

**VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ  
VE  
SINAV KAYGISI**

*Aile, Eğitimci ve Öğrencilere Öneriler*

**HALİL KARAKUŞ  
REHBER ÖĞRETMEN**

**NİSAN 2006**

## ÖNSÖZ

*Öğrencilerimizin bugünlerinden aldıkları kararlar ve yaşadıkları sorunlar karşısındaki tutum ve davranışları, onların yarınlarındaki mutluluk ve başarılarının anahtarı olacaktır.*

*Eğitim süreci içerisinde öğrencilerimiz girdikleri sınavlarda ve ders çalışma alışkanlıkları hususunda çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Onların bu konuda neler yapabileceklerini bilmeleri gelecekteki başarı ve mutluluklarının temelini teşkil edecektir. Bu amaçla hazırlanan kaynağın eğitimcilerimize, anne-baba ve öğrencilerimize faydalı olmasını dilerim.*

## GİRİŞ

*Geleceğimizin teminatı olan çocuk ve gençlerimizin, eğitim süreci içerisinde başarı ve öğrenmelerini etkileyecek pek çok etmenle karşı karşıyalardır. Bu etmenlerden biri olan verimli ders çalışma yöntemlerinin bilinmesi şu an ve bundan sonra kaydedecekleri başarılarında önemli bir yere sahiptir. Aynı şekilde öğrencilerimizin sınav öncesi yaşadıkları kaygılarda onların başarısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu düşünceyle verimli ders çalışma yöntemleri ve sınav kaygısı ile ilgili olarak öğrenciler, anne-babalar ve eğitimcilerin neler yapabileceklerinin yer aldığı bu çalışmanın hazırlanmasında emeği geçen herkese teşekkür ederim.*

**Halil KARAKUŞ**  
**Rehber öğretmen**

## İÇİNDEKİLER

### A- VERİMLİ ( ETKİLİ ) DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

- ❖ ZAMANI PLANLAMA  
Planlı Çalışmayı Engelleyen Bahaneler Nelerdir?  
Çalışma Programı Nasıl Hazırlanır?  
Çalışma Programı Hazırlarken Dikkat Edilecek Hususlar
- ❖ ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEME
- ❖ ÇALIŞMA SÜRELERİNİN VE ARALIKLARININ PLANLANMASI
- ❖ NOT TUTMA ( NOT ALMA )
- ❖ AKTİF DİNLEME  
HIZLI VE ETKİLİ OKUMA
- ❖ ÖZET ÇIKARMA
- ❖ HAFIZAYI ( BELLEĞİ ) GÜÇLENDİRME
- ❖ GÜDÜLENME

### B- VERİMLİ DERS ÇALIŞMAYI ETKİLEYEN OLUMSUZ FAKTÖRLER NELERDİR?

### C-DERS ÇALIŞMA TAKTİKLERİ

- ❖ Matematik dersine nasıl çalışmalıyız?
- ❖ Türkçe dersine nasıl çalışmalıyız?
- ❖ Sosyal Bilgiler dersine nasıl çalışmalıyız?
- ❖ Biyoloji dersine nasıl çalışmalıyız?
- ❖ Kimya dersine nasıl çalışmalıyız?
- ❖ Fizik dersine nasıl çalışmalıyız?

### D- ANNE BABALARA MESAJ

### E- ÖĞRENCİLERİMİZİ DERS ÇALIŞMAYA İSTEKLİ HALE GETİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

### F- VERİMLİ DERS ÇALIŞMA KONUSUNDA SONUÇ VE ÖZET

### A- SINAV KAYGISI

- ❖ Kaygı neye denilmektedir?

### B- SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

### C- BELİRTİLER

- ❖ Fizyolojik Belirtiler
- ❖ Psikolojik Belirtiler

### D- NASIL DÜŞÜNÜRSEK KAYGILANIRIZ?

### E- SINAV “ BEN” İM İÇİN NE ANLAM İFADE EDİYOR?

### F- YAŞADIKLARIMDAN ÖĞRENDİĞİM ÇOK ŞEY VAR...

### G- OLUMLU VE OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN KAYGI İLE İLİŞKİSİ

### H- SINAVDA ÜÇ ZAMAN

- ❖ Sınav Öncesi
- ❖ Sınav Anı
- ❖ Sınav Sonrası

### I- SINAVDA ZAMANI KULLANMA VE BAŞARILI OLMA KONUSUNDA İPUÇLARI

### İ- KAYGIYI ENGELLEME / ÖNLEME BECERİLERİ

### J- KAYGIYLA BAŞ EDEBİLME BECERİLERİ

### K- AŞIRI KAYGIYI YENME KONUSUNDA YÖNTEMLER

### L- KAYGIYI AZALTMA KONUSUNDA SON ÖNERİLER

### M- SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN VELİLERİ VE EĞİTİMCİLER NELER YAPABİLİR?

### N- PSİKOLOJİK DANIŞMANA ÖNERİLER

## **BAŞLARKEN**

Hazırlamış olduğumuz bu kaynakla verimli ders çalışma yöntemleri ve sınav kaygısı konularında öğrenci, anne-baba ve eğitimcilerimize ulaşmayı hedefledik. Geleceğe güvenle bakan, başarılı ve mutlu bireylerin yetişmesinde umuyoruz ki bu kaynakla faydalı olabiliriz.

Saygılarımızla.

*Rehberlik Servisi*

**“ Dünyada hiçbir şey kararlı bir şekilde başladığın işi sonuna kadar götürmenin yerini tutmaz.”**

## **BÜYÜK TAŞLAR KÜÇÜK TAŞLAR**

Zamanın verimli kullanımı hakkında düzenlenen kurslardan biriydi. Her biri zaten bir iş sahibi olan öğrencilere pratik bir ders vermeyi düşünen öğretmen, masanın üzerine kocaman bir kavanoz koydu. Sonra, bir torbadan irice kaya parçaları çıkardı, dikkatlice üst üste koyarak kavanozun içine yerleştirdi. Kavanozda taş parçaları için yer kalmayınca, sınıfa sordu:

“ Kavanoz doldu mu?”

Sınıftaki herkes:

“ Evet doldu” cevabını verdi.

Öğretmen “ Demek doldu” diye karşılık verdi. Hemen eğilip bir kova çakıl taşı çıkarıp kavanozun tepesine boşalttı. Sonra kavanozu eline alıp salladı. Böylece , küçük parçalar büyük taşların sağına soluna yerleştiler.

Öğretmen, yeniden sordu: “ Şimdi kavanoz doldu mu?”

İşin sanıldığı kadar basit olmadığını sezmiş olan öğrenciler, bu kez:

“ Hayır” dediler, “ Hayır, tam da dolmuş sayılmaz.”

Öğretmen: “ Doğru” diyerek tasdik etti onları. Sonra da masanın altından bir kova dolusu kum çıkardı. Kaya parçaları ve küçük taşların arasındaki bölgeler tümüyle doluncaya kadar kumu kavanoza boşaltmaya devam etti. Ve yeniden sınıfa sordu:

“ Kavanoz doldu mu?”

Yine: “ Hayır, dolmadı” cevabını aldı.

Yeniden: “ Doğru” dedi öğretmen ve bir sürahi su çıkarıp kavanozun içine dökmeye başladı.

Kavanoz artık dolmuş ve iş “ kıssadan hisse” ye kalmıştı.

Öğretmenin: “ Bu gördüklerinizden nasıl bir ders çıkardınız?” sorusuna, atılgan bir öğrenci, hemencecik şu karşılığı verdi: “ Şu dersi çıkardık: Günlük iş programınız ne kadar dolu olursa olsun, her zaman yeni işler için zaman bulabilirsiniz.”

Bu, yabana atılır bir ders değildi gerçi. Ama öğretmenin vermek istediği “ asıl ders” de değildi. O yüzden, hayır anlamında başını salladıktan sonra şunları söyledi sınıfa:

**“ Çıkarılması gereken asıl ders şudur: Eğer büyük taş parçalarını baştan kavanoza koymazsanız, daha sonra asla koyamazsınız.”**

Ve, ekledi: “ Düşünün bakalım: Hayatınızdaki büyük taş parçaları hangileri? İlk iş olarak kavanoza onları mı koyuyorsunuz? Yoksa kavanozu kumlarla ve suyla doldurup büyük parçaları dışarıda mı bırakıyorsunuz?”

( Yazarı Bilinmiyor)

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Öğrencilerin okul başarısını etkileyen fizyolojik, sosyo - kültürel, ekonomik ve psikolojik pek çok etken olabilir. Bunlar için de en önemli etkenlerden biri de kuşkusuz öğrencilerin etkin çalışma yöntemlerini kullanmayışlarıdır. ( Küçükahmet 1987, Can 1992) Bir çok öğrenci zamanının çoğunu çalışmaya ayırdığı halde başarısız olmaktan yakındır. Oysa başarı, çalışmaya ayrılan süre kadar bu sürenin verimli kullanılması ile ilişkilidir. Yani başarıya giden yol çok çalışmaktan geçmez. Geçmişte başarı için sunulan reçete çok çalışmak olarak gösterilirdi. Oysa bugün başarı için çok çalışmak değil, etkili çalışmak gerekmektedir.

*Etkili çalışma öğrencinin uyku ve okul saatleri dışında kalan zamanını kontrol altına almasıdır. Diğer bir ifadeyle etkin çalışma, “ öğrencinin zamanını, belirlenmiş hedefler ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı ve verimli bir şekilde kullanma ” sıdır. Etkili çalışmada çalışma, dinlenme ve eğlenmeye hepsine ayrı ayrı yer vardır.*

Peki okulda öğrencinin başarısını önemli ölçüde etkileyen çalışma alışkanlıkları nelerdir? Hangi beceriler onları eğitim hedeflerine daha kolay ulaştırır? Genel olarak öğrencilerin şu alanlarda kendilerini geliştirmeleri önerilir:

- Zamanın iyi planlanması
- Çalışma ortamının düzenlenmesi
- Çalışma sürelerinin ve aralıklarının planlanması
- Not alma
- Aktif dinleme
- Hızlı ve etkili okuma
- Özet çıkarma
- Hafızayı ( belleği ) güçlendirme
- Güdülenme

## ZAMANI PLANLAMA

**“ Zaman hızlı ve coşkulu akan bir ırmağa benzer. Zaman ancak planlı bir çalışmayla değerlendirilebilir.”**

Etkin çalışma, öncelikle çalışma zamanının ve çalışma ortamını iyi organize etmekle başlar. Hedeflere ulaşmak ve başarılı olmak için zamanı ve ortamı iyi bir şekilde düzenleyebilirsek verimimiz yükselir.

Zamanı planlayarak hem zamanı, hem de enerjinizi daha ekonomik kullanabilirsiniz. Zaman konusunda başarı kriteri, sadece hedefe ulaşmak değil, aynı zamanda hedefe en hızlı şekilde ulaşmaktır. Buna bağlı olarak bir öğrenci okulda geçen saatlerinin dışında kalan zamanını çalışma, eğlenme ve dinlenme zamanı olarak bölmeli ve her biri için günün belli saatlerini ayırmalıdır. Düzenli bir çalışma programı yapmak ve bunu titizlikle uygulamak başlangıçta kişiye zor gelebilir. Ancak böyle bir uygulamanın devamı, belli saatlerde belli işlerin yapılması alışkanlığının kazanılmasını sağlar. Çalışma zamanının günün belli saatlerinde olması, kişiyi çalışmak için oturmaya sevk eder. Örneğin, her gün saat 15:00- 18:00 arasını çalışmaya ayırmış ve bunu bir süre düzenli bir biçimde uygulamış olan bir kimsede, artık saat 15:00 ile ders çalışma eylemi arasında bir çağrışım bağı kurulmuş olacaktır ve her gün saat 15:00, ona çalışma saatini hatırlatacaktır. Hatta bu alışkanlık daha da yerleşirse kişi saat 15:00 olunca ders çalışmak için bir iç gerilim duyacak, bunu yapmazsa rahatsız olabilecektir.

Çalışmaya başlamada ise en çok zaman ve enerji kaybımız; ne çalışacağımıza karar verme, gerekli malzemeyi bir araya getirme, ön hazırlık yapma ve sonuç olarak çalışmaya oturma sürecinde meydana gelir. Bir çok insan bu hazırlık sırasında, çok verimli olabilecek saatlerini, hatta günlerini kaybederler. Zaman planlaması alışkanlık haline getirilirse, bütün bu hazırlıklar mekanik olarak gerçekleşecek ve zaman kaybı olmayacaktır.

Zamanı planlama da dikkat edilecek bir diğer nokta da TV seyretmek, gazete ve dergi okumak, çay ve kahve içmek, arkadaşlarla sohbet etmek gibi aktivitelere gereğinden fazla zaman harcanmasıdır. Burada iradeniz işe el koymalıdır. Zamanı planlı ve verimli kullanma alışkanlığı kazanmaya “ önceliklerinizi”, “ yapmak zorunda olduklarınızı” belirleyerek başlamak gerekir.

Önceliklerin net bir biçimde saptanabilmesi için şöyle bir uygulama önerilebilir. ( *Sigma 1990* )

Yönerge: Önünüzdeki hafta için düşüncelerinizi gözden geçirin. Yapmak istediğiniz ve yapmak zorunda olduğunuz etkinlikleri listeleyiniz.

**Yapmak İstediklerim**

**Yapmak Zorunda Olduklarım**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Öncelikler belirlendikten sonra ikinci adım zamanı analiz etme ve planlamadır. Önce bir hafta zamanın nasıl kullanıldığı bir yere yazılmalıdır. Uyuma, yemek yeme, arkadaşlarla söyleşi, televizyon izleme, ders çalımı gibi... Öğrenci günlük alışkanlıklarını değiştirmeden, dürüst olarak ne yaptığını yazmalıdır. Bir haftanın sonunda şu sorular sorulabilir:

- Zamanı geçirme şeklim beni mutlu ediyor mu?
- Önemsiz durumlara harcadığım zaman ne kadar?
- Boşa harcanmış zaman var mı? ( Hayal kurma ve gereksiz şeylerle ilgilenme gibi )
- Çalışma için ayırdığım zamanı gerçekten çalışma için mi kullandım? Çalışmamı aksatan durumlar nelerdir?

- Okul sonrası etkinliklere ve ev ödevlerine yeterli zamanım var mıydı?

Bu sorular sorulduktan sonra etkinlikler için gerekli süreler saptanmalıdır. Etkinlik sürelerinin belirlenmesi için önce harcanan zaman hesaplanmalıdır. Aşağıda verilen form kullanılabilir.

<b>Etkinlik</b>	<b>Günlük Süre</b>	<b>Haftalık Süre</b>
<b>Uyku</b>		
<b>Kahvaltı</b>		
<b>Öğle Yemeği</b>		
<b>Akşam Yemeği</b>		
<b>Sınıfta Geçen Zaman</b>		
<b>Kişisel Bakım</b>		
<b>Ev Aile Sorumlulukları</b>		

Bu formlar kullanılarak etkinlikler için günlük ve haftalık ne kadar zaman harcandığı ortaya çıkacaktır. Elde edilen sonuçlar öğrencinin gerçekçi bir plan oluşturmasına yardımcı olur. Hazırlanan planlar önce denenir ve daha sonra gerekli düzeltmeler yapılır. Öğrencilerin derslerinde daha başarılı olmaları ve istedikleri etkinlikleri gerçekleştirebilmeleri için dönemlik, haftalık ve günlük plan hazırlamaları gerekmektedir.

**1. Dönem Planı:** Dönem planı için bir takvim kullanılabilir ve bu takvim görülecek bir yere asılır. Akademik dönem için önemli tarihleri gösteren bu takvim sınavları, ödev tarihlerini, toplantıları ve öğrencinin gereksinim duyduğu durumları içermelidir. Böylece öğrenci ileride ne yapması gerektiğini bilir ve sınava hazırlanma, ödev hazırlama gibi zorunlulukların üst üste gelmesini ve doğacak baskıların , karışıklıkların oluşmasını önler.

**2. Haftalık Plan:** Bir hafta boyunca tüm görevleri planlamak için hazırlanır. Sınav için hazırlanma, ders kitabını okuma, çalışma, arkadaşlarla toplanma gibi etkinlikler için zaman ayrılır. Haftalık plan yapılırken esnek davranmalı ve çok şey yapma planlanmamalıdır. Eğer yeterince dinlenilmezse planlananlar gerçekleşemez. Bir çok şeyi kötü bir biçimde yapmaktansa birkaç şeyi iyi yapmak daha yararlıdır. Haftalık planın gerçekçi olabilmesi için önce gözden geçirilir ve uyguladıktan sonra değerlendirilir. Yapılan plana muhakkak uyulmalıdır. En iyi plan bile uyulmazsa yararlı olamaz. Plan öğrencinin yaşamına uygun hale gelinceye kadar üzerinde çalışılmalıdır.

**3. Günlük Plan:** Günlük planda şu etkinlikler yer almalıdır:

- Uykudan kalkılan saat
- Kahvaltının bitiş saati
- Okula geliş-gidiş saati
- Ulaşımında geçen süre
- Yemek için verilen aralar
- Öğrenme için ayrılan süre
- Dinlenme, gezme, spor, TV izleme, arkadaşlarla beraber olmak için belirlenen süreler
- Tekrar yapmak için ayrılan süreler
- Ev ödevlerine ayrılan süre
- Uykuda geçen süre

Bir günde yapılacak etkinlikler önce sıralanmalı, sonra önem sırasına göre sınıflandırılmalıdır. ( Birinci derecede çok önemli ve mutlaka yapılması gerekenler, ikinci derecede önemli ve az önemli yani yapılmazsa da olabilecekler ) Böylece sınıflanan etkinlikler önem derecesine göre günlük plana yerleştirilmelidir. Ancak burada göz önüne alınması gereken bir nokta zihinsel çalışmalar açısından en verimli saatlere bize güç gelen ve dikkat gerektiren etkinliklerin yerleştirilmesidir.

Kararlaştırılan etkinlikler günlük plan çizelgesine yazılmalıdır. Plan yazılı olmazsa uyulması aksayabilir. İyi bir günlük plan, o gün yapılacak tüm etkinlikleri kapsar, son anda ortaya çıkabilecek zorunlu durumlar için esnek bir zaman da kalır. Planı uygulamak için öğrenci kendini disipline temeli, gerekirse zorlamalıdır. Keyfi nedenlerle plan aksatılmamalıdır. Hazırlanan planı uygulamada başarı elde edilmişse öğrenci kendini ödüllendirmelidir.

### PEKİ PLANLI ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN BAHANELER NELERDİR?

- ❖ **Bu kadar çalışma yeter.**
- ❖ Yeterli zamanım yok.
- ❖ **Ben yapamam ki.**
- ❖ Benim çalışmaya ihtiyacım yok.
- ❖ **Şimdi çok yorgunum.**
- ❖ Çok sıkıcı.
- ❖ **Bu konu çok zor.**
- ❖ Yarın çalışırım.
- ❖ **Bu konular hayatta lazım olmaz.**
- ❖ Bu dersten ağzımla kuş tutsam geçemem.
- ❖ **Çalışırsam “inek” derler.**
- ❖ Sınıfta herkes zayıf alıyor.

Bir çok öğrenci çalışma süreleri ile dinlenme ve eğlenme sürelerini ihtiyaçlarına göre doğru biçimde düzenleyememekten yakındır.

