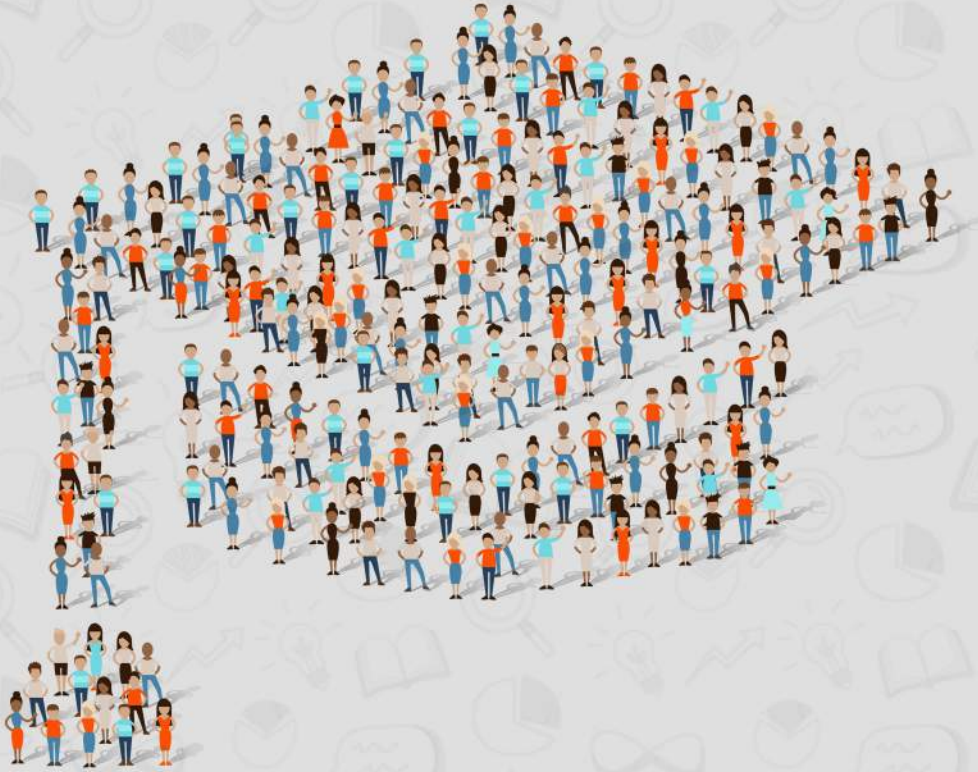


# ÖZEL ALTINYILDIZ KOLEJİ

*"Türkiye'nin Örnek Okulu"*



**VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI NELERDİR ?**



**ÖZEL ALTINYILDIZ KOLEJİ**

Rehberlik Servisi



## **DEĞERLİ VELİLERİMİZ, SEVGİLİ ÖĞRENCİLERİMİZ:**

Özel Altinyıldız Koleji Rehberlik Servisi tarafından hazırlanan bu çalışma, öğrencilerimizin ve velilerimizin verimli ders çalışma konusunda bilgilendirilmesine katkıda bulunarak 4 yıllık lise sürecinde daha bilinçli bir çalışma yaşantısının oluşturulmasını, bu sayede ise öğrencilerimizin seçkin üniversiteleri kazanarak güzel bir geleceğe sahip olmalarını amaçlamaktadır.

Bu doğrultuda Altinyıldız Eğitim Kurumları: yaz kursları, hafta sonu kursları, Altinyıldız test yayınları, uzman kişiler tarafından gerçekleştirilen sunum ve seminerler, meslek tanıtım günleri, deneme sınavları, öğrencilere yönelik rehberlik envanterleri ve birebir rehberlik faaliyetleri ile bu amaç doğrultusunda kararlı adımlarla ilerlemektedir.

Bu süreçte bütün öğrencilerimize başarılar dileriz.

Altinyıldız Koleji Rehberlik Servisi

# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI NELERDİR ?

## I- AMAÇLARINIZI BELİRLEYİNİZ

Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar: Bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulabilmek vs. olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaşma sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da ulaşmaktadırlar.

## II- PLANLI ÇALIŞINIZ



Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "evet" ise, sizin planlı çalışmayı bilmediğinizi kolayca söyleyebiliriz. Bu tür bir durumla yani aynı zamanda birden çok dersi çalışmayla yüz

yüze geldiğinizde, derslerden her birinin üzerinizde yarattığı ruhsal baskı, bunlardan herhangi birine kendinizi tümüyle vermenizi engelleyerek ve verimsiz biçimde işlerden birini bırakıp ötekine atılmanıza neden olacaktır. Bu tür kararsızlık ve karışıklık ancak hangi dersi ne zaman yapacağınızı belirli bir sıraya koymakla yani "Karar Vermekle" ortadan kalkar. İşte çalışmada plan: "nasıl", "ne zaman" ve "nerede" çalışacağınıza karar vermek demektir.

