibi anlamayı da kolaylaştırır.

Hızlı ve anlamlı okuma becerisi kazanabilmek için bol bol okuma çalışmaları yapılmalıdır.

## **8. DERS ÖNCESİ HAZIRLIK YAPMAK**

Konunun başlığını, önemli noktalarını gözden geçirerek yapılan ön hazırlık derse karşı ilgi kurulmasını ve bu ilginin de dersin daha dikkatli ve katılım göstererek takip edilmesini desteklemektedir.

## **9. ZAMANI ETKİN ŞEKİLDE DEĞERLENDİRMEK**

Çalışmanın verimli olmasında masa başında geçirilen sürenin uzunluğu değil o çalışmanın ne kadar etkili olduğu önemlidir.

Bir saatlik zaman diliminde çalıştıktan sonra araya 5-10 dakikalık dinlenme araları vermek yararlı olur. Böylece dağılan dikkat ve azalan verim tekrar kazanılır.

## 10. DERS ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEMEK

Ders çalışmak için mutlaka sürekli çalışılan bir çalışma köşesi kullanılmalıdır.

Masanın düzenli olmasına, masa üzerinde sadece çalışılan dersle ilgili materyal bulunmasına, gereksiz şeylere yer verilmemesine, ders için gerekli materyallerin kolaylıkla bulunacak bir şekilde düzenlenmesine dikkat edilmelidir.

Ders araç ve gereçleri çalışmaya başlamadan önce hazırlamalıdır. Aksi halde araç ve gereç ihtiyacı olduğunda temin edilmeye çalışılırsa hem zaman kaybına hem de dikkat dağılmasına neden olur.