Bu durumu en aza indirmek için izlenecek stratejiler şunlar olmalıdır:

- Zaman dilimleri Halinde ve Programlı Çalışın  
Günlük gereksinimlerinizi göz önünde bulundurarak, ders çalışmaya, dinlenmeye ve kendinize zaman ayırmaya yarayacak bir program hazırlamalısınız.
- Güne Erken Başlayın  
Sabahları erken kalkmayı alışkanlık haline getirin. Bu sayede hem bu işeri yapabilmek için daha uzun bir süreye sahip olacak, hem de kendinizi gün boyu daha zinde hissedeceksiniz.
- Zaman Hırsızlarına Geçit Vermeyin  
Zamanı akıllıca kullanmak yolunda atılacak en önemli adımlardan biri, boşa geçen süreyi nelerin kapsadığını belirlemek ve zamanınızı çalan bu hırsızlardan kurtulmaktır.  
BUNLAR;
  - Gereksiz ve bitmek bilmeyen telefon konuşmaları,
  - Yeterince seçici olmadan izlenen televizyon programları,
  - “Hayır” diyemediğimiz arkadaşlar,
  - Çeşitli bilgisayar oyunları ve internet.

### **SONUÇ İTİBARIYLA ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?**

Hazırlanan bir programın öncelikle şu sorulara yanıt verebilmesi gerekir:

- Ne zaman çalışmalıyım?
- Neyi çalışmalıyım?

- Ne kadar çalışmalıyım?
- Nasıl çalışmalıyım?

Hazırlayacağınız programın uygulanabilir olabilmesi için her hafta değişen kişisel ihtiyaç ve durumlarınızı göz önünde bulundurmanız gerekir.

### **ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR NELERDİR?**

- ❖ İnsanlar birbirinden farklıdır. Bu nedenle bir kalıp program ortaya koymak, insan doğasına aykırıdır. Bu nedenle çalışma programı kişiye özgü olmalıdır.
- ❖ Zamanı planlamada dikkat edilecek bir diğer nokta da TV seyretmek, gazete ve dergi okumak, çay ve kahve içmek, arkadaşlarla sohbet etmek gibi aktivitelere gerektiğinden fazla zaman harcamamaktır.
- ❖ Ders çalışmak için her gün ayrılması gereken sürenin uzunluğu, her şeyden önce öğrencinin yaşına bağlıdır. Küçük çocuklar dikkatlerini ancak kısa bir süre aynı noktaya toplayabildiklerinden, ders çalışma sürelerinin kısa olması zorunludur. Burada dikkat edilmesi gereken nokta: Kısa süreli çalışmaların arasında uzun uzun dinlenme sürelerinin olmamasına özen gösterilmelidir. Çünkü; uzun dinlenme sırasında, kazanılmış bir çok bilgi unutulabilir.
- ❖ Vücudumuzu faaliyete geçiren ve zinde tutan hormonlardan biri “ kortizon” dur. Vücudumuzdaki kortizon miktarı vücudun yorulmasıyla orantılı olarak azalır. Bu sebeple sabahın erken saatleri zihnen ve bedenen en dinç olduğumuz saatlerdir. Günlük program yaparken, yoğun zihin faaliyeti gerektiren dersleri yada konuları günün erken saatlerinde çalışmayı, günün ilerleyen saatlerinde kolayca halledilebilecek dersleri yada konuları halletmeye çalışmalıyız.



## **UNUTMA Kİ;**

**Geri dönüşü asla mümkün olmayan zaman, düşünmeden ve bilinçsizce harcadığımızda en ciddi düşmanımız, akıllıca kullandığımızda ise başarımızın en önemli nedeni olacaktır.**

## **ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEME**

### **Dağınık oda = Dağınık zihin**

Dağınıklık, insanın kendisini de derbeder ve rahatsız hissetmeyi sağlayacağı için böyle bir ortamda çalışmaya çalışmak boşa zaman harcamaktır. Siz iyisi mi düzenli, dikkatinizi dağıtacak fazla obje olmayan sade bir odada, mümkünse boş bir duvara dönük çalışın. İlginizin sadece ve sadece çalışacağınız konuya yönelmesi ancak bu şekilde gerçekleşecektir.

- Dikkatin çalışmaya yoğunlaştırılabilmesi için ve çalışmaların verimli olması isteniyorsa çalışma ortamı uygun olmalıdır. Rahat, sade, gürültüden uzak bir oda her öğrenci için mümkün olmayabilir. Eğer evde bir çalışma köşesi ayrılamıyorsa kütüphane en mükemmel seçenektir.
- Çalışma odasının ısısının uygun, havalandırması iyi olmalıdır. Işığın yeterli düzeyde olması, odanın sade döşenmiş olması, dikkatin dağılmaması için gereklidir. Özellikle resimler, posterler ilgiyi dağıtır. Verimli çalışmada sessizlik önemlidir. Dışarıdan gelen gürültüler, ev içinde yüksen sesle konuşmalar, radyo ve televizyon yayınları dikkatin dağılmasına neden olur. Resim, eliş, dokuma gibi uygulamalı derslerle ilgili ödevler hafif müzik eşliğinde yapılabilir, fakat yoğun bir dikkat ve düşünmeyi gerektiren çalışmalar müzik ve televizyon eşliğinde yapılamaz. Çalışma

mutlaka bir masa üzerinde yapılmalıdır. Yatakta, koltukta yada divanda uzanarak ders çalışılmaz. Buralarda ancak dergi, roman, hikaye vb. okumalar yapılabilir.

- Öğrencinin çalışması için bağımsız bir oda yoksa, evin bir köşesi çalışmak için ayrılabilir. Çalışma masası uygun ses, ısı, ışık özelliklerine göre yerleştirilir. Ders kitabı, yardımcı ders kitapları, kaynak kitaplar ve tüm araç-gereçler rahatlıkla ulaşılacak yerde olmalıdır.

## **ÇALIŞMA SÜRELERİNİN VE ARALIKLARININ PLANLANMASI**

Etkin öğrenme için diğer bir önemli nokta, çalışma sürelerinin planlanmasıdır. Genellikle 45-60 dakikalık bir sürenin ara vermeden çalışma için kullanılması uygundur. Bundan daha kısa bir süre , çalışmanın verimini ve öğrenilenlerin zihinde organizesi için yetersiz gelir. Daha uzun süre ise Materyalin daha çabuk unutulmasına neden olur. ( *Telman 1997* )

Eğer öğrenmek üzere çalışmaya ayırdığınız zaman iki saatse, bu zamanı iyi planlayarak daha yüksek verim elde edebilirsiniz. İlk 45-50 dakikadan sonra 10-15 dakika ara verilip yeniden öğrenmeye devam edilirse hatırlama eğrisi daha yükseğe çıkar ve öğrenme kapasitesi daha etkin kullanılmış olur. Ancak bu öğrenme süreçleri arasındaki kısa aralıkların nasıl değerlendirildiği de önemlidir. Bu dinlenme aralığı, beynin kendi kendine çalışması için boş bırakılmalıdır. Yani zihinsel bir etkinlik yapılmamalıdır. Bu süre örneğin kısa bir yürüyüş, hafif fiziki aktiviteler, müzik, dinlenme, gevşeme egzersizleri gibi enerjiyi yenileyen uygulamalar ile değerlendirilebilir.

### NOT TUTMA ( NOT ALMA )

Derslerde not alma eğitimin temel şartı olan “ aktif katılım” ı sağlar. Böylece uyanık kalmak, dikkati öğrenilen konuda yoğunlaştırmak mümkün olur. Aynı zamanda not alma ve alınana notları yeniden düzenleme, eğitimin en büyük düşmanı olan unutmayı önler. Doğru ve yerinde kullanıldığında, not tutma başarıyı artıran bir yöntemdir.

Not tutma iki temel kaynaktan yapılır. Birincisi kitap, makale gibi yazılı kaynaklardan, ikincisi ise ders, konferans, seminer gibi etkinliklerde öğretmenin/ konuşmacının anlattıklarından. Not tutmada en önemli nokta, konuşmacının her söylediğini yazmak değil, anlatılanlarda önemli kısımları, ana düşünceleri dinleyenin özümseyerek kendi tümceleri ile yazmasıdır.

Aşağıdaki tabloda not almada yaygın sorunlar ve olası çözümler verilmiştir. ( *Mc Whorter 1989* )

#### Yaygın Not Alma sorunları ve Çözüm Önerileri

Sorun	Çözüm
“Zihnim dağılıyor ve sıkılıyorum.”	Sınıfın önüne otur. Konuyu önceden incele. Derste yanıtlanmasını beklediğin sorular hazırla.
“Öğretmen çok hızlı konuşuyor.”	Kısaltma sistemi geliştir. Kısaltmalar kullan. Daha sonra doldurmak için boşluklar bırak.
“Öğretmen farklı konulara geçiyor.”	Konuyu önceden gözden geçirerek örgütlenme ilkelerini belirle. Dersten sonra notlarını tekrar düzenle.
“Bazı düşünceler uygun görünmüyor.”	Bu düşünceleri notunda sayfanın yanına veya parantez içine al. Daha sonra notlarını gözden geçirirken kontrol et.
“Her şey önemli görünüyor” veya “Hiçbir şey önemli değil”	Ya konu hakkında bilgi sahibi değilsin veya anahtar kavramları belirleyemiyorsun. Konuyu anlamamışsın. İlgili ders kitabından konuyu incele.

“Yeni teknik terimleri telaffuz edemiyorum”	Yeni teknik terimleri okuduğu gibi kaydet. Notlarını tekrar gözden geçirirken doğrusunu yaz.
“Öğretmen terimleri açıklamadan kullanıyor”	Anlamadığın terimleri kaydet. Kitabın sözlük kısmına veya sözlüğe bakarak notunda bıraktığın boş yere anlamını yaz.
“Öğretmen doğrudan kitaptan okuyor”	Kitaptan pasajları işaretle. Öğretmenin yorumlarını not kağıdının yanına yaz. Notuna nerede bulunduğunu kaydet.

### AKTİF DİNLEME

Dinlediğiniz birisinin, öğretmen, arkadaş veya bir konferansta konuşmacı, daha sonra söylediklerinin hiçbirini hatırlamadığınızın farkına vardınız mı? Oysa onun konuşmasını duyduunuz. Özellikle derslerde öğretmeni duyuyor fakat dikkatinizi veremiyor olabilirsiniz. Bu durum dinleme ile duyma arasındaki farkı ortaya koyar. Duyma pasif, biyolojik bir süreçtir. Çevreden gelen sesler kulak tarafından alınır. Dinleme ise bilişsel bir etkinliği kapsayan bir süreçtir ve gelen bilgi yorumlanır. Dinleme amaçlı ve kasıtlıdır, düşünmeyi içerir.

Dinlemede dikkatin ders süresince sürdürülebilmesi ve anlatılanların öğrenilebilmesi dinleme becerisinin geliştirilmesine bağlıdır. Derste dinleme yolu ile öğrenme, öğrencinin kendi başına öğrenmesinden hem daha etkili hem de daha kısa sürede gerçekleşir. İyi bir dinleyici olmak ise aktif dinleme becerisine sahip olmayı gerektirir ve bu beceriler geliştirilebilir. ( *Yeşilyaprak, Güngör 2000* )

- Aktif dinlemenin ön koşulu dinlemeye hazırlıklı olmaktır. Bunun için dersten önce konu hakkında hazırlık yapılmalıdır. Ders kitabı, yardımcı kitap, kaynak kitaplardan yararlanarak konuda geçecek terimlerin , temel kavramların bilinmesi, konuya ilgiyi artırır. Dersten önce hazırlıklı olmak ise,

bedensel gereksinimlerin giderilmiş olmasını ve öğrencinin sırasının üstünde ilgisini dağıtacak materyallerin ortadan kaldırılmasını içerir.

- Dinlemede okumaya benzer bir yaklaşım oluşturulmalıdır. Birey okurken sadece sözcükleri tanımaz. Sözcükler tanınır, anlanır, birleştirilir ve değerlendirilir. Dinleme de basit bir sözcükleri duyma eylemi değildir. Dinleme karşılaştırma sürecidir; düşünceleri yakalama, düşüncelerin önemini saptama ve diğer düşüncelerle ilişkileri bulmayı içerir.

- Öğrenci dersi dinlerken öğretmenin söylediklerinden yola çıkarak daha sonra söyleyeceklerini kestirmeye çalışmalıdır. Bu tür dinleme ilginin dağılmasını önler ve dikkatin konu üzerinde yoğunlaşmasını sağlar.

- Öğrenci dikkatin konudan kaymasını önlemek için konunun ana ve yardımcı düşüncelerini bulmaya çalışmalıdır. Dikkat edilirse bir konunun ana düşünceleri örneklerle, açıklamalarla desteklenir ve sık sık tekrarlanır. Temel düşünceleri bulmak için şu sorular sorulabilir;

- Bu dersin amacı ne? Öğretmenin mesajı nedir? Dersin ana noktaları nelerdir?
- Öğretmen dersi nasıl düzenlemiş? Öğretmen en önemliden en az önemliye doğru sıralamış mı? Dersin düzenlenmesi nedenlerden sonuçlara doğru mu?
- Düşünceler nasıl düzenlenmiş? Bir düşünce diğeri için ipucu mu? Yeni bir düşünce mi?
  - Öğretmenin özellikleri ve giyimine değil dersin özüne odaklaşmak gerekir.
  - Etkin dinleyici olmak için ders süresince şunlar yapılmalıdır;
    - ❖ Ders süresince kendinize sorular sorun.
    - ❖ Aralarda konunun ana noktalarını özetleyin.
    - ❖ Sonuçları kendi kendinize çıkartın.

- ❖ Ana düşünceleri ayrıntılardan ayırın (Daha az önemlilerden, yeni düşünceleri eski düşüncelerden).
- ❖ Derste geçen düşüncelerin yaşamla ilişkisini kurun. Bildiklerinizle yeni öğrendiklerinizi karşılaştırın. Bu işlem yeni düşünceleri bulmaya ve kolaylıkla anımsanmasına yardım eder.

Öğrenci konuları derste öğrenmek istiyorsa devamı aksatmamalı, öğretmeni en iyi dinleyebileceği yere oturmalı ve öğretmenin anlattıklarını içinden tekrar etmelidir. Ayrıca ders sırasında not tutmak, dinlemenin etkinliğini artıracak ve hatırlamayı kolaylaştıracaktır.

## HIZLI VE ETKİLİ OKUMA

Öğrenmeyi etkileyen en önemli etkenlerden biri de “Hızlı ve etkili okuma” dır. Okuma alışkanlığı, okuma sevgisi ilköğretimde gelişir. Ancak okuma becerilerinin gelişimi eğitim süresi boyunca devam eder. Doğru okuma, hızlı okuma, anlayarak okuma, amaçlı okuma gibi beceriler ancak zamanla gelişerek olumlu alışkanlıklar haline dönüşür.

Hızlı okunan bir konu bir okuyuştan sonra, yavaş okunandan daha fazla hatırlanır. Yavaş ve dikkatli okunan bir konunun daha iyi anlaşılması ancak okumayı yeni öğrenenler için geçerlidir. Ortalama bir okuyucu dakikada 200-300 kelime okur. Yavaş okuyan birinin hızı dakikada 100-200 kelimedir. Hızlı okuma ilkeleriyle bir kimse dakikada 600-800 kelime okuyabilir. Okuma sırasında gözün hareketleri, okuma hızınızı tayin eden önemli bir faktördür.

Okuma hızını artıracak en kolay ve pratik yol, göze bir kalemle yardımcı olmaktır. Kalemın satır üzerinde hızlı hareket

etmesi, gözün de kalemi izlemesi okuma hızını kısa bir süre sonra 500-700 kelimeye çıkartabilir.

Dudakları kıpırdatmadan okumak da okuma hızını artıracaktır. Bunun yanında kelime kelime değil de, kelime gruplarını okumaya çalışmak da okuma hızını artırma bakımından büyük öneme sahiptir. Bütün bu beceri ve alışkanlıklar sabırla yürütülecek egzersizlerden sonra kazanılabilir.

Hızlı okuma kadar etkin okuma da verimli ders çalışma yöntemlerinde önemlidir. Etkin okumada ise en bilinen yöntemlerden biri İSOAT yöntemidir. 1960' larda Psikoloji Profesörü Robinson tarafından geliştirilen bu yöntem bugüne kadar geçerliliğini korumayı başarmış ve uygulama kolaylığı açısından yerine daha iyi bir yöntem konulamamıştır. İSOAT yöntemiyle okuma 5 basamaktan oluşacak şekilde düzenlenmektedir:

- **İZLE**
- **SOR**
- **OKU**
- **ANLAT**
- **TEKRARLA**

**İZLE:** Bölüm içinde ne anlatılmak istendiğini anlayabilmek ve genel bir fikir edinmek amacıyla baştan 3-4 dakika süreyle göz gezdirin.

Bu göz gezdirme işlemi sırasında bölümdeki ana başlıklar, alt başlıklar, koyu renk ve italik harflerle basılmış yerleri, şekil, grafik ve resimlerin alt yazıları, paragrafların ilk ve son cümlelerini; varsa bölüm özetini okumak. Böyle sistemli bir göz atma işlemiyle yazarın anlatmak istediği ana fikir ve önemli noktaları bulmuş olursunuz.

**SOR:** Kitabın veya bölümün içine dalmadan önce kendi kendinize o bölümü okumakla ne kazanmak istediğinizi sorun. “ Bu bölümü neden okuyorum?”, “Beni özellikle neler ilgilendiriyor?”.

Bu tür sorularınızın çıkartılması, sorularınızın cevaplarını arayarak ve bir amaç gözeterek okumanızı sağlar.

**OKU:** Bu aşamada daha önce çıkardığımız sorulara cevap bulmak amacıyla okumaya başlayın. Okuma sırasında kitap üzerinde işaretlemeler yapmak, karton veya kağıda soruların cevapları yazılmalıdır.

**ANLAT:** Bu bölümde kitap ve defterleri kapatarak sadece karta veya not çıkartılan kağıda göz atarak soruların cevabını kendi kendinize ve sesli olarak anlatın. Anlatma sırasında önemli noktaların ve anahtar kelimelerin kullanılması esastır. İhtiyaç duyulursa notlara bakılabilir. “ Anlat” aşaması yöntem içinde atlanmaması gereken önemli bir adımdır.

**TEKRARLA:** Bu aşamada karton ve notlar kaldırılarak bölümün baştan sona tekrara edilmesi gerekir. Bu tekrarın süresi yaklaşık 4-5 dakikadır. Hafızada tekrarlanmayan bilgi öğrenilememiş demektir.

Öğrendiğinizden emin olmanız için sorunun, ana fikri ve anahtar kelimeleri çağrıştırmaları ve cevabın zincirleme olarak hatırlanması gerekir.

### **ÖZET ÇIKARMA**

Okuduğunu anlamının somut göstergesi özet çıkarabilmektir. Özetleme, bir bakıma metni kısaltma işlemidir. Ancak bu kısaltma metindeki temel hedefi, ana düşüncüyü ve önemli bilgileri içerecek şekilde olmalıdır. Özetleme, öğrencinin ne öğrendiğini düşünmesine, mantıksal ve anlaşılabilir tarzda yazmasına ve kendi kelimeleriyle ne öğrendiğini açıklamasına yardım eder.

Özetleme, belli kuralları uygulamayı gerektiren bir işlemdir. Bu konuda yapılması gerekenler aşağıdaki süreç içinde gerçekleştirilmelidir ( Görgeç 1999 ) :

➤ **Özetlemeye Hazırlık**

- Metni dikkatlice okuyunuz.
- Metni anladığınızdan emin olmak için kendinize ilgili sorular sorunuz.
- Metnin başlığını inceleyiniz.
- Paragrafları inceleyiniz. Tekrarlanan ifadeler, vurgulanan düşünceleri saptayınız.