Öğrenciler günlük ve haftalık bölümleri de olan aylık çalışma planlarında:

- 1- Hangi derslere, haftanın hangi günleri çalışacaklarını
- 2- Geçmiş konuların tekrarına ne zaman yer vereceklerini
- 3- Sınav tarihlerini
- 4- Hazırlayacakları ödevlerin neler olduğunu ve zamanını
- 5- Planlarına aldıkları, ancak çeşitli nedenlerden ötürü zamanında yapamadıkları çalışmalarını ne zaman tamamlayacaklarını
- 6- Dinlenme, müzik dinleme, televizyon izleme, spor yapma, sinema ve tiyatroya gitme gibi ders dışı etkinliklere ne zaman yer vereceklerini göstermelidirler

Günlük çalışma çizelgelerinde: Okulda geçen saatler, ders çalışma, eğlenme, dinlenme, ev işlerine yardım ve uyku saatleri gösterilmiş olmalıdır.

Çalışmaya başlayacağı zaman kendini yorgun ve isteksiz hisseden öğrenci çalışma saatlerini yanlış seçmiş demektir. Beklemeden günlük çalışma çizelgesinde gerekli değişikliği yapmalıdır.

### III- ZAMANI VERİMLİ KULLANINIZ



Öğrenciler bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdırlar. Bir öğrencinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi bir başka öğrenci zor öğrenebilir. Bir başka öğrenciyse çabuk yorulabilir ya da çalışmak istemeyebilir. Bu nedenle bir ders ya da konu içinde ayrılacak süre öğrenciden öğrenciye değişir. Her öğrenci zamanı kendine göre ayarlamalıdır.

Bir saat çalıştıktan sonra araya 5-10 dakikalık dinlenme koymak yararlı olur. Bu sayede bir saatlik çalışma sonunda dağılan dikkat ve azalan verim tekrar kazanılır. Ders çalışmak için gerekli gücün toplanabilmesi bakımından eğlenmeye ve spora da zaman ayrılmalıdır. Ancak bu süre gereğinden fazla olmamalıdır.

### IV- VERİMİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIRINIZ

Çalışmaya başlamadan önce, yorgunluk, uykusuzluk, ağrı, sızı, elem duygusu, korku, öfke, aşırı kaygı, fazla heyecan, endişe, açlık, aşırı tokluk, aile dertleri, normalin altında ve üstündeki fiziki şartlar (çok sıcak, çok soğuk gibi) acelecilik, telaş, araç ve gereç noksanlığı gibi etkenlerin elden geldiğince giderilmesi gerekir.

### V- UYGUN BİR ÇALIŞMA ORTAMI SEÇİNİZ

Çalışma yerinin seçimi çok önemlidir. Çalışma yeri derli toplu, yalın elden geldiğince sabit ve sakin olmalı ayrıca ışık, ısı gibi fiziksel sorunları da çözümlenmiş olmalıdır. Ayrı bir yerin sağlanamaması çalışmadan kaçmanın bir nedeni olmamalı, elverişsiz koşullarda da ders çalışmaya alışmalıdır.

Yatakta, koltukta ve divanda uzanarak çalışmak, dikkatin toplanmasını güçleştirecek, öğrencinin çalışmak için daha çok zaman yitirmesine neden olacaktır.

### VI- DİKKATİNİZİ UYANIK TUTUNUZ

İnsanda dikkat her an vardır, önemli olan bunun çalışılan konu üzerinde toplanabilmesidir. Sevilen ve ilgi duyulan bir konu, dikkatin uyanık tutulmasına yardım eder. Daima belirli yerlerde çalışmak, gürültünün bulunmadığı ortamlarda çalışmak, sandalyede oturarak çalışmak, masada gerekli araçlar dışında başka şeyler bulundurmamak, çalışma yerini 18-20 derece sıcaklıkta tutmak, işleri sıraya koymak, işleri bitirmede kendinizle yarış kararı almak, her seferinde bir çeşit işle çalışmak dikkatin dağılmasını önleyici yöntemlerdir.