➤ **Özetleme**

Özetleme yaparken aşağıdaki kuralları uygulayınız:

- Metinde liste halinde verilenleri kısaltınız.
  - Tekrarlanan bilgileri, düşünceleri atınız.
  - Önemsiz bilgileri, gereksiz ayrıntıları atınız.
  - İlgisiz cümleleri, örnekleri atınız.
  - Konu cümleleri ( ana düşünceyi özetleyen cümleler ) varsa kullanınız.
  - Konu cümleleri yoksa siz bulunuz.
- **Özeti Gözden Geçirme**
- Özetinizi okuyunuz ve metni tekrar gözden geçiriniz.
  - Yazılan özetle metinde tartışılan düşüncenin, bilginin tutarlılığını kontrol ediniz.

**HAFIZAYI ( BELLEĞİ ) GÜÇLENDİRME**

Hafıza ( bellek ) öğrenilmiş olanların beyinde saklandığı varsayılan bölgeye verilen isimdir. Öğrenilmiş olan bilgiler, kazanılmış olan yaşantılar belleğe kaydedilir. Daha sonra duyu organları ile alınan uyaranlarla bellekteki bilgiler arasında ilişki kurulur ve çağrışım yoluyla bilgi zihinde canlanır. Buna “anımsama” diyoruz. Sınavdaki soruyu okursunuz. Yanıt, bellek mekanizmaları

tarafından aranır, bulunamazsa eğer bilgi “ silinmiş” ya da “ karışmış” olabilir. Diğer bir ifade ile “unutma” meydana gelmiştir. Kısacası öğrenilenler uzun süre kullanılmazsa unutulur. Öğrenmeden sadece 24 saat sonra materyalin % 75’ ini eğer gerekli önlemleri almazsak unutturuz. O halde öğrenilenlerin yinelenerek pekiştirilmesi gerekir.

*Peki unutmayı engellemek ve anımsamayı güçlendirmek için neler yapmak gerekir?* Bunlar için yapılması gerekenleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- ❖ Dikkati olay veya bilgi üzerinde yoğun bir şekilde odaklaştırarak kuvvetli bir izlenim edinme ( Etkin öğrenme )
  - ❖ Düzenli ve aralıklı tekrarlarla bilgiyi ( izlenimi ) pekiştirmek.
  - ❖ Başka izlenimlerin bilgiye karışmasını önlemek.
  - ❖ Hoş gelmeyen anıların bastırılıp yön değiştirmesinden kaçınmak.
- Sonuç İtibariyle Unutmayı Azaltmak İçin:
- Etkin öğrenme yöntemlerini kullanınız. Bilgiyi öğrendiğinizden emin olunuz.
  - Öğrendiklerinizi ilk 24 saat içinde kısa bir göz atma ile pekiştiriniz.
  - Aralıklı tekrarlar yapınız ( bir hafta sonra, bir ay sonra ).

**NELERİ UNUTMAYIZ?**

**Okuduklarımızın.....% 10’ unu**  
**Duyduklarımızın.....% 20’ sini**  
**Gördüklerimizin.....% 30’ unu**  
**Hem görüp hem duyduklarımızın.....% 50’ sini**  
**Söylediklerimizin.....% 80’ ini**  
**Davranışlarımızla birlikte söylediklerimizin.....% 90’ ını**  
Okuyun, yazın, resmini çizin, anlatın, tartışın, sorusunu hazırlayın, sorularını çözün,.... **KESİNLİKLE UNUTMAZSINIZ.**

## GÜDÜLENME

Öğrenme ve başarılı olma konusunda öğrencilerin en çok yakındıkları sorun çalışmaya başlama ve sürdürme güçlüğüdür. Hepiniz şu cümleleri bir çok kez kullanmışsınızdır:

“Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum.”

“Kitabımı alıyorum ve kitaba bakarak öylece oturuyorum.”

“Bilmiyorum neden bir türlü dersin başına oturamıyorum.”

Bu durum öğrencide güdülenme eksikliğini gösterir. Güdülenme (motive olmak); Çalışılacak konuya, yapılacak etkinliğe ilişkin ilgi, istek duymak ve çaba harcamaya hazır olmak demektir.

Eğer eğitsel ve mesleki bir hedefiniz veya güçlü bir ilginiz varsa, çalışmak çok daha kolay olur. Belli bir zaman süreci içinde çalışmak alışkanlık haline getirilirse çalışmaya oturmak ve devam etmek kolaylaşır. Çalışmaya motive olmuş insanları çalışmaya iten bir enerjinin var olduğu düşünülür. Çok az insanda böyle kendiliğinden enerji sağlama yeteneği vardır. Çalışmaya motive olmak, ya güçlü bir ilgi ile gerçekleşir yada belli bir çalışma disiplinin ürünüdür. Genellikle bilinçli olarak irademizi kullanıp, kendimizi disipline etmeye çalışırsak, daha önce de belirtildiği gibi bu durum giderek alışkanlık haline gelir, davranışlara ve kişilik yapısına mal edilir.

Çalışmaya başlamak ve sürdürmekte zorlanan öğrencilere söyleyebileceğimiz son söz şudur. Yaşam bir büyük yarışır, kazananlar ve kaybedenler her zaman olacaktır. Siz hangi tarafta olmak istersiniz? Bu yarışta kazanmak için çaba harcamak ve ter dökmek gereklidir. Terlemeden ve zorlanmadan başarıya ulaşmak mümkün değildir. Bunu göze alarak yaşamdaki hedeflerinizi belirleyiniz. İyi bir okul, iyi bir meslek, iyi bir kariyer istiyorsanız kendinizi değiştirmeniz gerekli. Hazır mısınız? Hazırsanız “DEĞİŞİM İÇİN BEŞ ADIM” lık uzun bir yolunuz var!

## Değişim İçin Beş Adım

### *1. Adım: Öğrenme İle İlgili Düşünce ve Duyguların Gözden Geçirilmesi*

Genellikle öğrenciler öğrenmenin sıkıcı, güç ve pek de gerekli olmadığını düşünürler. İşte ilk adım, “Öğrenmenin gerekli, işe yarar ve zevkli bir uğraş” olduğunu kabul etmektir. Böyle düşünce, değişim için en önemli adımdır. Çünkü öğrenmeye güdülenmeyi (motive olmayı) sağlar. Bunun için öğrenci kendisine şu soruları sormalıdır:

- ❖ Yeni şeyler öğrenmek ve kendimi geliştirmek istiyorum mu?
- ❖ Bilgisiz ve cahil olmanın ne sakıncaları var?
- ❖ Bilgili olmayı mı bilgili görünmeyi mi tercih ederim?
- ❖ Yaşamdaki hedeflerim neler, öğrenmek bu hedeflere ulaşmama yardımcı olacak mı?
- ❖ Öğrendiklerim çeşitli ihtiyaçlarımı (sosyal, psikolojik, ekonomik...) ne derece karşılıyor?

Öğrenci bu ve benzer sorulara verdiği yanıtlarda eğer öğrenmenin gerekli olduğuna karar verirse öğrenme ile ilgili duygularını da gözden geçirir. Bunun için şu noktaları gözden geçirmesi yararlı olabilir:

- Çalışmayı nasıl daha zevkli hale getirebilirim?
- Başarılı olduğumda elde edeceğim sonuçlar neler?
- Başarılarım sonucu kendimi nasıl ödüllendirebilirim?

### *2. Adım: Çalışma Alışkanlıklarının Gözden Geçirilmesi*

Atılacak ikinci adım öğrencinin kendi çalışma alışkanlıklarını gözden geçirmesi, olumlu ve olumsuz yanlarını saptamasıdır. Nasıl bir çalışma programı uyguluyor? Çalışma ortamı nasıl? Çalışmaya

başlamakta mı, sürdürmekte mi zorlanıyor? Çalışırken not tutuyor mu, özet çıkarıyor mu? Hangi durumlarda daha iyi sonuç alıyor? Dersleri günü gününe hazırlıklı gelip dikkatle izliyor mu? Ara tekrarlar yapıyor mu? Yoksa tüm çalışmayı sınav gecelerine mi bırakıyor? Öğrenci çeşitli yönlerden kendi çalışma alışkanlıklarını tarafsız bir gözle inceleyip hatalı yönlerini saptamalı ve kabul etmelidir. Çünkü yanlış, eksik ve hatalı yönlerimizi görüp kabul etmezsek bunları düzeltmemiz ve daha iyi yönde değiştirmemiz mümkün olmaz.

### **3. Adım: Etkin Çalışma Yöntemlerinin Öğrenilmesi**

Hatalarımızı, eksikliklerimizi gördüğümüze göre kendimizi bu yönden geliştirmek üçüncü adımı oluşturur. Bu hususta da önemli olan öğrencinin kendine uygun ders çalışma yöntem ve tekniklerden yararlanabilmesidir. Bu konuda öğrenciler şu noktaları dikkate almalıdır:

- ❖ Öğrenmenin sihirli bir yöntemi yoktur. Öğrenme amaçlı, yöntemli ve planlı bir uğraştır.
- ❖ Öğrenme, ezberlemeye değil; kavramaya, çözümlenmeye, önceki bilgilerle karşılaştırmaya ve bütünleştirmeye dayanır.
- ❖ Öğrenme, öğrencinin aktif olmasını gerektirir. Diğer bir ifade ile öğrenci çaba gösterecek, zamanını verecek, kapasitesini kullanacak ve enerji harcayacaktır.

### **4. Adım: Uygulamada Kararlılık ve Süreklilik**

Etkin çalışma yöntemlerini pek çok öğrenci öğrencilik yaşamında bir yada birkaç kez denemeyi düşünmüş, hatta denemiştir. Ancak çoğunun yapmadığı şey denemeyi sürdürmektir. Bu konularda becerinin gelişmesi bir yada birkaç kez uygulamayla olmaz.

İşte etkin çalışma yöntemlerini uygulamakta başlangıçta size zor gelebilir, vazgeçmeye eğilimli olabilirsiniz ama kendinizi zorlayın, kararlı olun, bu konuda öz disiplin uygulayın. İsterseniz başarısız! Öz disiplininizi geliştirebilirsiniz, sadece bu alanda değil yaşamda belirlediğiniz pek çok hedefe ulaşmada kazanan siz olursunuz.

### **5. Adım: Sonucun Değerlendirilmesi**

Uygulamayı sürdürürken bir yandan da çalışma alışkanlıklarınızda meydana gelen değişimleri izlemek ve sonucunda değerlendirmek gerekir. Başarılarımızda beklediğimiz düzelme ne derece oluyor? Olmuyorsa nerede hata yapıyoruz? Değiştirilmesi gereken yönler nelerdir? Bunları yöntemimize nasıl uyarlayabiliriz?

Bu açılardan öğrenci kendi durumunu izleyip değerlendirerek gelişmeyi sürdürebilir ancak öğrenci çok kısa sürede değişim beklememeli, sonuç değişmiyor diye uygulamalardan vazgeçmemelidir. “Yap-boz tahtası” anlayışı ile davranmak çok hatalıdır.

Sonuç olarak değişim zaman gerektirir. Öğrenci kararlılığını sürdürmeli, bir yandan da daha iyiye doğru gerekli önerileri uygulamalıdır.

### **Peki Öğrencilerin Sınıf Ortamında Motivasyonlarını Artırmak İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler Nelerdir?,**

- Olumlu tavsiyelerin kullanılması, olumsuz özelliklerin bile olumlu bir yorum içinde öğrenciye sunulması, değerlendirmelerin olumlu cevaplar üzerinde artı olarak yapılması gereklidir.
- Öğrenci katılımının sağlanması için çalışılmalı ve her öğrencinin başarısı anında olumlu bir özellik olarak belirtilmeli.

- Öğrencilerin kendilerini ifade edebilmeleri için onlara fırsatlar tanınmalıdır.
- Her konu hakkında öğrencilerinde görüşleri alınmalı ve onların sunduğu alternatifler değerlendirilmelidir.
- Öğrencilerin kendi fikirlerini geliştirebilmeleri ve başarılarını gösterebilmeleri için onlara yardımcı olunmalıdır.
- Düz cümlelerden ziyade soru-cevap şeklinde dersi anlatmak daha etkilidir.

### VERİMLİ DERS ÇALIŞMAYI ETKİLEYEN OLUMSUZ FAKTÖRLER NELERDİR?

Dikkatin dağılması sebebi ile ders çalışmada verimin düşmesi; hem ders başında geçen sürenin uzamasına hem de zevk veren etkinliklere daha az zaman harcanmasına yol açar. Diğer taraftan başarının düşmesi ve zevk veren etkinliklere zaman ayıramamak okuldan ve eğitimden uzaklaşmaya sebep olur.

Zihnin dağılmasına yol açan sebepler içten ve dıştan kaynaklanabilir.

#### 1) Zihnin Dağılmasına Yol Açan İç Sebepler:

- Hayal Kurmak: Çalışmaya başladığınızda hayalleriniz sizi içine alıyor ve çalışmanızı engelliyorsa size iki farklı yol önereceğiz; birincisi böyle bir durumla karşılaştığınızda kurmak istediğiniz hayali kendinize bir ödül olarak verin. Ders çalışırken hayale dalarsanız ve bunu kendinize ödül olarak verecek şekilde erteleyemiyorsanız ikinci önerimiz; kurduğunuz hayale devam etmeniz ve bitirmenizdir. Hayalinizi bitirip doyuma ulaşın ve tekrar dersinize dönün.

5-10 dakika gibi makul bir süre sonra derse dönemediğinizi fark ederseniz yeniden kalkın yürüyün, hafif fizik egzersiz hareketleri yapın, kendinizi, zihninizi ve havanızı değiştirin.

- Endişeler: Zihnin dağılmasına yol açan bir başka sebep endişelerdir.

“Bu sınavdan başarılı olabilecek miyim? Ya başaramazsam? Annemin babamın yüzüne nasıl bakacağım? Arkadaşlarım benden çok çalıştı, ben tam hazırlanamadım... Bu iş olmayacak galiba... Çalışacak bunca konu var, hiç zaman kalmadı. Mahvoldum. Hapı yuttum.”

Bunlar ve buna benzer düşünceler önemli bir sınava hazırlanan her öğrencinin zihnini meşgul eder. Bu düşüncelerden kurtulmak için bir formül olarak kendi kendinize şu soruları sormanızı öneriyoruz: “Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu? Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?” Bu sorulara verilecek cevap “HAYIR” olduğuna göre yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşıp çalışmaya yönelmektir.

#### 2) Zihnin Dağılmasına Yol Açan Dış Sebepler:

- Yatarak Çalışmak: Zihnin dağılmasına yol açan faktörlerden bir tanesi de yatarak ders çalışmaktır. Ne kadar iyi niyetli olursa olsun, ders kitabını eline alıp uzanarak çalışmak istemenin doğurduğu bir tek sonuç vardır. Uykuya dalmak veya çalışamayacak kadar gevşemektir.

Ders çalışmak için en uygun durum, çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturmak ve kolları bir masa veya sıraya yaslamaktır.

- Müzik Dinleyerek Çalışmak: Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, insan beyni aynı anda bir çok uyarımı alabilir; ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabilir. Bir başka ifadeyle öğrenmek için gerekli olan düzeyde dikkat ancak bir tek noktada toplanabilir. Bu sebeple insanın hem müzik dinleyip hem de ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya müzik dinler yada ders çalışır. Bizim önerimiz ders çalışırken müzik dinlememek, müziği bir ödül olarak kullanmaktır.

- Televizyon: Hem ders çalışmak hem de arada bir televizyona bakmak mümkün değildir. Sınava hazırlanan öğrenciler



arasında en çok zaman kaybına neyin sebep olduğu araştırıldığında, listenin en başında rakipsiz olarak televizyon bulunduğu görülür. Televizyonun düğmesine basıncaya kadar veya televizyonun bulunduğu odaya gidinceye kadar kontrol sizin elinizdedir. Televizyonun düğmesine bastığınız andan itibaren kontrol sizin elinizden çıkar.

➤ Telefon: Çalışırken aklına gelen bir şeyi söylemek veya ders ile ilgili bir soruyu yöneltmek için telefon başına gitmek çok sık rastlanan bir durumdur.

Ders çalışma seanslarınızı tamamlamadan hiçbir şekilde kimseyi aramayın. Telefonla konuşmayı kendinize ödül olarak koyun. Arkadaşlarınıza mesaj atmayı ve çağrı atmayı ders çalışmanızı tamamladıktan sonra yapın.

### **DERS ÇALIŞMA TAKTİKLERİNE BAZI ÖRNEKLER**

Her dersin kendine has bir çalışma yöntemi vardır. Bu yöntem öğrencinin kendi tecrübeleriyle oluşacağı gibi, esas olarak o dersin öğretmenince bilinir ve öğrencilere hatırlatılır.

#### **Matematik Dersine Nasıl Çalışmalıyız?**

Son sınıf düzeyinde iseniz okulda öğretmeninizin anlattığı konuları dinleyerek öğrenmede ele alınan hususlara dikkat ederek izlemeye çalışınız.

Matematikte sözel anlatım azdır. 5-10 dakika içinde bir kural verilir ve o kuralla ilgili örnek sorular çözülür. Matematik dersi genellikle öğretmen desteğinin en çok gerekli olduğu derslerden biridir. Verilen kuralı kavramadan soruları çözmek pek mümkün değildir. Önce kural öğrenilmeli, örnek sorular çözülmeli, kitaptan soru çözülerek hazırlık yapıyorsa çözümlü sorular incelenmelidir. Daha sonra bu konudan bol pratik yapılmalı, verilen değerler değiştirilerek yeni sorular üretilmelidir.

Matematik dersi bol miktarda pratik yapmakla halledilebilecek bir ders olduğundan her konu için yukarıda bahsedilen hazırlıklar yapılmalıdır. Sorular çözülürken “Aaa ben bu soruyu biliyorum. Ooo bu soru çok zor, üstesinden gelemem.” diye geçiştirilmemeli, bütün soru tipleri tek tek incelenmelidir. Deneme sınavları ile sık sık durumunuzu gözden geçirmeli, yetersiz olduğunuz konularda eksiklerinizi tamamlamalısınız. Geometri dersi yorum ve bakış açısı gerektirdiğinden, pratik arttıkça şekillerden hayal edebilmeniz ve çözüm yolları üretmeniz kolaylaşacaktır. Matematik dersi devamlı tekrar isteyen bir derstir. Bu nedenle konular fazla birikmeden zamanında günlük tekrarlar yapmalısınız.

#### **Türkçe Dersine Nasıl Çalışmalıyız?**

Türkçe dersi, öğrenciler tarafından öğretmen desteğine az ihtiyaç duyulan bir ders olarak bilinir. Halbuki yorum gerektiren bir ders olmasından dolayı bakış açınızın yönlendirilmesinde öğretmen desteğine ihtiyaç vardır. Türkçe, soru yapmanın kolay olduğu bir derstir. Türkçe dersinde dilbilgisi, edebiyat bilgilerinin ölçülmesi yanı sıra daha çok kavrama gücü, ilişki kurma yeteneği gerektirdiğinden sadece bilgi yeterli değildir. Türkçe dersine çalışmanın en iyi yolu bol miktarda roman, hikaye vb. kitap okumaktır. Bu sayede hem kelime hazineniz genişleyecek hem de yorum yeteneğiniz gelişecektir. Bu arada dilbilgisi kurallarını da öğrenmeyi ihmal etmemelisiniz.

#### **Sosyal Bilgiler Dersine Nasıl Çalışmalıyız?**

Bu ders için de yorum gerektiren mutlaka bazı yerler vardır. Ancak Türkçe dersi gibi tüm soruları yoruma dayalı olmadığı; çoğu bilgi sorusu olduğundan bilen öğrenci için zor olmayacaktır. Dersleri sürekli takip eden ve evde günlük tekrar yapan öğrenciler o günkü öğrendikleri konuyu pekiştirmiş olurlar. Sosyal Bilgilerde konuları ders kitaplarından çalışabileceğiniz gibi kaynak kitaplardan,

dergilerden de çalışmanız mümkün olacaktır. Bilinmesi gereken coğrafi formüller konuyla ilgili sorular çözerek kavranmalı, tarihlerden ezberlenmesi gerekenler ezberlenmelidir. Eksikliklerinizi tespit edip giderebilirsiniz.

### **Biyoloji Dersine Nasıl Çalışmalıyız?**

Biyoloji dersi esas olarak fen bilimleri içinde yer almasına rağmen daha çok bir sözel derse benzer. Sınav soruları genellikle bilgi sorularıdır. Muhakeme sorusu azdır. Bazı öğrenciler Latince kelimelerin fazla olması gerekçesi ile biyolojiden ürkerler. Ama derste öğretmenlerinizin anlattıklarını dikkatle takip ettiğiniz ve derse hazırlıklı geldiğiniz sürece be dersten çok verimli sonuçlar alabilirsiniz.

Evde kendi kendinize çalışırken çıkardığınız soruları okulda öğretmeninize sorun. Derste aldığımız notları evde temize çekerek konuyu bir kez daha tekrar ediniz. Konu ile ilgili hazırlanmış test kitaplarının özetlerini okuyup soruları çözerek püf noktaları öğreniniz.

### **Kimya Dersine Nasıl Çalışmalıyız?**

Ders bir öğretmenden dinleniyorsa çok dikkatli dinlenilmeli, önemli noktalar not edilerek püf noktalar iyi tespit edilmelidir. Teorik bilgilerin yeterli olduğu durumlarda test çözerek konu pekiştirilmelidir. Kimya soruları genellikle yarım dakika ile bir buçuk dakika arasında çözülebilecek şekildedir. Konu hakimiyeti, sezgi ve dikkat kimyada tam anlamıyla bir başarı göstermenize yetecektir. Kimyada üniteler arasındaki bağlantılar açık ve net bir şekilde görülebilir niteliktedir.

Derslerde bir sonraki konu önceki ünitelerin üzerine bina edilmektedir. Bu nedenle kimya dersine çalışırken karışık bir sıra takip edilmemeli, özellikle ilk üniteler diğer ünitelerin temelini oluşturacağı için çok iyi öğrenilmelidir. Bir oturuşta bıktırarak

sayıda değil 30 civarında test sorusu çözülmesi daha uygun görünmektedir.

### **Fizik Dersine Nasıl Çalışmalıyız?**

Derse gelmeden önce elinizdeki fizik kitabından o gün işlenecek konunun teorik kısmını okuyarak ve birkaç tane de soru çözümlü gelmesi derse giriş için önemlidir. Ders esnasında, ders dışı şeylerle alakayı kesip pür dikkat öğretmen dinlenmeli ve çok iyi not alınmalıdır. Anlaşılmayan yerler mutlaka sorulmalıdır. Daha sonra unutulmuş konuları öğrenmek için en iyi kaynak defteriniz olduğundan anlaşılır şekilde not almanız çok önemlidir. Dersten sonra dersin olduğu günün akşamı konuyu mutlaka tekrar etmeli, ilk gün yapılmayan tekrar, sonraki günler işinizi zorlaştırır ve verimini kaybeder. Derste sorulan soruların evde bir daha çözülmesinde fayda vardır. Konuları sırasına göre çalışmak ve değişik kaynaklardan yararlanmak kalıcı öğrenmenizi sağlayacaktır.

### **ANNE-BABALARA MESAJ**

Her gün okul ortamında eğitim gören sınavlara girip çıkan öğrencinin anne babasına önemli görevler düşmektedir. Anne babaya düşen önemli görevler ailenin bütçesinin sınırlarını zorlayarak çocuğuna en iyi eğitim imkanlarını sunmak ve ona uygun çalışma şartlarını hazırlamakla sınırlı değildir.

❖ Kaç yaşında olursa olsun kişilerin çalışmaya başlamak için “Çalış!...” şeklinde bir uyarıcıya ihtiyaç duyduğu bir gerçektir. Eğer çocuğunuzla ilişkiniz genel olarak iyi ve yumuşak ise ara sıra onun dersleri yönünde yapacağınız bu tür uyarılar motive edici olabilir. Ancak özellikle ergenlik döneminin de etkisi ile ilişkileriniz ara sırada olsa sertleşiyorsa “Çalış” uyarıları aranızdaki gerginliği arttırmaktan başka bir işe yaramayacaktır. Anne babanın çocuğu ile arasında kuracağı sıcak diyalog bu uyarılardan daha etkili olmaktadır.

❖ Kendi dertleriniz ile çocuğunuzun hayatını birbirine karıştırmamalısınız. Doktor olmayı çok isteyip de çeşitli sebeplerle olamayan anne veya baba çocuğuna bu yönde baskı yaparsa öğrenciyi strese sokmuş olur. Böyle bir istekte bulunmadan önce çocuğunuzun okul hayatında şimdiye kadar olan başarı durumunu, onun ilgi ve yeteneklerini, gelecek ile ilgili hayallerini de göz önünde bulundurmanız gerekir. Matematik dersini hiç sevmeyen veya başaramayan, bu derste zorlanan bir öğrenciyi mühendis olması yönünde baskı kurmak onu gereksiz yere strese sokacağı gibi başarılı olduğu alanlar göz ardı edileceği için okuldan ve derslerden soğumasına sebep olabilir.

❖ Anne babanın çok küçük yaştan başlayan yüksek başarı beklentisi, çocuğun hatalarını düzeltmek için onu eleştirmek çocuğun sert yöntemlerle eğitilmesi, yargı ifadesi taşıyan olumsuz sıfatlarla nitelenmek (haylaz, sorumsuz, tembel...) çocuğun kendine olan güvenini zayıflatır. Bunun sonucu ortaya çıkan kaygı başarıya olumlu katkısı olmayan kaygıdır ve bununla başa çıkmak çok zordur.

❖ Çocuklarımıza ne söylüyorsak öyle olma ihtimallerini artırırız. Biz çocuğun tembel ve zeki olmadığını düşünüyorsak bunu ona söylemesek bile o hissedecektir. Kısacası çocuğumuza olumsuz olarak ne söylersek “öyle” olmasını kolaylaştırırız.

❖ Çocuğunuzun başkaları ile kıyaslamayın “Komşunun oğlu hep teşekkür alıyor”, “Sen niçin sınıf birincisi olamadın?” gibi kıyaslamalar çocuğunuzun kendine olan güvenini sarsacaktır. Sınav heyecanının en büyük sebepleri kişinin kendi ile ilgili kaygılarının yanında bu tür kıyaslamalardır. “Anneme ne diyeceğim”, “Tanıdıklarım mahcup olacağım” vb. düşünceler başarıyı büyük oranda düşürmektedir.

## **ÖĞRENCİLERİMİZİ DERS ÇALIŞMAYA İSTEKLİ HALE GETİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?**

- Öğrenciyeye eğitim görmenin gerekçeleri açıklanmalı, ona geleceğine ilişkin planlar yapmasında, bir amaç belirlemede yardımcı olunmalı.
- Öğrencinin başarılarını takdir edin. Ondan çok şey bekleyerek korkutmayın, kendine güvenini kırmayın. Başarısız olduğu zamanlarda bile ona başarabileceğini, buna inandığınızı belli edin.
- İnsanlar sonunda bir sınama-ölçme-değerlendirme olan konulardan kaygı duyarlar. Bu kaygının rahatsız edici boyutta olmasını engellemesi için öğrencinize güven verin.
- Öğrenciyeye ders çalışmaya istekli kılmak için önlemler alın. Sevmediği yada zorlandığı bir dersi çalıştıktan sonra onun sevdiği bir şeyi yapmasını ödül olarak verin. Sözle takdir edin. Örneğin çalışma sonrası birlikte güzel zaman geçirmek üzere anlaşmalar yaparak ders çalışmasını zevkli bir olay haline getirebilirsiniz.
- Öğrenciler kendilerini belirli bir amaca yönlendirirken temelde iki yöntem benimserler. Bunun ilki korku yada korkutma yolu ile çalışmaktır. Sınavda kalma korkusu –not korkusu-, sınavda başarılı olamayacağı korkusu gibi... Bu yöntemde yapılanlar değil yapılamayanlar görülür.
- İkinci yöntem “teşvik” duygusuna dayanır. Burada belirlenen amaca ulaşmanın sağlayacağı olumlu sonuçlar düşünülür. Bu bir tür güdüleme tarzıdır. Bir başka deyişle saptanan amaca uzanan yoldaki her bir adımda bizi olumlu sonuçlara daha da yaklaştıracak davranışlar görülür ve teşvik edilir. Bir motivasyon tarzında yapılamayanlar değil, yapılanlar görülür.

## **VERİMLİ DERS ÇALIŞMA KONUSUNDA SONUÇ VE ÖZET**

Verimli öğrenme ve çalışma alışkanlıkları elde edebilmek için bazı kurallara uymak gerekir. Okulda yüksek notlara sahip öğrencilerin bile bu konuda eksiklikleri olabilmektedir. Aşağıda basit bazı kurallar özetlenmiştir.

### **❖ VERİMLİ ÇALIŞMA VE ÖĞRENME İÇİN BAZI ŞARTLAR ÖNEMLİDİR:**

➤ Bir işte başarısızlığın önemli bir nedeni genellikle heyecan gerginliğidir. Başarıyı arzulayan bir öğrenci, heyecan ile ilgili problemlerini, aşırı bir hal almayacak şekilde düzene koyar veya problemlerini incelerken yardım ister.

➤ Başarısızlığın önemli bir nedeni de dikkatin sık dağılması ve çalışmaların olmadık zamanda kesilmesidir. Verimini artırmada samimi olan öğrenci dikkati dağıtıcı, çalışmayı bölücü engellerden uzak kalmaya özen gösterir, sakın bir çalışma yeri düzenler, dikkat dağıtıcı uyarıcıları ortadan kaldırır.

### ***BİR KONUYU OKUYARAK ÇALIŞACAKSAN:***

**Okunacak bölümü ana ve alt başlıklarıyla KUŞBAKIŞI gözden geçir, TARA;**

Ana ve alt başlıkları zihinden soru cümlelerine çevir,

**İlk üniteyi ( ilk alt başlık altındakileri ) oku,**

Parçayı zihinden anlat, önemli kavram ve fikirleri tekrarla,

**İkinci alt başlık altındakileri oku, önemli kavram ve fikirleri tekrarla**

Bütün bölümler bitince kitabı kapat

**Bütün Okunan kısımların: Ana fikirleri, Temel Kavramları, Terimleri, Konuların birbirlerine bağlanışlarını TEKRARLA**  
Hatırlanmayan ve gereken kısımları tekrar oku

### **❖ BAŞARILI OLMAK İSTEYEN ÇALIŞMAYA ZAMAN AYIRMAK VE ZAMANI AYARLAMAK KONUSUNDA YAPMASI GEREKENLERİ BİLİR:**

➤ Zamanını planlamasını bilir. Gerçekçi bir biçimde ama belli bir oranda esnek bir “günlük çalışma programı” yapar.

➤ Her gün aynı dersi aynı saat ve aynı yerde çalışır.

➤ Çalışmaya oturunca şunla, bununla oyalanmaz, hemen çalışmaya başlar.

➤ Çalışmaya başladığı zaman gerekli araç ve gereçler elinin altındadır. Yanında bir not defteri bulundurmayı alışkanlık haline getirmiştir.

➤ Doğru kaynağı doğru metotlarla okumak başarının ön şartlarındandır.

### **❖ BAŞARILI ÖĞRENCİ:**

➤ Dudaklarıyla değil gözleriyle ve kafasıyla okur. Hece hece, kelime kelime değil, cümle cümle okur. Okuduğunu düşünüp, organize eder.

## Çalışmanızın Verimli Olması İçin ŞUNU UNUTMA...

- Senin için en verimli olan saatleri kolayca anlayabileceğin derslere ayırman **TAKTİK HATASIDIR.** verimli saatlerini, zorlandığın konulara ve acil olanlara ayırman gerekir.
- Aynı türden dersleri art arda çalışmak yerine, örneğin, bir işlem dersinden sonra okuyarak çalışabileceğin bir derse geçmelisin. Böylece beynini çorbaya çevirmeden çalışabilirsin.
- Saatlerce aynı derse çalışmak verimi düşürür.

- Bir kitap yada konuyu okumaya başlamadan önce, daima bir tarama yapar. Yazının genel planını ve ana noktalarını bulur. Başlıkları soru cümlesi şekline çevirir, cevaplarını arar.
- Kitap ve yazıyı özetlemek için kullanılmış olan grafikleri, tabloları, formülleri ve benzeri araçları kesin olarak anlamaya çalışır.
- Teknik terimleri atlamaz. Anlamalarını bulur. Bu tür kavramların konunun anlaşılmasında anahtar rol oynadığının farkındadır.

Bir konuya duyduğunuz **MERAK** öğrenmenizi kolaylaştırır. **MERAK**, ilgi ve sevgi ile konunun üzerine gitmenizi ve kavramanızı sağlar. Zorlandığınız konularda ilginizi çekecek bir şeyler bulmaya çalışın. Göreceksiniz her şey daha da kolay olacak.

## MERAK EN ETKİLİ ÖĞRETMENDİR

- Konuyu bitirince başını kitaptan kaldırır, burada önemli noktaların neler olduğunu hatırlamaya ve bunların bildiği şeylerle nasıl bir uzlaşma yaptığını görmeye çalışır. Bu şekildeki bir tekrarın, bir okuma metnini anlamayı garanti ettiğinin bilincindedir.
- Notlar tutmanın ve korumanın başarı üzerindeki etkisini küçümsemez.
- ❖ **BAŞARIYI ARZULAYAN ÖĞRENCİ:**
- Gerek okurken, gerek ders dinlerken sistematik şema şeklinde kısa notlar alır. Öğretmenin ağzından çıkan her şeyi yazmaya çalışmaz. Böyle bir anlayışın başarısız öğrencilere ait olduğunun farkındadır. O, iyi bir notun, ders hakkında genel bir fikir verebilen not olduğuna inanır.
- Düşünceleri kendi anladığı şekilde not eder. Eğer bazı açıklamalar aklına gelmişse, onları da kaydederek not alır. Okuduğunu, dinlediğini sadece sözcükler halinde not etmez, bunun için kendine has şekil ve şemalar düzenler.

### Değişik Yöntem ve Tekniklerle Çalış; OKU, ANLAT, YAZ. TARTIŞ

Çalışmanın aktif olabilmesi ve sürdürülebilmesi açısından değişik yöntem ve tekniklerle çalışmalısın. Her konu için farklı bir teknik kullanabileceğin gibi aynı konu için farklı teknikleri bir arada da kullanabilirsin. Okuma, anlatma, not çıkarma, uygulama, tartışma, test çözme, test sorusu hazırlama gibi farklı çalışma türleri aktif çalışmanı sağlar. Okuduklarınızı bir tartışmacı gibi okuyun. Tartışın, onaylayın yada onaylamayın; ama bir fikriniz olsun. Okuduğunuz ne olursa olsun kendinizle bir bağlantısını bulmalısınız. Okuduğunuza, çalıştığınıza bütün beyin gücünüzle saldırın.

➤ Sözlük, ansiklopedi, bibliyografi ve benzeri gibi, kitaplıktaki yol kısaltıcı araçlardan yararlanmasını bilir.

➤ Bir konu üzerindeki notlarını bir araya koyup saklar. Arandığı zaman bulunamayan notların, hiç not tutmamakla arasında pek fark olmadığını bilincindedir.

❖ **UNUTMAYI AZALTMAK İSTEYEN ÖĞRENCİ;**

➤ Yaptığı işi belli aralıklarla gözden geçirir.

➤ Tekrar yapmanın önemini kavramıştır, ancak, yapılacak tekrarların öğrenmede gelişmeyi sağladığı ölçüde faydalı olacağını bilir.

➤ Yaptığı tekrarların arasına dinlenme zamanları serpiştirir. Ara vermeden uzun süre alan tekrarların faydasına inanmaz.

➤ Tekrarları sınav günü veya gecesine bırakmaz. Belli ve geniş bir zaman dilimine yayar.

*Planlı yapılan ve bitirilen her çalışmanın bir iç huzuru yaşattığını hiçbir zaman unutma. Şu an bu huzuru duyamıyorsan mutlaka bir yerlerde bir şeyler eksiktir.*

## SINAV KAYGISI

Bir sınava girecek olmak dünyadaki bütün insanları kaygılandırır. Bu olağan bir durumdur ve iyi ki kaygılanırsınız. Çünkü her konuda yaşanan kaygı insanı tedbir almaya yöneltir. Kaygı bazen güç ve enerji kaynağıdır. Arkadaşlar önce sınav kaygısının olağan olduğunu kabul edin. “ Kaygılanmamalıyım, kaygılanırsam hapı yutarım...” gibi düşünceler sizin elinizi ayağınızı bağlar. Bu tür düşüncelerin yerine; “ Elbette kaygılanırım, bir sınava gireceğim ve bu sınav benim için önemli. Böyle bir durumda kaygılanmamak anormal olurdu” şeklinde düşünün. Doğru olan da budur.

### Peki Kaygı Neye Denilmektedir?

Kaygı kişi duygusal yada fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir. Kaygı hiçbir zaman korku değildir. Çünkü korkuda fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır. Kaygıda ise fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur. Kaygıyı tamamen kendi olumsuz düşüncelerimiz sonucu üretiriz. Kaygının kaynağı belirsiz, korkunun kaynağı ise belirlidir. Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder. Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

Hazırlanması gereken derslerin birikip ağırlaşması, sizden beklenenlerin fazlalığı ve bütün bunları nasıl yapacağınızı bilmemeniz büyük bir yük oluşturur ve bu da zamanla bıkkınlık verir. Herkesin dönem dönem yaşadığı bu usanma ve karamsarlık son derece normaldir. Normal olmayan ise, gereksiz olan bu duygular karşısında ümitsizliğe kapılarak, kendinizi çaresiz ve güçsüz hissederek çalışmayı ve mücadeleyi bırakmaktır.

Genel olarak insanlar kaygıyı, gelecek ile ilgili karamsarlık, başarısızlık, endişe, umutsuzluk, karışıklık duyguları ile birlikte dile getirirler. Sınav kaygısı da böyle başlar. “ sınavı kazanamazsam her

şey biter, hayatım mahvolur, herkese rezil olurum” vb. düşüncelere kapılarak sınava girmeden kaygı hali başlar. Sınav kaygısı, sınav sonucunda olumsuz sonuç umulduğu için olur.

Normal düzeyde bir sınav kaygısı **DOĞALDIR**, hatta **FAYDALIDIR**.

Aşırı (şiddetli) kaygı öğrenmeyi ve hatırlamayı **ZORLAŞTIRIR**.

Hiç kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı **MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR**.

### SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Çocukta, öğrencide kaygılı bir kişilik gelişmesine yol açan nedenler şöyle sıralanabilir:

- Çocuk adaletsiz ve anlayışsız olan değiştiremeyeceği bir çevreye karşı kendini savunma durumuna düştüğünde ve bu yüzden kendine güvenini yitirdiğinde kaygı ortaya çıkmaktadır.
- Anne-babanın reddedici ve küçük düşürücü tutumları, çocukta kaygı ve güvensizlik duygularına yol açar.
- Otoriter anne baba tutumunun sınav kaygısının oluşmasında etkili olduğu, bu anne babanın çocuklarının sınav öncesi durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin yükseldiği, sınav sonrası durumluk kaygının düştüğü ancak sürekli kaygının arttığı gözlenmektedir.
- Kaygı çocuğun yakın çevresinde kaygılı insanların varlığı ile de gelişir. Kendileri kaygılı olan ve farkında olmadan çocuklarını kaygılı olmayı öğreten ana-baba tutumları vardır. Bu tutumlar özellikle ergenlik döneminde daha ciddi sorunlara neden olur.
- Ana babanın beklentilerinin çocuk için ulaşılmaz olması çocukta kaygı yaratır. Araştırmalar çocuklarda görülen sınav kaygısının önemli oranda okul çalışmalarında anne babanın yüksek beklentilerine uygun bir başarıya ulaşamama korkusundan kaynaklandığını göstermektedir.

➤ Bizim kültürümüzde aile içi beklenti düzeyi olması gerekenden daha yüksektir. Çocuğun başarı ve başarısızlığı ailenin başarısı yada başarısızlığı olarak görüldüğü müddetçe çocuğun kaygısı artmaktadır.

➤ Geleneksel aile yapısında yüksek beklenti anneden geldiğinde çocukta kaygı ve kendine güvensizlik duyguları oluşurken, yüksek beklenti otoriteyi temsil eden babadan geldiğinde çocuğun benliğini tehdit edici bir unsur olmakta ve çocuğun kendisini çaresiz hissetmesine yol açmaktadır.

➤ Tanınan birisinin, çocuğun bir arkadaşının başarılı bir ağabey yada ablanın model seçilip onunla karşılaştırma yapılması önemli bir baskı oluşturabilir.

➤ Sınav kaygısı yüksek olan bireyler herhangi bir sınav yada değerlendirme durumunda öz varlıklarının tehdit edildiği korkusuna kapılırlar. Yalnızca sınavla değil, grup içinde konuşma, soru sorma, sorulara cevap verme ve tartışmalara katılma gibi etkinliklerde de kaygılı ve heyecanlı olurlar.

➤ Zaman zaman öğrencide aşırı kaygı meydana getirerek onun başarısız olmasını sağlayan etken, öğrenilecek materyalin olması değil, olayın öğrenci için taşıdığı anlamdır. Kaygılı öğrenciler öğrenmenin ölçüldüğü sınavlarda kendi kişiliklerinin değerlendirildiğini düşünür. Bu şekilde yapılan bir değerlendirme beden kimyasında bir takım değişikliklere yol açar. Ortaya çıkan kaygı akıl yürütme ve soyut düşünme yönünde ki zihinsel faaliyetleri bozar. Bu etkileri nedeniyle öğrencinin sınava yüklediği anlam başarısızlığa yol açan en önemli etkenlerden biri olur.

➤ Tutarsız anne baba yada öğretmen davranışları kaygıyı artırır.

➤ Arkadaşları tarafından reddedilme korkusu kaygı yaratan diğer bir önemli faktördür.

## BELİRTİLER

### Fizyolojik Belirtiler:

- ❖ *Kalp atışlarında hızlanma ve çarpıntı*
- ❖ *Hızlı nefes alıp-verme*
- ❖ *Gerginlik veya sinirlilik hali*
- ❖ *Terleme veya titreme*
- ❖ *Dilin damağın kuruması*
- ❖ *İştahsızlık ve uyumada güçlük, baş ağrısı*
- ❖ *Mide şikayetleri*
- ❖ *Konsantrasyon bozuklukları*

### Psikolojik Belirtiler:

- ❖ *Gergin bir ruh halindeyse ve olaylara karşı aşırı tepki gösteriyorsa,*
- ❖ *Düşüce, öğrenme ve algılamada sıkıntı yaşıyorsa,*
- ❖ *Dikkatini toplayamıyorsa,*
- ❖ *Öğrendiklerini anımsayamıyorsa,*
- ❖ *Olaylar ve kişiler arasında gerekli bağlantıları kuramıyorsa,*
- ❖ *Kendini rahatsız eden durumu fark edip, buna uygun yanıtı vermede güçlük yaşıyorsa,*
- ❖ *Gün içinde ruhsal dalgalanmalar yaşıyorsa,*
- ❖ *Okuldaki durumu ve arkadaşlarının sevgisi gibi konularda aşırı güvenceye ihtiyaç duyuyorsa,*
- ❖ *Sıkı sık okula girmeyip evde kalmak istiyorsa,*
- ❖ *Saçlarıyla, giysileriyle ve etraftaki her şeyle aşırı ilgileniyorsa,*
- ❖ *Kaygılı olduğunu gösteren karın ağrısı, titreme, titrek, terli ve soğuk eller, aşırı konuşma, gezinme, kıvrınma gibi şikayetleri sık yaşıyorsa,*



❖ Basit malzemelerin öğrenilmesinde başarılı, zorların öğrenilmesinde başarısız oluyorsa sınav kaygısının sorun boyutuna geldiğinden şüphelenilebilir.

### **NASIL DÜŞÜNÜRSEK KAYGILANIRIZ?**

Aşağıda okuyacağınız ifadeleri, bizleri çoğunlukla kötü hissettiren bazı kalıplaşmış düşünce ve inanç kalıpları olarak değerlendirin. Kuşkusuz hiç kimse, her zaman aşağıdakiler gibi ifade kullanmıyordur. Ancak bazen bu listedekiler gibi düşündüğümüzde kendimizi kötü hissediyoruz. Bu düşünceler yaşamsal bir gerçeklik taşımayan ve fonksiyonu olmayan düşüncelerdir. Altlarındaki açıklamalar da bu düşüncelerin nasıl fonksiyonel olmadıkları kanıtlanıyor.

➤ Düşük not alırsam hiç kimsenin gözünde değerim kalmaz. ( *Acaba arkadaşlarımız, ailemiz, öğretmenlerimiz bizi sadece yüksek notlar aldığımız için mi seviyor ve bize değer veriyor? Bizim kişisel özelliklerimizin sevilmesiyle hiç mi değeri ve önemi yok? Önemli ve belirleyici olan sadece notlarımız mı?* )

➤ Yaptığımız her şey mükemmel olmalı, bunun için de çok çalışmalıyım. ( *Acaba mükemmelliğin sınırı var mıdır? Bana göre mükemmel olan başkalarına göre de mükemmel midir? Herhangi bir şey için üzerime düşen her şeyi yapar, gereken tüm çabayı gösterirsem kendime karşı olan sorumluluğumu yerine getirmiş olmaz mıyım? Ayrıca “hata” yapmak insana özgü değil midir?* )

➤ Sınav ( ÖSS, OKS vs.) istediğim gibi geçmezse mahvolurum. ( *Acaba sınavın “kötü” geçeceği şimdiden garanti mi yada sınav istediğim gibi geçmezse ve beklediğim sonucu almazsam bu her şeyin sonu mudur? Hayattaki “başarı” ve*

*“mutluluk” un ölçümü sadece “ÖSS, OKS vs. sınavının sonucu” ile mutlak bir gereklik taşır mı? )*

➤ “Başarılı” olmazsan hiç kimseden itibar görmezsin. ( *Acaba “başarı” nın gerçek bir ölçütü var mıdır? Yada herkese göre ortak bir tanımı var mıdır? Bir alanda “başarılı” sayılan bir kişi başka bir alanda “başarısız” olamaz mı? Çok yetenekli ressam, yemek pişirme konusunda çok “kötü” olamaz mı? Yada dünyanın en hızlı koşan bir atleti çok “kötü” bir şoför olamaz mı?* )

➤ Küçük şeylerde bile “hata yapıyorsan” hiçbir şeyi başaramazsın. ( *Acaba “hata” olarak gördüğümüz şeyler, “değişmez ve düzeltilemez” şeyler midir? Bir şeyde istediğim sonucu alamamış olmak ona doğru her şeyin kötü gideceğini mi gösterir? Olaylar, durumlar değişmez midir? Ben kendimde değişiklikler yapamaz mıyım? Kendimde değişiklikler yaparak kendimle ilgili olayları, durumları değiştiremez miyim?* )

➤ Herkes tarafından sevilen, sayılan, değer verilen biri olmak istiyorsan, onların beklentilerini başa çıkarmamalıydın. ( *Acaba “herkes” tarafından onaylanmak gerçekten mümkün müdür? Daha da önemlisi “gerekli” midir? Etrafımızdaki herkesin beklentileri birbirinden farklı olacaktır, hepsini birden karşılamak mümkün mü ve bu arada bizim kendi istek ve beklentilerimizin hiç önemi yok mudur?* )

➤ Güçlü ve prestijli kişiler mutlu, diğerleri ise mutsuzdur. ( *Acaba sadece güç ve prestij kişilere gerçekten mutluluk getirebilmekte midir? Yani zengin, iyi meslek sahibi, toplumda belli bir yere gelmiş kişilerin hepsi “mutlu” mudur? Bu saydığımız şeylere sahip olmadığı halde “mutlu” olan insan yok mudur?* )

➤ İyi bir üniversitenin iyi bir bölümünü kazanamazsam, hayatta istediğim yere gelemem. ( *Acaba, hayatta isteklere ulaşmanın yolu sadece o üniversitenin o bölümünden mi geçmektedir? Bu üniversite ve bu bölümden mezun olmayanların hayatı başarısızlıklarla mı geçecektir? Bizi beklentilerimize, hedeflerimize ulaştıracak başka bir yol bulunamaz mı?* )

➤ Kendimi kanıtlamak için çok çalışmalı ve “iyi” bir öğrenci olmalıyım. ( *Acaba kendimizi kendimizi herkese kanıtlamamız gerçekten de gerekli midir ve mümkün müdür? Bu gerçekçi bir beklenti midir? Ayrıca bütünüyle “iyi” bir öğrenci olunabilir mi? Her şeyi mükemmel yapmayınca “kötü” bir öğrenci mi oluruz?* )

➤ Düşük not aldığımı söylediğimde annemle babam hayatımın başarısızlıklarla geçeceğini, hiçbir hedefime ulaşamayacağımı düşünüyorlar. Bunu bakışlarından anlıyorum. ( *Acaba tek bir bakış, tek bir söz, annemiz babamız da olsa, kişilerin zihninin okumamızı sağlar mı? Ayrıca üzülmiş olsalar bile, üzüldükleri sadece “ o sınavın sonucu” olamaz mı yada çocuklarının üzülmesine üzülmüş olamazlar mı?* )

➤ Amacına ulaşmak istiyorsan, daima isteklerini arka plana atmalısın. ( *Acaba ulaşmak istediğimiz amaç için, tüm isteklerimizi görmezden gelmek doğru bir yöntem midir? Sadece amacımıza odaklanıp, isteklerimizi, ihtiyaçlarımızı görmezden gelmek akılcı mıdır? Bunun yerine, amacımızı gözden kaçırmadan, belli ölçülerde kendi isteklerimizi de gerçekleştireceğimiz bir planlama yapılamaz mı?* )

➤ Matematik sınavında bir soruda işlem hatası yaptım. Ben

dikkatsiz biriyim. ( *Acaba tek bir sınavda yada birkaç kez işlem hatası yapmamız, bizi toptan “dikkatsiz” biri yapar mı?* )

➤ Sınavlardan önce heyecanlanıyorum. Bu heyecana engel olmalıyım, heyecanlanmamalıyım. Yoksa gerçek sınavda da ( ÖSS, OKS ) heyecanlanırım ve hiçbir soruyu doğru yapamam, mahvolurum. ( *Acaba herhangi bir “sınav durumunda” heyecanlanmak sadece bize özgü bir durum mudur? Başka hiç kimse bu şekilde heyecanlanmıyor mudur? Heyecanlanmamaya çalışmak yerine heyecanımızı kontrol altında tutmaya çalışmak daha işlevsel olmaz mı? Ayrıca “sıfır heyecan” gerçekten işe yarar mı? Hiç heyecanın olmadığı yerde çaba olabilir mi? Evet, düşüncelerimizle ilgili olarak kendimize, ara sıra “acaba?” diye soralım lütfen. Farklı alternatifler görebileceksiniz. )*

## SINAV “BEN”İM İÇİN NE ANLAM İFADE EDİYOR?

Bu soru aslında birçok insan tarafından doğal olarak farklı yanıtlanabilecek bir sorudur. Ancak eğer olası yanıtları düşünmeye çalışırsak karşımıza aşağıdaki türden yanıtlar çıkabiliyor. Genelde alınan yanıtlar üzerinde duracak olursak:

- ❖ *Yaşamın dönüm noktası.*
- ❖ *Her şey o üç saate bağlı.*
- ❖ *Bilgi düzeyimi ve performansımı ölçen bir ölçek.*
- ❖ *Sınav, çevremi beni nasıl değerlendireceklerini belirleyecek olan bir test.*
- ❖ *Yaşamımın bundan sonrasını belirleyecek şey.*
- ❖ *Aman hiç sormayın, sınavı düşündükçe kendimi iyi hissetmiyorum.*

❖ *O gün gelse ve üç saati geçirsem diye düşündüğüm bir engel, artık çık sıklıdım.*

❖ *Yaşam amaçlarıma ulaşmamda değerlendireceğim önemli aşamalardan biri.*

❖ *Bana mı sordunuz? Benim için aslında pek bir şey değil, başaracağıma inanıyorum. Ama bir de bunu aileme sorun, onlar için çok önemli.*

❖ *Ne diyorsunuz, ileri de ne olacağım bu sınava bağlı.*

❖ *Aslında var ya başka bir ülkede olsam, ne sınav kaygısı ne de gelecek; hayatımı yaşarım.*

❖ *Evet sınav deyince bir kaygı hissediyorum; ancak başaracağıma inanıyorum. Çünkü, ben deneme sınavlarında bile heyecanlanıyorum.*

❖ *Sınav benim için pek bir anlam ifade etmiyor; keşke olsaydı, diyorum. Sınava hazırlanmasaydım, yerine başka şeyler yapardım.*

❖ *Ben sınavla ilgili yorum yapmıyorum. Sadece çalışmaya kendimi odakladım.*

Bu ve benzeri yanıtlar aslında sınava bizlerin birtakım anlamlar yüklediğimizi gösteriyor. İşte bu anlam ifadeleri sınavda normalde duyulan ve gerekli heyecanı kaygıya dönüştürebilen düşünce ve anlamlar oluyorlar. Ayrıca bu yüklenen anlamlar gerçekçi ve objektif ise olumsuz yönde bir kaygı hissetmemiz gerekir. Ancak bazı anlam yüklemeler sınavı da daha farklı hale getiriyor ise kaygılanırız. O halde, doğru anlamı bulabilmek için kendimizi test edebiliriz. Bu çalışma araba kullanan şoförün kör noktalardan dolayı geriden gelen arabayı fark etmemesine benzer.

“ Geriden gelen aracı görmememize neden olan aynalar değildir. Aynaya baktığımız açıdır. Bakış açımızı değiştirir isek

**gelen tehlikeyi görür ona göre hareket ederiz. Kendimizi, arabayı ve aynaları değiştirmeye gerek yok, sadece biraz öne veya yana eğilmemiz, bakış açımızı değiştirmemize yetecektir.”**

Bu bakış açısını kendi düşüncelerimiz ve sınava yüklediğimiz anlama çevirdiğimizde ne görüyorsunuz. Gerilim yerine olasılıklı düşünebiliyor musunuz? Kendinize ben üzerime düşen çalışmayı yaptım ve gidip o üç saati en iyi şekilde değerlendirip yaşamımda bir adım daha atacak, sonrada ileride yapmam gerekenlerle uğraşmaya başlayacağım diyor musunuz? Tüm bunların arasında kendinizi iyi hissedebilmeniz önemli bir koşulunun da hazır oluş düzeyinin iyi olmasının olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü ne kadar iyi hazırlanmış isek o kadar kendimize güvenir ve rahat oluruz.

Evet Sevgili Arkadaşlar, sizin sınav için oluşturduğunuz “anlam” eğer sizin başarınızı olumsuz etkiliyor ise lütfen bakış açınızı gözden geçirin.

Bir de şu ölçütlere göre düşüncelerinizi gözden geçirirseniz farklı alternatifleri bulabilirsiniz:

- Bu düşünce biçiminiz ve sınava yüklediğimiz anlam, sorunu çözmemize katkıda

bulunuyor mu?

- Sizin gerçekçi önlemler almanızı sağlıyor mu?
- Yaşam vizyonunuza ve amaçlarınıza uygun mu?
- Böyle düşünmek ve sınavı böyle anlamlandırmak sizi duygusal açıdan nasıl etkiliyor?
- Sınava yüklediğiniz anlam sizin sınavda başarılı olmanıza katkıda bulunuyor mu?

“ **Sınava yüklediğiniz anlam, sınavda bizi başarılı kılacak bir anlam olmalıdır.”**

## YAŞADIKLARIMDAN ÖĞRENDİĞİM ÇOK ŞEY VAR...

*“ Yaşamın kendisi öğretmen ve öğrencileriyle başlı başına bir okuldur. Bunu fark eden diğer okulları daha iyi başarır.”*

➤ Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla, işler önce insanların zihinlerinde oluşuyor sonra gerçekleşebiliyor. Beynimizde oluşmamış hiçbir şey yaşamda gerçekleşmemiştir. Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla yaşam oldukça fazla seçenekleri bize sunarken, tercih etmediğimiz seçeneklere yoğunlaşarak sadece olumsuzları görüp kaygılanıyoruz. Oysa yelpaze çok geniş. O halde olumsuz düşünceleri fark edersek onların yerine alternatif oluşturabiliriz.

➤ Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla, hem aklımdan geçen düşüncelere hem de dilimden çıkan sözcüklere dikkat etmeliyim.

➤ Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla, bir işi birisi başarırsa ben de yapabilirim. Denemeliyim, yapıp yapamayacağıma denedikten sonra karar veririm.

➤ Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla, başarılı insanların kullandıkları ortak pozitif bir dil vardır. Bu pozitif dil insanlara daha fazla girişimde bulunma ve başarılı olma ortamı yaratıyor. İnanmıyorsanız başarılı insanları gözleyin.

➤ Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla, talihsizliklerimizin üzerine ne kadar eğilirsek kendimizi o oranda kötü hissediyoruz. Oysa insan şansını kendi yaratıyor.

## OLUMLU VE OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN KAYGI İLE İLİŞKİSİ

Kaygı dediğimiz duygunun temelinde yatan şeylerden biri de olumsuz düşünceler olduğunun farkında mıyız acaba?

Peki olumlu düşünen insanlar ile olumsuz düşünenler arasındaki farklar nelerdir? Bu sorunun yanıtını hiç düşündünüz mü?

Gördüğümüz gibi konumuz düşünce üzerine odaklanıyor. Öyleyse öncelikle düşüncelerin özelliklerine ve düşüncenin nasıl bir güce sahip olduğuna bakalım.

İster inanın ister inanmayın; ama düşüncelerimizi biz seçiyoruz. Geçmiş yaşanmış ve bitmiştir. Bunu değiştiremeyiz; ama geçmiş hakkındaki düşüncelerimizi değiştirebiliriz.