## VII- DERSE HAZIRLIKLI GELİNİZ

Başarılı olmanın yollarından biri de derslerin işlenmesine etkin olarak katılmaktır. Derslerde sürekli edilgin durumda kalan öğrencilerin işlenen konuları anlamaları zordur. Öğrenciler okula gelmeden önce, o gün işleyecekleri konuları gözden geçirmelidirler. Bu sayede hem derslerin işlenişine katılmak için gerekli güveni kazanırlar hem de öğretmenin anlattıklarını daha kolay anlarlar.

Gerek işlenecek konulara hazırlanırken gerekse işlenen konular gözden geçirilirken, anlamakta zorluk çekilen yerler belirlenmeli, bu konularla ilgili sorular hazırlanıp derste öğretmene sorulmalıdır. Öğretmenlerin derse hazırlıklı gelen, soru soran, derse kalkan öğrencileri daha çok sevdikleri de unutulmamalıdır.

## VIII- NOT TUTUNUZ

Öğrencilerin büyük bir kısmı not tutma tekniğini bilmemektedir.

Not tutarken:

- 1- Anlatılanlar öğretmenin ağzından çıktığı gibi değil anlaşıldığı gibi yazılmalıdır.
- 2- Öğretmenin anlattığı konunun ana fikri ve anlamları kavranıncaya kadar beklenilmelidir.
- 3- Zamanın çoğu yazmakla değil dinlemekle, fikirleri kavramaya çalışmakla geçmelidir.
- 4- Konu; grafik, şekil, istatistik vb. bilgilere dayalı olarak anlatılıyorsa notlar arasına bunlarda alınmalıdır.
- 5- Önemli fikir ve paragrafların aynen yazılmasında fayda vardır.
- 6- Yazıların düzgün ve okunaklı olmasına önem verilmelidir. Önce müsvette yapma, sonra temize çekilme yoluna gidilmelidir.



## IX- ARAÇ - GEREÇ VE KAYNAKLARDAN YARARLANINIZ

Öğrenci, herhangi bir konunun öğrenilmesinde, basılı araçlara ne kadar başvurursa, öğrenme ilgisi ve zihinsel yetileri de o kadar çok genişleyecektir.

Basılı öğrenme araçlarından yararlanmada çizelge grafik, harita ve resimlerin özel bir önemi vardır. Bunlar sayfalarca anlatılan bilgileri topluca ve bir arada vererek o konunun kavranmasına yardımcı olmaktadır.

## X- VERİMLİ OKUYUNUZ

Okuma, öğrenmenin en temel yoludur. Öğrenmede hızlı okuma önemli ve gereklidir. Hızlı okumayla hem okunanlar daha iyi anlaşılır hem de zamandan kazanılır. Okuma hızı lise öğrencileri için yaklaşık 200 - 250 sözcüktür. Bu hız okunulan yazının niteliğine ve okumanın amacına göre ayarlanmalıdır. Vakit geçirmek amacıyla bir hikaye veya roman okurken okuma hızı oldukça yüksek olabilir. Ama okuma yorum yapma, eleştirme özet çıkarmak için yapılıyorsa okuma hızı yavaş olmalıdır.

Hızlı okumanın en önemli yolu sesiz okumadır. Sessiz okuma hızı arttırdığı gibi anlamayı da kolaylaştırır. Hızlı ve anlamlı okuma becerisi kazanabilmek için bol bol okuma çalışmaları yapılmalıdır. Önce gazete, öykü ve roman gibi şeylerle işe başlamalı giderek boş zamanları okuyarak değerlendirme alışkanlığı kazanılmalıdır.

## XI-ARALIKLI TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLEYİNİZ

Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır: Bunlardan biri öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak diğeri de aralıklı olarak tekrar etmektir. Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını görecekler hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaklardır. Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğeri yandan da sınavlara her an hazır durumda olacaklardır.

Düzenli çalışma alışkanlığı olmayan öğrenci:

- Çalışma yerini rastgele seçer, sürekli bir mekan edinmez.
- Çalışma zamanını düzensiz kullanır.
- Çalışırken düşünce ve hayallere dalar gider.
- Yatarak çalışır.
- Televizyon seyrederek ya da müzik dinleyerek çalışır.
- Yavaş okur.
- Dersi ezberler, önemli konuları ayırt etmesini bilmez.
- Derste anlamadığını sormaz.
- Ders tekrarlarını yapmaz, nasıl olsa bir kere çalışmış ve anlamıştır.
- Uykusu geldiği halde anlamasada çalışmaya devam eder. Önemli olan anlamak değil kaç saat çalıştığıdır.

## ÇALIŞMA ODASI AYARLAYIN



- Aynı yerde yapılan çalışma, kişiyi ortama alıştıırır ve dikkatin dağılmasını önler. Eğer bir çalışma odanız yoksa, evin bir odasının uygun bir köşesini çalışma köşesi olarak ayarlayabilirsiniz.
- Oda ısısı normal olmalı (fazla sıcak veya soğuk olmamalı)
- Televizyon ve aşırı müzikten, afiş ve posterlerden uzak olmalıdır.
- Çalışma odası dikkatin dağılmaması açısından düzenli olmalıdır.

- Masada çalışınız, yatarak çalışmayınız. Yatarak çalışmak ciddiyyetten uzak bir çalışma olur, aynı zamanda uyku getirir.
- Çalışırken mümkün olduğunca derse konsantre olunuz. Hayallerinizden ve birtakım sorunlarınızdan sıyrılın. (üniversite kazandığınız hayalini kurabilirsiniz)
- Çalışma masanızın karşısına duvara, istediğiniz üniversite veya bölümü kocaman bir kağıda yazıp asınız. Bu sayede her gün onu görecek ve amacınızın ne olduğunu unutmamış olacaksınız.

## ZAMANINIZI AYARLAYIN

Arkadaşlar, yaptığımız çalışma programı sizlere rehberlik edecektir. Bunun yanında, bireysel farklılıklar, ev ve aile durumu, okul ve dersane saatleri göz önüne alındığında sizin en çok verim aldığınız saatleri kendinize göre belirlemeniz de gerekir. Bunu da verdiğimiz çalışma programını inceleyerek kendinize göre ancak siz düzenleyebilirsiniz.

Buna göre:

- Gündüz yapacağınız çalışmalar 8-12 ve 16-18 arası yapılırsa daha iyi olur. Sabahları ve gece yatmadan önce kısa tekrarlar yapın. Bu tekrarlar hatırdaki tutma olasılığını artırır.
- Programdaki derslerin saatleri en rahat çalışabileceğiniz saatler olmalı.
- Bir saatlik çalışmadan sonra on dakikalık ara vermeli.
- Birbirine yakın dersleri art arda çalışmamalı. Günde 3 farklı dersten fazla ders çalışmayın. Aralıklı tekrarlara yer verin

### TEKRARLAR NASIL OLMALI?

- 45 dakika ders, 5 dakika tekrar, 10 dakika dinlenme
- Her gün akşam yatmadan önce 10 dakika tekrar
- 1 hafta sonra 20 dakika tekrar
- 1 ay sonra 30 dakika tekrar
- (Aynı Konu)

### GÜNLÜK TEKRAR NASIL YAPILIR ?

- Gün boyunca okulda gördüğünüz veya çalışma saatlerinde çalıştığınız konuların tekrarı şeklinde olur.
- Yatmadan Önce Tekrar Nasıl Yapılır?
- Arkadaşlar uyku unutmamayı azaltır. Bu nedenle uyumadan 15 dakika önce yapılan tekrarlar çok önemlidir. Bu tekrar, ayrıntıya girmeden, konu başlıklarını, formülleri, önemli özellik ve yorumları, test kitaplarındaki koyu harflerle yazılı bölümleri gözden geçirmek suretiyle olur. Bu sayede akılda kalıcılık sağlanmış olur.
- Haftalık Tekrarlar Nasıl Yapılır?
- Okulda gördüğünüz konulara paralel bir çalışma uygulayın. Dersleri kesinlikle hocanızdan geride takip etmeyin. Hatta geçmeye çalışın. Bunun içinde haftalık tekrarlara ihtiyacınız olacaktır. Hafta sonlarında bütün bir hafta görmüş olduğunuz konuları derslere göre sıraya koyarak tekrarlayınız. Eğer unutulmuş ya da hiç anlaşılmamış konular varsa derhal o konuya çalışın ki hocanız diğer hafta başka bir konuya geçince zorluk çekmeyesiniz.

### Aylık Tekrarlar Nasıl Yapılır ?

- Aydan aya yapılan tekrarlardır. Bu tekrarlar sayesinde geçmiş konuları unutmamış olursunuz. Bu tekrarı genelde göz gezdirme ve soru çözme şeklinde yapabilirsiniz

### DERSİ EZBERLEMekten ZİYADE ÖĞRENMEYE ÇALIŞIN



- Ezberlemek öğrenmek değildir. Ezberlenen bilgiler kısa sürede unutulur.
- Matematik ve Fen Bilimlerinde temel prensipleri öğrenerek bol bol problem çözün. Bu öğrenmeyi pekiştirir.
- Daha çok sözel bölüm için gerekli olan okuyarak öğrenmede: Tara, sor, oku, anlat, tekrarla yöntemini uygulayın.
- **TARA** : Konu hakkında bir ön fikir edinebilmek için, ana ve alt başlıklara, varsa şekillere ve koyu

renkli yazılmış cümlelere göz atın.