Eğer bir şeyin doğruluğuna inanıyorsanız doğrudur. Doğru olmadığına inanıyorsanız doğru değildir. Nasıl baktığınıza bağlı bardak “hem yarı dolu, hem yarı boştur.” İçinden düşünmeyi seçtiğiniz milyonlarca düşünce var. Neye inanmayı seçiyorsam, o benim için gerçek olur.

Düşüncelerinizi gözden geçirin. Sorun ne olursa olsun kökeni bir düşünce kalıbında yatıyordur. **DÜŞÜNCE KALIPLARI DEĞİŞTİRİLEBİLİR.** Elinize bir kağıt kalem alın. Hemen şimdi gireceğiniz sınav ile ilgili düşüncelerinizi maddeler halinde yazın. Daha sonra bakın kaç tanesi olumlu, kaç tanesi olumsuz. Bir süre durun ve düşüncelerinizi yakalamaya çalışın. Şu anda neler düşünüyorsunuz. Gireceğiniz sınav ile ilgili düşünceleri yakalamak kolay bir şey değil. Çünkü düşünceler çok hızlı hareket ediyor. Ağzınızdan çıkan sözlere dikkat etmeye çalışın.

Bu sözler olumsuzluk içeriyorsa, cümleyi olumlu bitirmeye gayret edin. Yada cümleyi tamamlamadan bitirin.

Şimdi bir kafeteryada açık büfede yemek sırasında olduğunuzu farz edin. Burada çeşit çeşit yemekler yerine, çeşit çeşit düşünceler var. Nasıl ki açık büfede istediğiniz yemeği seçmekte özgürsünüz. İşte bu seçtiklerinizle yarınınızı yaratıyor olacaksınız. Nasıl ki size dokunan tadını sevmediğiniz yemekleri seçmek size zarar verecekse, size acı veren ve sorun yaratan düşünceleri seçmekle de kendinize zarar vermiş oluyorsunuz. Hangi yiyeceğin bize dokunduğunu fark ettiğimizde ondan uzak dururuz değil mi?

## Düşünceler içinde aynı şey geçerli. **SIKINTI VEREN VE BİZİ ÇIKMAZA SOKAN DÜŞÜNCELERDEN UZAK DURUN!**

“ Zihninizi, istediğiniz şekilde kullanmayı seçtiğiniz bir araçtır.”

Dikkatinizi neye yoğunlaştırırsanız o daha da artar. Bir merkeze dikkat ettiğimiz şeyi koyarız. Bu yaşamımızda kalıcı hale gelir. Olumsuzluktan uzaklaşın ve dikkatinizi olmak, yapmak, sahip olmak istediğiniz şeyler üzerine yoğunlaştırın. Olumlu düşünene insanların, düşüncelerinin farkına varan ve gücünü keşfeden kişiler olduğunun unutmayın.

Peki şimdi olumlu ve olumsuz düşüncelerin kaygı ile olan ilişkisine bakacak olursak şunları söyleyebiliriz:

İnsanlar yaşadıkları bir olay ile ilgili olarak kafalarında, düşünceler oluştururlar. Bu düşünceleri daha önceki deneyimlerde etkiler. Olumsuz bir olay yaşadığınızda olumsuz düşünceler otomatik olarak beyninizi doldurmaya başlar. Bu olumsuz düşünceler olumsuz duygular oluşturur, kendinizi kötü hissetmenize sebep olur. Bu olumsuz duygular davranışlarınızı etkilemektedir.

İşte olumsuz düşünene bir kişinin yaşadıkları;

Bunu bir örnekle açıklayalım;

Olay	Düşünceler	Duygular	Davranışlar
Deneme sınavında düşük puan almak	-Eyvah kazanamayacağım. -Yapamıyorum. -Kazanamazsam çevreme ne derim?	-Endişe -Üzüntü -Öfke -Kaygı	-Uzun bir süre dersin başında duramamak. -Soruları yanlış okumak. - Ellerin titremesi

Bunun sonucunda da öğrenci sınav sırasında; işlem hataları yapabilir; ayrıca doğru sonuç bulup-yanlış şıkkı işaretlemek, okuduğunun anlamamak, soruyu yanlış okumak gibi hatalar yapabilir.

Bir de sadece olay ile ilgili düşüncelyi değiştirip olumlu düşünmeyi başaran bir kişinin yaptıklarına bakalım:

Olay	Düşünceler	Duygular	Davranışlar
Deneme sınavında düşük puan almak.	-Sınav puanım düşük bunu kabul ediyorum. ancak eksiklerimi iyi tespit edersem ve öğrenmek için yeterli süreyi ve çabayı verirsem, eksiklerimin büyük bir kapatabilirim.	-Rahatlama -Kendini iyi hissetme. -Kendini yeterli hissetme.	Tekrar eksikleri doğrultusunda ders çalışmaya başlama ve başarı.

Yukarıdaki örneklerde de görüldüğü gibi olumsuz düşünen kişide kaygı var. Olumlu düşünene kişide kaygıya çözüm üretiyor. Düşüncelerimiz bizim düşüncelerimiz ise ve onları biz seçiyorsak niye kaygı duygusunu uyandıran düşünceleri seçelim ki!

İşte size bir örnek daha;

Deneme sınavı sonucunuz geldi. Sınav sonucuna baktığımızda beklediğinizin çok altında bir puan aldığınızı gördünüz. Oysa çalışmıştınız. Bu durum karşısında; büyük bir olasılıkla, o kadar çalışmıştım bana hiçbir faydası olmadı, boşa gitti, artık çalışmayacağım vb. şeyler düşünmeye başlayacaksınız.

Şimdi; böyle bir durumu bir arkadaşınız yaşasaydı ve gelip size anlatsaydı ona ne derdiniz? Bunları mı söylerdiniz? Büyük olasılıkla ona; böyle düşünmemesini, yanlış düşündüğünü söylerdiniz. Peki bunu neden kendimize söyleyemiyoruz?

Olumsuz düşünceleri sorgulamanın diğer bir yolu ise kendimize bazı soruları sormaktan geçer. Düşüncelerimizi olumsuza odaklaştırmanın hiç yararını gördünüz mü? Olumsuz düşünceler kendinizi iyi hissetmenizi sağlıyor mu? Amaçlarınıza ulaşmanızı kolaylaştırıyor mu? Bunlara vereceğiniz yanıt büyük ihtimalle “hayır” olacaktır. Öyleyse olumsuz düşünceleri atıp yerine olumlu düşünceler üretmeniz gerekiyor.

## Örneğin:

### Olumsuz ve otomatik düşünce

Derslerim kötü gidiyor.  
Sınav puanlarım düşük.  
Gireceğim asıl sınavı ( ÖSS, OKS vs. )  
kazanamayacağım.

### Olumlu, gerçekçi, yeni düşünce

Sınav puanlarım düşük bunu kabul  
kabul ediyorum. Ancak eksiklerimi  
iyi tespit edersen ve öğrenmek için  
yeterli çabayı gösterirsem öğrene-  
bilirim.

Bu örnekte olduğu gibi sizi kaygılandıran olumsuz düşünceleri bir kağıda yazın. Daha sonra yerine gerçekçi ve olumlu düşünceleri üretmeye başlayın, eğer isterseniz bunu başarabilirsiniz.

Sorun ne olursa olsun; kökeni, yanlış düşünce kalıplarında yatmaktadır ve düşünce kalıpları değişebilir.

### **“ En büyük başarı, başarılı olabilmeyi öğrenmekten geçer.”**

Başarısızlığa inanan insanlar sıradan olmayı garantilerler. O halde inançlarımızı gözden geçirin, farklı yeteneklerinizi keşfedeceksiniz. Araştırmalar insanların yüz binlerce becerisi olduğunu ortaya koymuştur. Eğitim size onları bulma şansı veriyor. Başarısızlığı büyük insanlar, olabilecek bir durum olarak görürler ama yaşadıkları başarısızlıktan dolayı asla vazgeçmezler.

Örneğin:

- 21 yaşında işinde başarısız olmuş,**
- 22 yaşında bir seçim kaybetmiş,**
- 24 yaşında işinde tekrar başarısızlığa uğramış,**
- 26 yaşında eşini kaybetmiş,**
- 27 yaşında ruhsal bunalım geçirmiş,**
- 34 yaşında kongre seçimlerini kaybetmiş,**
- 36 yaşında gene kongre seçimlerini kaybetmiş,**
- 45 yaşında senato seçimlerini kaybetmiş,**
- 47 yaşında başkan yardımcılığı seçimlerini kaybetmiş,**
- 49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetmiş,**
- 52 yaşında ABD başkanlığı seçimini kazanmıştır.**

Bu kişi **Abraham Lincoln**' dur.

Eğer bir konu ile ilgili istediğimiz bir sonuca ulaşamamışsak bunu başarısızlık olarak algılamak bizi yeni arayışlardan alıkoymaz. Oysa yaşamda insanlar sürekli yeni şeyler denemeli ve yeteneklerini kullanmaya çalışmalıdırlar.

*“ Bir kapı gürültü ile kapandığında çoğu insan kapanan kapıya dikkatini yöneltir. Pek az insan açılan yada açılacak olan yeni kapılarla ilgilenir. Başarılı insanlar hep yeni kapılara yönelenlerden çıkar.”*

### **BİR ÖĞRENCİMİZ ANLATIYOR; “ GİRECEĞİM SINAĞDA İSTEDİĞİM SONUCU ALMAK İÇİN YAPTIKLARIM”**

➤ Sınava gerekli düzeyde hazırım. Çünkü uzun bir hazırlık programını değerlendirdim. Her bir dersten öğrendiklerimi gözden geçirdiğimde kendime güven duyuyorum. Ayrıca kalan süreyi de iyi şekilde eksiklerimi kapatarak, tekrarlar yaparak geçireceğim.

➤ Her bir deneme sınavında amacım gireceğim asıl sınavın ( ÖSS, OKS vs. ) provasını yapmak, eksikliklerimi fark etmek, pratik yapmak ve bir sonraki deneme sınavına kadar bunları yaşama geçirmek oldu.

➤ Her bir deneme sınavında karşılaşılabildiğim dikkatsizlik diye yorumlanacak hataların kaynaklarını araştırıp çözmeye çalıştım. İşinize yarayabilir diye sizlere de söyleyeyim. Bu dikkatsizlik denilen şeyin nedenleri ve çözümü şunlarmış;

- Fark ettim ki, bazen soruları çok hızlı okumaya çalışıyordum ve yanlış, eksik okuma nedeni ile soruyu doğru algılayamıyordum. Ben de her soruyu ayrı bir birey kabul edip soru ile iyi iletişim kurmayı hedefledim ve zamanla daha doğru okumaya başladım.

- Fark ettim ki, birbirini takip eden soruları bazen

birbirine bulaştırıyormuşum. Örneğin 12. soruyu yaparken daha önce çözemediğim 7. soru aklıma geliyormuş. Böylece 12. soruya dikkatimi veremiyormuşum. Ben de çözümü her soruyu kendine özgü kabul edip sınavda bunun gibi pek çok tane var demeye başladım. Zaten 12. soruya gereken dikkati verdiğimde 7. soruyu hatırlamıyorum.

- Fark ettim ki, sınavlara her zaman aynı konsantrasyonla giremiyorum. Bunun nedeni de her deneme sınavında bir çok faktörün değişebilmesi. Ama değişmeyen sadece benim. Ben de sınavlara girmeden önce zihinsel bir hazırlıkla kendimi gireceğim sınavda başarılı olmaya hazırladım. Bakın birde benim yaptığımın tersini yapanlar olduğunu da gördüm. Bazı arkadaşlar sınavdan önce olumsuz sonuçları düşünerek kendilerini belki de farkında olmadan başarısızlığa hazırlıyorlar. Ben tersini yapıyorum.

- Fark ettim ki, sınavda benim dışımda da etkili bazı faktörler var. Bunları siz de biliyorsunuz, hani sınavda dışarıdan gelen sesler ( burnunu çekenler, ritmik hareketler yapanlar, gürültü vb. ) insanı bazen rahatsız eder ya, bunlar işte.

- Fark ettim ki, aslında dışarıdan gelen bir gürültüye karşılık ben öfke, kızgınlık ve olumsuz duygularla tepki veriyorsam o zaman bunlar dikkatimi bozuyor. Ben de değiştiremeyeceğim dış seslere duyarsız kalarak onlarla baş edebildim. Artık bu tür şeyleri takmıyorum.

- Fark ettim ki, sınavlara ortalama bir heyecanla zaten giriyorum ve sınav iyi geçiyor. Bazen hiç heyecan duymadığım ve daha fazla heyecanlandığım sınavlarda istemediğim sonuçlarla karşılaştım. Kendime dedim ki heyecan yasak değil, gerekli. Bununla birlikte heyecanı kaygıya, yada kaygısızlığa dönüştürmemeyi öğrendim.

- Fark ettim ki, bir şeyleri daha iyi yapmanın her zaman bir yolu bulunuyor.

Yeter ki bir şeyleri fark edin. *Çünkü; FARKI, FARK EDENLER YARATIYOR.*

### **Gerçeklerle mi Yoksa Tahminlerle mi Yaşamalıyız?**

Sınavla ilgili bolca tahmin üretiliyor olabilirsiniz. Örnekler mi? İşte sınavla ilgili bazı örnekler;

- ❖ O gün her şeyi unutacağım gibi geliyor.
- ❖ Kazanamazsam herkes benim hakkımda kötü düşünecek.
- ❖ Sanırım kötü geçecek, bunu biliyorum.
- ❖ Heyecanlanıp, her şeyi unutacağım gibi geliyor.

Bu olasılıkları gerçek gibi kabul etmek yaşantınızı kolaylaştırır mı? Amacınıza ulaşmanıza katkıda bulunur mu?

Bu tür tahminler, bırakın tahmin olarak kalsınlar. Çünkü kendimizi kaptırıp doğru olarak kabul etmeye başlarsak bu durumda gerçeklerle karıştırarak gerginleşiriz. Oysa gerçekler böyle olmayabilir.

Sınavla ilgili bu düşüncelerim bir olasılık yada tahmin mi yoksa gerçek mi diye kendimize sormalıyız. Böylece sınav karşısında daha gerçekçi bir düşünceye sahip olur ve yüksek moralle sınava gireriz.

*Sınava hazırlık sürecini sisli bir yola benzetebiliriz. Sisli bir yolda görüş alanı ne kadarsa biz o alanı görebiliriz. İleride ne olduğunu tahmin etmeye çalışmak gerçekçi değildir. Çünkü göremeyiz. Ancak sabırla, görüş alanımızı dikkatlice ve problemsiz geçirirsek ilerisini de zamanı geldiğinde görürüz. Sınav sürecinde de sınava kadar olan süreci tahmin etmeye çalışmayın. Sadece başarılı olmanın gereklerini çalışarak ve deneme sınavlarını iyi değerlendirerek yerine getirirsek o gün sınav en iyi şekilde geçecektir.*

**“Gelecekle ilgili tahminde bulunma hakkınızı kullanın; ama dikkat edin, bazen bu tahminleri gerçekmiş gibi kabullenmeye başlarsınız. O nedenle tahmin etmek yerine çabanızı ve yapabileceklerinizi değerlendirin.”**

Sevgili öğrenciler sizi sınavla ilgili zaman zaman engelleyen düşünceleri gözden geçirebilir ve kendinizi daha farklı bir çaba içerisinde bulabilirsiniz. Bunun için de birtakım doğru düşünme ilkelerine ihtiyacınız olacak. Bu ilkeler de;

❖ Her zaman bir seçenek daha vardır. “0” ile “1” arasında sonsuz sayının olduğunu unutmayın. Sadece evet yada hayır yanıtı verilemeyecek binlerce soru bulunur. Daha güzel olanı, soruya en uygun yanıtı bulmaktır.

❖ Beynimizdeki programlar yaşamımıza yön verir. O halde bu programları gözden geçirin. Olumsuz programları değiştirmek sanıldığı kadar zor değildir.

❖ Konuştuğunuz dil sizin düşüncelerinizi, düşünceleriniz de davranışlarınızı belirler. O halde kendinizle ve çevrenizle neyi, nasıl, hangi açıdan dile getirdiğinizi fark edin. İşinizi zorlaştıran dil kalıplarını değiştirerek, düşünce, duygu ve davranışlarınızı yeniden oluşturabilirsiniz.

❖ İnsanlar algılayabildikleri arasında en iyi olanı seçerler. Ancak algılayabildikleri alanı belirlemek konusunda çaba sarf ederler ise daha iyi olanı da seçebilirler. Algılama çerçevenizi gözden geçirebilirseniz daha fazla seçenek olduğunu görürsünüz.

❖ İnsanlar amaçlarına ulaşmak için gerekli kaynak ve güçlere sahiptirler. Herkes kendisi için belirlediği amacı benimsemiş ise gerekli kaynakları, yeteneklerini kullanarak bulabilir. Bunu test etmek için çevrenizde başarılı olmuş insanlara bakın.

❖ Başarısızlık diye bir şey yoktur. Sadece başarısız olunan durumlar vardır. Başarı ve başarısızlık kavramları göreceli kavramlardır. 100 üzerinden 50 almak bir öğrenci için başarı diğer

için başarısızdır, işte görecelilik sadece istediğimiz sonuca ulaşım ulaşılamama durumudur.

Genel yaşam ilkeleri olarak ve şu anda sınavla ilgili düşüncelerinizi bu ölçülerle gözden geçirin, kendinizi daha farklı hissedebilmek sizin elinizde.

### **SINAVDA ÜÇ ZAMAN ( Sınav Öncesi, Sınav Anı, Sınav Sonrası )**

ÖSS, OKS ve diğer sınavlarla ilgili endişelerimizi; genellikle zamanı doğru bir biçimde değerlendirememek, sürekli sınavı düşünmek, sınav sonrasını düşünmek, kazanılamazsa yada istenilen bölüm olmazsa yaşanacakları düşünmek oluşturur. Düşündükçe kaygılanırız, kaygılandıkça da düşünürüz. Bu kısır döngü bu şekilde sürer gider.

Şimdiye kadar bu döngüden kurtulmak için yaptığımız yada denediğiniz bir yöntem oldu mu? Yada bundan kurtulmak için hiç çaba sarf ettiniz mi? Bazı düşüncelere kendimizi kaptırır ve bu düşünceleri nasıl ürettiğimizi fark etmeden bir müddet sonra da gerçeklerine kendimiz de inanmaya başlarız.

Belki de sınavı ve bu sınava kadar geçireceğimiz süreci bölümlere ayırmak işimizi kolaylaştırabilecektir. Çünkü insanı en fazla endişelendiren şey “anı yaşamamak” ve geçen zamanı kontrol edememektir. Zamanın kontrolü sizde ve içinde bulunduğunuz anda yapmanız gerekeni yapıyorsanız ne mutlu size. Çünkü geleceğiniz de istediğiniz gibi olacaktır. Nasıl mı?

Bu nedenle sınav ve bu sınav için geçirdiğimiz süreci 3’e bölmek ( sınav öncesi, sınav anı, sınav sonrası ) ve bu üç süreçte yapacaklarımıza odaklanmak bizi rahatlatır.



### Sınav Öncesi

Bu dönem sınava kadar olan süreci ifade etmektedir, yani hazırlık dönemini kapsar. Bu süre içerisinde sınava ilişkin yada sonrasına ilişkin durumları düşünmek, kaygıyı ve gerginliği arttırmaktan ileri gitmeyip, aksine eksiklerin giderek artmasına yardımcı olur. Bu dönemde izlenebilecek en akıllıca yol, eksikleri saptayıp bu eksikleri kapatmaktır. Oysa kendinize dönüp baktığınızda bazen bunu yapmaktan ne kadar da uzak olup olmadığımızı görebiliriz. Bu dönemi sadece söylenerek, kendinize hep eksikleriniz olduğunu hatırlatarak mı yoksa zihninizi ve enerjinizi ders çalışmaya, eksiklerinizi gidermeye mi ayırıyorsunuz ve bütün bu yaptıklarınız eksiklerinizin kapanmasına ne kadar katkıda bulunuyor? İyi bir hazırlık yapmak bu dönemin işidir.

Öncesinde yapılabilecek tek şey; eksikleri belirleyip bunları nasıl kapatabileceğinizi planlamak olmalıdır. Çünkü bu ancak sınavınızın ve sonrasının istediğiniz biçimde geçmesine yardımcı olacaktır. Araştırmalar gösteriyor ki bireylerin bir olay karşısındaki hazır oluş düzeyleri ve bu konuda kendilerine olan güvenleri ne kadar yüksek ise kaygı düzeyleri normal sınırdadır ve başarıları da en üst düzeyde oluyor.

### Sınav Anı

Genelde sınav anını hatta gününü bile düşündüğümüzde içimiz kıpır kıpır olabilir. Size de sık sık olmuştur bu. “ O an ne yaşayacağım, ya çok iyi bildiğim soruları da yapamazsam” diye düşünmekten kendimizi alamayabiliriz. Oysa bunu şimdi yaşayacağımız yere, yani sınav anına bırakmaksızın şu anda yaşamamızın, sınavın iyi geçmesine bir katkısı da olmadığını görmüşüzdür. Sınavın nasıl geçeceğini düşünmek, sürekli gerçek sınavı hayal etmek belki de çok azımızı harekete geçirici bir etki yaratmakta, hatta bir çoğumuzu da aşırı derecede gerginleştirmekten

başka bir işe yaramamaktadır. Sınavla ilgili düşünebileceğimiz tek şey; yapacaklarımız ve izleyebileceğimiz yöntem olabilir. Örneğin;

➤ Sınavda kendime, “ Ben yapmam gereken hazırlığı yaptım” diyeceğim.

➤ Heyecanlanıyorum; ama paniğe kapılmama yersiz.

Çünkü heyecan doğal bir durum. Sınava giren herkes gibi ben de heyecanlanıyorum. Heyecan kimseye yasak olmadığı gibi bana da yasak değil. Heyecanı kaygıya dönüştürmemek benim elimde. Kendime bunu hatırlatacağım.

➤ Soru kitapçıkları dağıtıldığında kitapçık türüne dikkat edip, kitapçık türünü ilgili bölüme kodlayacağım. ( ÖSS ve OKS sınavları için )

➤ Soru kitapçığının kapağındaki ad, soyad ve ilgili bölümlerini dolduracağım. ( ÖSS ve OKS sınavları için )

➤ Soru kitapçığının sayfalarını inceleyip, eksik yada hatalı sayfa olup olmadığına bakacağım. ( ÖSS ve OKS sınavları için )

➤ Sınavda soruları yanıtlamaya en iyi bildiğimi düşündüğüm, kendimi en güçlü hissettiğim ve alıştığım bölümden başlayacağım. ( ÖSS ve OKS sınavları için )

➤ Soruları çözmeye başladığımda zihnimin sadece soruyu çözmekle meşgul olacağını biliyorum. Bu düşünce ile daha dikkatli olacağım.

➤ Sınavdaki her sorunun diğerinden farklı bilgileri düşünmemi ve hatırlamamı istediğini unutmayacağım. Bu yüzden bir soruyu yapamadığımda ve o soruyu bırakıp diğer soruları okurken, yapamadığım sorunun yerine yeni soruyu düşüneceğim.

➤ Bir soru üzerinde gereksiz zaman harcamayacağım. Soru ile inatlaşmayacağım.

➤ Yanıtından emin olmadığım soruları boş bırakacağım. daha sonra bakacağım.

➤ Diğerlerinin kaç soru yaptıklarıyla ilgilenmeyeceğim.

➤ Doğal bir biçimde kendi yapabileceklerimi düşünecek ve

daha iyi konsantrasyon sağlayacağım.

Sınav anıyla ilgili bunları düşünmek ve bir plan çerçevesinde hareket etmek hem işimizi kolaylaştıracak hem de gerçekçi çözümlere ulaşmamıza yardımcı olacaktır.

### Sınav Sonrası

Şu zamanlarda zaman zaman sınav sonrası da düşünüp kendinizi bazen iyi bazen kötü hissetmeye başlamış olabilirsiniz:

- ❖ Ya kazanamazsam tatilim zehir olacak.
- ❖ Arkadaşlarımın hepsi kazanır da ben kazanamazsam kimsenin yüzüne bakamam.
- ❖ Bir yıl daha nasıl dayanacağım.
- ❖ Kötü geçerse ailemin yüzüne bakamam.
- ❖ Sınavı kazandığımda iyi bir tatil yapacağım.
- ❖ Sınavı kazandığımda dünyalar benim olacak vb.

Bu düşünceler, çoğunlukla geçireceğiniz kötü sınava göre planlanan senaryolardır. Oysa daha sınava bile girmeden ve sonucunu görmeden senaryo hazırlamanın size şimdiye kadar bir yararı oldu mu? Sınav sonrası da olumlu düşünmek sizi motive edebilir. Ancak olumsuz düşünmek de kaygı yaratır.

Bu durumda yapılabilecek şey; günü gelince bunu yaşamak; yani sınavdan sonra oturup bunu düşünmek olabilir. Tabii bu hiçbir şey düşünmemek anlamına gelmiyor.

**“ Geçmişle gelecek arasında tur atmaktan vazgeçin. Daha değerli olan şu andır. Çünkü bir daha geri gelmeyecektir. Geleceğiniz ve sonrası için sadece “ şu an” bir şeyler yapabilirsiniz ama bunu sadece düşünerek de olmaz. Ancak olumlu düşündüklerinizi eyleme geçirirsek geleceği güvence altına alabilirsiniz.”**

**“ Anı yakalayın, o zaman geçmişe de geleceğe de hırsız demezsiniz. Çünkü zamanımızı ( şimdiyi ) çalan iki hırsız vardır. Geçmişin pişmanlıkları ve geleceğe ilişkin kaygılarımız.”**

### SINAVDA ZAMANI KULLANMA VE BAŞARILI OLMA KONUSUNDA İPUÇLARI

➤ Sınavda ( ÖSS, OKS vs. ) bir bölüme başlamadan önce o bölümü hızla gözden geçirin. Başlayacağınız bölümü cevaplamadan önce 10 saniyenizi o bölümün yer aldığı sayfaları hızla gözden geçirmeye ayırın.

➤ Hız ve isabet arasında uygun bir denge kurun. Çok hızlı olup hata yapmak uygun değildir. Çünkü yanlış cevaplardan puan alamaz, tam tersine puan kaybedersiniz. Diğer taraftan aşırı dikkatli olarak her soru üzerinde fazla zaman harcamakta yeterli puanı toplamanızı engelleyecektir.

➤ Bir soruda belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız soruyu bırakın. Örneğin üniversite giriş sınavlarında soruların ağırlık derecesi farklı ancak bütün soruların puan değeri aynıdır. Zor sorulara ek puan verilmez. Bu sebeple bir soru üzerinde makul bir zaman harcadığınız ve doğru olduğuna inandığınız bir çözüme ulaşamadığınız taktide, bir soru üzerinde çalışmaya devam etmek yerinde değildir. Uygun olan bu soruyu bırakıp, bölümdeki diğer sorulara geçmektir. Ancak bu kural soruyu çözmek için makul bir süre harcadığınızda geçerlidir. Yoksa “soru size ilk bakışta zor geldiği halde bırakın anlamına anlamına gelmez.

➤ Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın. Sınavda karşılaşacağınız soruların büyük çoğunluğu analize ihtiyaç gösterir.

➤ Yanınızda bir saat bulundurun ve bunu sınav süresine göre ayarlayın. Bir sınavın en önemli yönü zamanlama, zamanı etkin kullanma olduğu için yanınızda bir saat götürmeyi unutmayın.

➤ Zihninizin dağılmasını önleyin. Eğer bölümler arasında kısa bir dinlenme aralığı vermenize imkan varsa zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi aşmayın. ( Kaleminizi bırakın, gözlerinizi kapatın, alnınızı ve şakaklarınızı ovarak 15-20 saniye kadar kendinizi dinlendirin. )

➤ Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin. Her bölüm içinde zamanı kontrol etmenizin mümkün olduğu elverişli noktalar vardır. Belirli aralıklarla hızınızı kontrol ederek ona göre temponuzu arttırabilir veya yavaşlatabilirsiniz.

➤ Sorulan sorulara cevap olmayacak seçenekleri eleyin.

➤ Tahmin etmeniz gerekirse hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin.

➤ Giriş sınavlarında bazı çok güç sorular vardır. Bütün soruları doğru cevaplama beklentisinde olmayın: Bu sınavlar başarı düzeyini ölçmeyi değil, onlar arasından sıralama yapmayı amaçlamaktadır. En iyileri, iyilerden ayırmayı amaçlar. Bu nedenle bütün soruları cevaplamayı beklemek doğru değildir.

➤ Muhtemelen sınavda ( ÖSS, OKS ) büyük bir zaman baskısı ile karşılaşacaksınız. Buna hazırlıklı olun. Zaman karşı yarışacaksınız, zamanı en iyi şekilde kullanmaya çalışın.

Soruları dikkatli okuyup ve ne istediğini tam olarak algılayın. Tercih listenizdeki hedeflere göre hangi soru grubundan başlayacağınızı ve her gruba ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin. Sınav başlamadan önce bu strateji doğrultusunda cevap kağıdına 10-20-30 dakika sonunda gelmiş olmanız gereken yerler işaretlenmelidir. Sınav sonunda cevaplarınızı kontrol etmek için mutlaka bir zaman ayırın. Cevabından %40 emin olmadığınız bir soruyu işaretlemeyin.

### **KAYGILI ENGELLEME / ÖNLEME BECERİLERİ:**

**Stresi Tanıma:** Stresin nedenlerinin, etkilerinin ve sürecinin farkında olma, anlama olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle

kişinin, kendisinde kaygı yaratan kaynakları tanımlayabilmesidir. Yaşadığı kaygı dönemlerinin farkında olması ve onları planlayabilmesidir. Yaşamın her alanı için sahip olunması gerekli en uygun stres derecesini bulabilmesidir. Tabii bu noktada ne ile başa çıkıp ne ile çıkamayacağı konusunda da en azından kendisine karşı dürüst olmalıdır.

**Zamanı Düzenleyebilme:** Öncelikleri belirleyebilme yada yapılması öncelikle gerekli yada zorunlu işlerle yapmak istenilenleri ayırıştırma becerisi olarak tanımlanabilir.

**Kendini Gerçek Anlamda İfade Edebilme(Atılgan Olma):** Ne istediğini, tercihlerini doğru ve dolaysız ifade edebilme yeteneğini geliştirme. Sizin zamanınızı çok fazla alacağını düşündüğünüz olay ve kişilere “hayır” diyebilme becerisidir.

**Açık ve Net Hedeflere Sahip Olma:** Pek çok kişi pek çok şeyi aynı anda çok yoğun ama yetersiz yada anlamsız olacak şekilde çok çabuk yaşamaktan rahatsızlık duyar. Bu durum genellikle durup kendi kendimize ne istediğimizi ama gerçekten ne istediğimizi sormamaktan kaynaklanmaktadır. Kişinin hedeflerini belirlemesi ne yapmak istediğinin farkına varması gerçekten önemli bir hayat becerisidir. Bu beceriye sahip olma yalnızca önemli kararlar alırken değil, hayatın her döneminde gereklidir. Bu soruları kendimize hangi sıklıkla soruyoruz acaba? Şu anda yapmak istediğim gerçekten bu mu?...” Evet ise “ Ben bunu neden yapmak istiyorum?..”

**Değerlere Sahip Olma / Değerleri Belirleyebilme:** Sizin için neyin daha önemli olduğunu bilmeden hedef belirlemeniz oldukça zordur. Hedef belirlerken bu hedefin size ne yaşatacağı, yaşam tarzınızın, kişiliğinizin buna uygun olup olmaması sizin o hedefinizi gerçekleştirmede önemli bir etken olacaktır.

### **Karar Verme ve Problem Çözme Aşamasında Sistemati**

**Olma:** Eğer yaşanan bir problem varsa öncelikle onu baş edilebilir / kontrol edilebilir parçalara bölmek gerekir. Ardından o parçalara değişik açılardan bakabilmek, içinde yaşanan sorun hakkında yeteri ve gerekli bilgileri toplayabilmek önemlidir. Ayrıca bu aşamada kişinin karar verme stilini ve ranjını keşfedebilmesi ve bu stillerinin hangi kararların alınmasında daha uygun olacağını farkına varması da önemli bir beceridir.

### **KAYGIYLA BAŞ EDEBİLME BECERİLERİ**

**Rahatlama – Gevşeme:** Stres yada kaygı zamanlarında uygulanabilecek pek çok rahatlama teknikleri ve yolları vardır ki aslında bu rahatlama tekniklerini bilmek ve uygulayabilmekte başlı başına bir beceridir. Rahatlamaya en fazla gereksinim duyduğumuz zaman, aslında bunları yapabilmek için zamanımızın olmadığını düşündüğümüz andır!.. Farkında olmayıp çok çabuk tüketsek de her şeyi yapmaya yada bir şeyleri daha yapmaya zamanımız vardır.

Bazı gevşeme ve rahatlama teknikleri direkt fizyoloji ile ilgili iken örneğin; meditasyon, derin nefes alıp verme egzersizleri, kademeli gevşeme, resimleme yoluyla gevşeme, bazıları da endirekt olarak psikolojik bir süreçte gerçekleşir.

Diğer bir deyişle kişi doğrudan rahatlama da bu aktiviteleri yapmakla biraz daha rahatlamış yada kendini stresten biraz olsun uzaklaştırmış hisseder. Örneğin; müzik dinleme, bir şeyler içme, tv seyretme, kitap okuma, yazı yazma vs.

**Kendini Ödüllendirme:** Baş etme yöntemleri tabi ki her zaman kişiyi zorlayıcı yada hep onun bir şerler yapmasını gerektiren nitelikte değildir. Bazen kişinin kaygı yada stres anında kendisine “ Bu günlük bu kadar yeterli... Şimdi beni keyiflendirecek kendim için bir şeyler yapmalıyım...” diyebilmesi de çok önemlidir. Kişi

kendisine hiç vakit ayırmadan katı ve sistematik bir plan ve program doğrultusunda sürekli ders çalıştığında belli bir noktadan sonra geri plana ittiği ve bastırıldığı gereksinimleri belirlemeye başlayacak, dolayısıyla her iki durumu dengeleyememiş olma plan ve program dahilinde götürülen çalışmayı da olumsuz yönde etkileyecektir.

**Yapıcı Telkin:** Kişinin kaygı durumunda yada kaygının ortaya çıkması sürecinde kendi kendine gerçekçi bir şeyler söylemesi yada kendi kendini eleştirebilmesidir. Aslında çok eski ve çok tanınmış bir yöntem olmasına rağmen burada asıl belirtilmek istenen şudur: Stresin ortaya çıkması yada strese neden olan olayın yaşanması sırasında beyinden geçen düşüncelerin eğitilmesinin önemi ve bunun “ yapıcı telkin” olduğudur.

### **AŞIRI KAYGIYI YENME KONUSUNDA YÖNTEMLER**

#### **❖ *Sınav Sonucunda Yaşayabileceğinizi Düşündüğünüz Üzüntüleri Ve Sevinçleri Sınav Sonrasına Bırakınız.***

Sınavlara hazırlanan öğrencilerden, kaygı ve konsantrasyon sorunu yaşayanların genellikle zihinlerinde kendilerine izlettirdikleri iki tür film vardır: Bunlardan birisi romantik film, diğeri ise korku filmidir. Senaryolarını kendilerinin yazdığı, yönetmenliğini kendilerinin yaptığı ve başrolde kendilerinin oynadıkları bu filmleri hazırlık süreci boyunca kendilerine izlettirirler. Bu filmleri izlemekle kalmadıkları gibi bir süre sonra da gerçek olduğuna inanmaya başlarlar.,

Öğrencilerin kendilerinin ürettikleri filmlerden biri olan “romantik” filmin konusu, sınavın başarılması halinde yaşanacak mutluluklar, sevinç, coşku, başkaları tarafından takdir edilme, rahatlama ve benzeri duygularla ilgilidir. Hatta bu filmi zihinlerinde

canlandırırken kendilerini, sevinç ve zafer nidaları atarak zıplarken bile görebilmektedirler. Elbette bu rüyadan uyandıklarında, içinde yaşadıkları gerçeğin henüz hiç de öyle olmadığını görerek ve kazanamamaları halinde bu hayallerinin gerçekleşmeyeceğini düşünerek kaygılanmaktadırlar. Öğrenciler bunu kendilerini daha iyi güdülemek, dersleri daha çok severek ve isteyerek çalışabilmek amacıyla yaptıklarını söylemektedirler.

İzlenen filmlerin bir diğeri olan “koru” filminin konusu ise; sınavın başarılabilmesi halinde yaşanacak mutsuzluk, hüznün, çökkünlük, ailesine ve başkalarına rezil olma, sıkıntı ve benzeri duygularla ilgilidir. Yine bu filmi canlandırırken kendilerini ağlarken, sıkıntıdan bunalmış, çaresiz bir halde görebilmektedirler. Bu filmi izleyen öğrencilere sorulduğunda, bunu sınavla ilgili tüm olumsuzlukları şimdiden düşünerek ve yaşayarak önlemek, ders çalışma yönünde kendilerini harekete geçirmek ve hatta bunu, sorumluluklarını daha iyi yerine getirebilmek amacıyla yaptıkları yönünde yanıtlar alınmaktadır.

Yukarıda sözü edilen her iki yaklaşım biçimi de öğrenciyi kaygılandıran, konsantrasyonunu olumsuz yönde etkileyen bir yaklaşım biçimidir. Çünkü bu yaklaşım biçimleri, önüne bakmadan yürümeye benzer. Ne zaman ki öğrenci ve çevresi “ gözlerini sınavın sonucuna çevirirler” işte o zaman bu ve benzeri gerçekçi olmayan düşüncelere davetiye çıkarırlar. Oysa gerçek olan ve görülebilen bugündür, şimdidir.

Sınavda sorulacak soruların zorluğunu düşünmek, sonuca ilişkin tahminlerde bulunmak zamanın, çalışarak değil kaygılanarak geçirilmesine neden olur. Sınavla ilişkin tahminleriniz ve düşünceleriniz sınavın sonucunu olumsuz yönde etkiler.

Sınavın sonucu hakkında yorum ve değerlendirmeler yapabilmek için henüz elimizde yeterli ve somut veriler yoktur. Sınav sonucunda doğru ve yanlış sayılarımız ortaya çıkmadan, alacağımız yaklaşık puanı görmeden bu günden üzüntü yada sevinç

yaşamanın ne denli anlamlı olacağını kendimize soralım. Gerçekten sınav sonrasında üzüntü yada sevinçler yaşanabilecektir. Üzüntü ve sevinci sınav sonuçları belli olduktan sonra yaşayalım.

### **❖ Heyecanlanmaktan Değil Heyecanı Paniğe Dönüştürmekten Kaçınınız.**

Sınava başlamadan kısa bir süre önce hissedilen duygu hali genellikle heyecandır. Beyin bir süre sonra karşılaşılabilecek soruları yanıtlayabilmek ve gerekli olan yüksek beyin fonksiyonlarını yerine getirebilmek için hazırlık aşamasındadır. Önemli olan bu doğal sürecin kaygıya ve paniğe dönüştürülmemesi; algılama, anlama, yorumlama, hatırlama gibi bilişsel etkinliklerin olumsuz yönde etkilenmemesidir.

Öğrenciler kimi zaman bu doğal süreçten “ Eyvah kaygılanıyorum, bildiklerimi unutacağım, şimdi heyecandan elim ayağıma dolaşacak” gibi düşüncelerle olumsuz yönde etkilenebilmektedirler. Hatta kaygılanmamak için yeni kaygılar üretebilmektedirler. Bu koşullar altında birey etkili ve verimli düşünemediği gibi algılama, anlama ve hatırlama becerilerini de istediği düzeyde kullanamamaktadır. Artık kaygı girdabına giren ( bilişsel kargaşa yaşayan ) birey ne yapacağını şaşırarak ve paniklemeğe başlamıştır. Panikle birlikte ellerde titreme, kalp atışlarının hızlanması, mide ağrısı, gerginlik vb. fiziksel birtakım belirtiler de ortaya çıkabilmektedir.

Sınava girmeden birkaç saat önce yada sınav başlamadan kısa bir süre önce heyecanlanmaya başladığınızı fark ettiğinizde, bunu diğer tüm öğrenciler gibi sizin de yaşadığınızı, bunun doğal olduğunu ve hatta sınavda başarılı olabilmek için bu heyecanın gerekli olduğunu kendinize söyleyin. Bilgisayar nasıl ki belli bir süreci izleyerek açılıyorsa ve bu süreçte bilgisayara herhangi bir müdahale edilmiyorsa, beyninizin de sınav öncesinde benzer süreçte ihtiyacı vardır.

❖ ***Geçmiş Ve Gelecek Arasında Savrulmayın, “Günü Yakalayın”***

Bazı insanlar geçmiş yaşantıları ile gelecekte yaşayacaklarına inandıklarının arasında

gidip gelmekten bugünü yaşayamazlar. Hatta bu tür insanlar, “ Bir olayın kötü yönlerini düşün, iyi olunca sevinirsin” gibi bir felsefeyi de benimsemiş durumdadırlar. Yaptıkları hatalar, yaşadıkları başarısızlıklar, gösterdikleri beceriksizlikler, üzüntüler onları öylesine meşgul eder ki, “ Ben aslında geçmişte pek başarılı olamadım, matematik dersini de eskiden beri hiç beceremem, bir türlü düzenli ve planlı öğrenci olamadım.” gibi geçmişte yaşadıklarını düşünüp dururken zaman akıp gider ve zamanlarını değerlendiremezler. Zamanın verimli bir şekilde kullanılmamasından dolayı da başarısızlık doğal bir sonuç olacağından “ Ben biliyordum böyle olacağını” diyerek ne kadar haklı olduklarını onaylarlar. Oysa insan “ Ne ekerse onu biçer.”

Aslına bakarsanız bu kişiler çok temkinlidirler. Ancak bunda öylesine aşırıya kaçmışlardır ki, geleceğin olumsuz sonuçlarını daha şimdiden yaşamaya başlamışlardır bile. Ama nedense korktukları hep başlarına gelir. Örneğin, karda yürürken “ Ya düşersem...” dediklerinde düşer veya düşme tehlikesi geçirirler. Ders çalışırken “ Bu kez de istediğim gibi başarılı olamazsam...” dediklerinde bu düşünceleri gerçekleştirebilir. Sonra da “ Bak ben demedim mi?” diye söze başlar ve “ kokuğunun hep başlarına geldiğini” anlatır dururlar.

İşte bu arkadaşlar, sınava hazırlanırken bütün güçlerini seferber ederler. Bir oraya bir buraya koşuşturur dururlar. Belki çok çalışırlar, belki de çalışmayı çok isterler. Ancak akıllarından geçen “ Ya kazanamazsam...” düşüncesi onların tüm umutlarını kırar. “ Zaten kazanamayacağım.”, “ Çalışmam anlamsız.”, “ Şimdi birçok öğrenci kim bilir ne kadar çok çalışıyordur, başarıya ne kadar

yaklaşmıştır?”, “ Ben ne yapmam boş.” düşüncesine o kadar inanırlar ki çalışma konusunda isteksizleşebilir, hatta baştan pes edebilirler.

Tüm bunların sonucunda, bu öğrenciler potansiyellerinin çok altında başarı gösterirler. Çünkü var olan potansiyellerini kullanma fırsatını bulamazlar; onlar “ geçmiş” ve “gelecek” arasında savrulmaktan bugünü yaşayamamışlardır.

***Değerli Öğrenci Arkadaşım,***

***Geçmişini yeniden yaşayamayız. “ O” tedavülden kaldırılmış para gibidir. Gelecek çok uzakta, onu göremeyiz. Gelecek, senet gibidir. Bugün ise nakit paradır. Eğer geleceği değiştirmek istiyorsanız “bugünü” değerlendirin ve değişimi hayallerinizde değil “bugünde” gerçekleştirin. Çünkü ancak “bugün” kontrolümüz altındadır ve bizler sadece kontrolümüzde olan şeyleri değiştirebiliriz.***

❖ ***Aşırı Kaygı İle Baş Etmek İçin “Nefes Alma” ve “Fizik Egzersizlerini” Düzenli Olarak Yapınız.***

I.NEFES ALMAYI ÖĞRENİN		
1.Solunum kontrolü	Ve	Nefes Egzersizi
NEDEN ÖNEMLİDİR?		

Doğru ve derin nefes aldığımız zaman damarlar genişler ve kan (dolayısıyla oksijen ) bedenin en uç ve derin noktalarına kadar ulaşır.

+

Stres sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer.

Hem stresin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamaz.

=

Bu sebeple doğru ve derin nefes almak, kaygıyı ve başlayacak veya başlamış stresi kırar.

### İyi Nefesin Özellikleri

Ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

Yavaş olarak, burundan alınır.

+

Akciğerin bütünü doldurulur.

Alındığının iki katı sürede verilir.

### Temel Nefes Egzersizleri

EGZERSİZDEN ÖNCE ŞU HUSUSLARI UNUTMAYINIZ:

İyi nefes almak, her zaman iyi bir nefes vermekle başlar.

Nefes almanın bütünü zihinsel olarak denetlenmelidir.

Ağır, Derin ve Sessiz nefes alınmalıdır.

#### 1.AŞAMA

Sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi Göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

#### 2.AŞAMA

Çiğerlerinizi iyice boşaltın. Bunu yaparken çiğerlerinizi zorlamayın, nefesi itmeden kendiliğinden çıkarın.

#### 3.AŞAMA

Çiğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve “biir”, “iki” diye İçinizden sayarak çiğerlerinizin bütününe doldurun.

#### 4.AŞAMA

Kısa bir süre bekleyin.

#### 5.AŞAMA

“Biir”, “iki” diye sayarak nefesinizi **aldığınızın iki katı sürede** boşaltın.

#### 6.AŞAMA

Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin.

#### 7.AŞAMA

Aynı kurallara uyarak bir tekrar daha yapın.

#### DİKKAT:

- İkinci tekrardan sonra mutlaka en az 4-5 defa normal nefes alın.
- Fasilalı olarak günde en az 40 defa bu egzersizi yapın.

- Alışkanlık kazanılınca, elleri karın ve göğüs hizasına koymaya ve gözleri kapatmaya gerek yoktur.

## II- FİZİK EGZERSİZ YAPIN

### Fizik Egzersizin Sağladığı Faydalar

Kas  
Gevşemesi

Zihinsel  
Gevşeme

Yapılan İşte  
Etkinliğin  
Artması

Duygusal  
Boşalma ve  
Rahatlık

Daha Nitelikli  
Uyku

Kendine  
Güven  
Artışı

Endişelerde  
Azalma

Enerjide  
Artış

Daha İyi  
Sağlık

Bel ve Sırt Ağrılarında  
Korunma

Kalp Hastalığı Riskini  
Azaltma

### GÜNDE 20 DAKİKA DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMA

Kaygıyı Azaltır.

Öğrenmede Etkinliği  
Artırır.

Aşağıda sabah ve akşam 10'ar dakikanızı ayırarak yapabileceğiniz, stresi azaltacak, enerjinizi yükseltecek ve kendinizi çok daha iyi hissetmenizi sağlayacak fizik egzersizi örnekleri verilmiştir.

\*Yukarı ve dışa  
gerebildiğiniz kadar tüm  
vücudunuzu gerin. İyi  
bir germe rahatlamak  
için etkili bir  
egzersizdir.

\*Önce bir kolunuzu  
yukarı  
götürebildiğiniz  
kadar götürün.  
Sonra düşürün ve  
diğerini kaldırın.  
Ardından iki kolu  
birlikte gerin ve  
düşürün.

\*Kollarınızı önden yukarıya  
doğru kaldırın. Omuzlarınızı  
yükseltin. Sonra kollarınızı  
düşürün ve gevşetip yanlardan  
geriye doğru götürün. Bunu  
Ritmik olarak tekrarlayın.  
Sporcular müsabakalardan  
önce rahatlamak için bu  
hareketi sıkça kullanırlar.

\*Dirseklerinizi başınızın  
arkasına koyun. İki  
kolunuzu da fazla  
zorlamadan 10 saniye,  
toplam olarak 20 saniye  
gerin.

\*Parmaklarınızı  
elinizin dışı yukarı  
bakacak biçimde  
arkanızda  
kenetleyin.  
Dirseklerinizi  
yavaşça çevirin ve  
bu defa  
avuçlarınız yukarı  
baksın.

\*Ellerinizi başınızın üstüne  
uzatın ve bir elinizle diğerini  
kavrayın. Bir elinizle diğerini  
yavaşça çekerek yere doğru  
eğilin. Her iki tarafa da 10'ar  
saniye süre ile bunu  
tekrarlayın.

\*Omuзlarla daire  
çizmeyi gerektiren bu  
harekette önce bir omuz  
sonra diğeri çevrilir ve  
gevşetilir. Sonra iki  
omuz aynı anda  
çevrilir.

\*Büyük daire çizme adı verilen bu egzersiz de, geniş  
bir gövde hareketi ile büyük bir daire çizilir. Dizler  
kıvrılır ve dış yan kenara uzanır, el ile büyük bir  
halka yapmaya başlanır; uzanılabilirdiği kadar  
yukarı uzanılır; daire aşağı doğru devam ettirilir ve  
hareket diğerkol ile tekrarlanır.



\*Eriyen dondurma hareketi adı verilen bu egzersiz önce külah gibi dimdik durarak başlar. Sonra dondurmanın erimesi gibi kollar ve baş yavaş yavaş düşer.  ç nc  aşamada tüm vücut gevşer, dizler bükülmeye başlar. Son aşamada da dondurma tamamen erir.

\*Yan yatın. Sağ ayağınızı arkadan sağ elinizle tutun. Baldırınızın  n y zindeki kasları gerin. Fazla zorlamayın. Süre toplam 20 saniye. Sonra yattığınız durumda bir bacağınızı dizinizin altından kavrayın ve göğsünüze  ekin. Bu arada başınızı da kaldırıp indirebilirsiniz. Gerginlik süresi 10 saniye.

\*Uçuş hareketi için ayağa kalkın. Kollarınızı yana açarak hareketi başlatın. Sonra kollarınızı indirip vücudunuzun önünde  aprazlayın. Şimdi kollarınızı yukarı kaldırın sonra yanlara indirin ve tekrar vücudunuzun önünde  aprazlayın.

### ***KAYGIYI AZALTMA KONUSUNDA SON ÖNERİLER***

#### **Sınav için olumlu düşünün:**

- ❖ Sınavı bir ölüm-kalım savaşı haline getirmeyin.
- ❖ Bu sınavda başarılı olmanızın sizin tek ve son amacınız olmadığını kendinize kabul ettirin.

#### **Geçmiş başarılarınızı akla getirin:**

- ❖ Kendinize, kendi değeriniz altında değer bi meyin.
- ❖ “Kazanamazsam mahvolurum”, “ Başaramazsam hapı yutarım” gibi düşünceler size hiçbir katkı sağlamaz. Elinizi kolunuzu bağlar, g c söz bırakır.

#### **Geçmiş başarısızlıklarınızın sebeplerini bulun.**

- ❖ Daha  nceki başarısızlıklarınızda başarısız olma sebeplerini araştırın ve onların telafi edilmesine çalışın.
- ❖ Aynı sebeplerin bir başka başarısızlığa yol a masına izin vermeyin.

#### **Sınavlarda uygulanan testler kişilik testi değil, başarı testleridir.**

- ❖ Sınav kişiliğinizin değerlendirilmesi değildir, bilgilerin değerlendirilmesidir.
- ❖ Sınav başarınızla kişilik değerinizi eř görmeyin.

#### **Ayrıca:**

- ❖ “ Sınavı kazanmalıyım” YERİNE “ Sınavı kazanmak istiyorum” diye düşünün.

### **SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN VELİLERİ VE EğİTİMCİLER NELER YAPABİLİR?**

➤ Aileler çocukları için yaptıklarını bir yükümlülük haline sokmak yerine, geleceğin onların sorumluluğu olduğunu söyleyerek uyarı görevlerini getirdiklerinde onlara daha iyi destek olmaktadırlar.

➤ Anne babalar kendilerini kaygılandırın sorunlarla etkili bir şekilde nasıl başa çıktıklarını göstererek bu konuda çocuklarına model olabilirler.

➤  ocuk kendisini kaygılandırın konular hakkında açıkça konuşmaya teşvik edilebilir.

➤  ocuk konuşurken konuşması asla bölünmemeli ve onun

adına konuşulmamalıdır. Çocuk söylediği veya hissettiği şeyler için sorgulanmamalı “ bu şekilde hissetmemelisin” diyerek duyguları düzeltilmeye çalışılmamalıdır.

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

➤ Çocuğun alıştığı çevre koşullarının ortadan kalkması yada yaşanan belirsizlikler kaygılanmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle ister evde ister okulda olsun tutum farklılıklarından, olumsuz eleştirisi ve ceza tehdidi gibi davranışlardan kaçınılmalı, çocuğun kendini güvende hissetmesi için çaba sarf edilmelidir.

➤ Çocuğun olumsuz yanları kadar olumlu yanlarını görmek onun kendisine böyle bakmasını kolaylaştırır.

➤ Sınav öncesinde aile içi beklentiler gerçeğe uygun olduğu zaman güç verici olmaktadır. Hiç beklenti olmaması çocuğun motivasyonunu düşürmektedir. Ailenin yüksek bir beklenti içinde olması çocukların stresini artırarak başarıya yönelik performanslarını düşürmektedir.

➤ Sınav kaygısını yenmenin en önemli yollarından biri de okumaktır. Okumak kendine olan güveni artırdığı için kaygıyı azaltır. Anne baba çocuğun okuma davranışı kazanmasında model olmalıdır.

### **PSİKOLOJİK DANIŞMANA ÖNERİLER:**

❖ Sınav kaygısı üzerinde konuşmak ve çeşitli çözüm yolları araştırmak aile ve çocukla birlikte yapılmalıdır. Bazen topluluk önünde konuşmakta çekinmek gibi kaygılar incelendiğinde asıl sorunun hazırlıksız olma duygusu olduğu görülür. Sınav kaygısı da hazırlıklı olmamadan kaynaklanabilir. Psikolojik danışman öğrencinin hazırlıklı olması konusunda öğrenciye yardımcı olmalıdır.

❖ Çocuğa kendi düşüncelerinin kaygı düzeyini nasıl artırdığını göstermek için düşüncelerinin farkına varmasını sağlamak bile kaygıyı kontrol etmekte etkilidir.

❖ Hepimiz kendi kendimizle konuşuruz ve bu konuşma bazen olumsuz olur. “ Her zaman en düşük yazılı notunu ben alırım”, şeklinde düşünene çocuğun kaygı hissetmesi doğaldır. Oysa “ Yapabileceğimin en iyisini yapacağım ve önemli olan bu” gibi olumlu bir düşünce çocuğun kendini daha iyi hissetmesini sağlayabilir. Bu amaçla çocuğun alternatif düşünce üretmesine yardımcı olunmalıdır.

❖ Çocuğa gevşeme teknikleri öğretilebilir. Sınav kaygısını yenmede bazı çocuklar için derin ve yavaş soluk alıp verme bile yeterli olabilir.

❖ Hayal gücünü olumlu bir şekilde kullanmak kaygı yaratan bir durumla karşılaşınca sakın ve hoş bir anıyı hayal ederek gevşemek çabucak öğrenilebilir.

❖ Sınav kaygısının ana nedeni sınav öncesi yeterince hazırlanamama olduğu düşünülduğünde verimli ders çalışma eğitiminden sınav kaygısının azaltılması ve akademik performansı yükseltmesi beklenir. Araştırmalar sınav kaygısının duyuşsal ve

kuruntu boyutuna yönelik bilişsel ve davranışçı tekniklerle birlikte akademik performansı yükseltmede etkili olan çalışma alışkanlıklarının ve sorun çözme eğitiminin birlikte kullanılmasının, hem sınav kaygısını azaltmada hem de performansı artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

❖ Bireyin sorunlarının çözümünde sadece bireyi ele alan müdahaleler yeterli olabilir. Bireydeki değişimlerin kalıcı olabilmesi için yakın çevrede özellikle ailede bazı değişimlerin olması gerekmektedir. Bu noktadan hareketle öğrencinin sınav kaygısını azaltmak için anne babalara yönelik rehberlik yapılmalıdır.

### **Sevgili Arkadaşlar;**

**Geçmişini yeniden yaşayamayız. " O" tedavülden kalkmış para gibidir. Gelecek çok uzakta, onu göremeyiz. Gelecek, senet gibidir. Bugün ise nakit paradır. Eğer geleceği değiştirmek istiyorsanız "bugünü" değerlendirin ve değişimi hayallerinizde değil " bugünde" gerçekleştirin. Çünkü ancak " bugün" kontrolümüz altındadır ve bizler sadece kontrolümüzde olan şeyleri değiştirebiliriz.**

### KAYNAKÇA

- YEŞİLYAPRAK, Binnur “ **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri**”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2001
- YILMAZ, Hasan “ **Gençler Bu Kitap Sizin İçin!**”, Çizgi Kitabevi Yayınları, Şubat 2004
- “ **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**”, Kayseri Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Şubat 2003
- “ **Verimli Ders Çalışma Yöntemleri**”, Kahramanmaraş Rehberlik ve Araştırma Merkezi, 2004
- “ **Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Okulda Rehberlik Hizmetleri**”, Kahramanmaraş Rehberlik ve Araştırma Merkezi, 2004
- “ **ÖSS Aday Rehberi**”, Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi, 2002
- “ **Okullarda Rehberlik**”, Sinop Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Ekim 1993
- “ **Eğitimde Rehberlik Uygulamaları**”, Bayburt Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Temmuz 1999
- “ **Öğretmenler İçin Rehberlik Çalışmaları**”, Karabük Rehberlik ve Araştırma Merkezi, 1998
- “ **Aile ve Öğretmen Rehberi**”, Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi, 2002