- **SOR** : Ana ve alt başlıkların konuları üzerinde zihnen bazı sorular sorulur. "Bu başlık altında ne anlatılmaktadır, ne demektir, konunun hangi yönü kapsamaktadır? gibi sorular oluşturulur.
- **OKU** : Konunun başına dönülerek ilk ünite okunur. Bu okuma sırasında daha önceki bölümde sorulan soruların cevabı bulunmaya çalışılır. Cevapları buldukça yazın. Ana fikirleri bulmaya çalışın. Genellikle paragrafın ilk cümlesinde ve varsa bölüm özetlerinde ana fikre yer verilir. "Çoğunlukla, sonuç olarak, kısaca , her zaman" gibi sözcüklerden sonra daima önemli fikirler bulunur.
- **ZİHNEN ANLATMA** : Ünitelerin okunması bitince parça zihnen anlatılır. Önemli kavram, terim ve fikirler zihnen tekrarlanır.
- **TEKRAR** : Okunacak bütün bölüm bitince, bütün ünitelerin ana fikirleri, temel kavramlar, terimler ve ünitelerin birbirlerine bağlantıları, dikkate alınarak bölüm tekrarlanır. Hatırlanmayan ve gereken kısımlar yeniden okunur.

## NOT TUTUN

- Tanımları, benzerlikleri, farklılıkları, örnekleri, öğretmenin önemli dediği yerleri not edin.
- Ders çalışırken telefon görüşmesi yapmaktan kaçının. Hayır demesini öğrenin. Bunu söylerken arkadaşınıza "Sana değil, isteğine hayır diyorum" mesajını hissettirin

## DENEME SINAVLARI

- Deneme sınavlarını ciddiye alın.
- 2 saat 40 dk. bir işle meşgul olmaya kendinizi alıştırmaya çalışın. Ama bu iş futbol oynamak, televizyon seyretmek, gezmek, müzik dinlemek değil 'DERS ÇALIŞMAK' olsun. Deneme sınavlarında 2 saat 40 dk.sıkılmadan oturup soru çözmeye alışın.
- Yapılan deneme sınavı sonuçlarına göre, eksiklerinizi tamamlamaya çalışın.



### YAPTIĞI PROGRAMA UYMAK İSTEYEN ÖĞRENCİ:

- Kesin bir amaç belirlemiş olmalıdır.
- Çalışmayı alışkanlık haline getirmelidir.
- Sorunlarından mümkün olduğu kadar sıyrılmaya çalışmalıdır.
- Televizyon alışkanlığı varsa bundan kurtulmaya çalışmalıdır.

- Unutmayın ki en kötü plan bile plansızlıktan iyidir

## DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ İLE İLGİLİ DENENMİŞ PRATİK STRATEJİLER

Bu kısımda ders çalışmaya başlamak, sürdürmek ve sonuçlandırmak için denenmiş, sonuç verici ipuçları bulacaksınız.

Bu kuralları öğrenmek ile kalmayıp uygulamanız, sonuç almanızı sağlayacaktır.



Canınızın ders çalışma isteğinin gelmesini bekliyorsanız yanılıyorsunuz. Ders çalışmaya başladıktan sonra isteğinizin geleceğini göreceksiniz.

Ne kadar çalışacağını önceden bilmeden derse oturup sonra da sıkılıncaya kadar ders çalışmaktansa, önceden belirlediğiniz bir süre içinde sıkılmadan çalışmayı bırakmalısınız.

Konuya çalışırken bu konunun sizin için önemini (sınavda kaç soru çıkıyor, çıkacak soru tipleri vb.) kesinleştirin.

Okuldaki öğretmenlerden, sevdiğiniz kadar sevemediklerinizde olacaktır. Sevmediğiniz derslerdeki başarılarınızın düşmesini istemiyorsanız, duygusal davranmayın, kimin söylediğinden çok ne söylediği ile ilgilinin.

Dinlerken dikkatinizin dağılmasını engelleyebilirsiniz. Bunun için konuşanın gözünü



gözünüzden kaçırmayın. Bunu yaparken onu yiyecekmişsiniz gibi bakmanız da gerekmez!

Dinlerken önemli kavramları tek kelime veya kısa cümlelerle not almak öğrenmenizi hızlandıracaktır.

Sınavlarda çıkabilecek soruları tahmin etmenin en iyi yolu, derste

öğretmenin vurgulamalarına dikkat etmektir. El, yüz, göz, beden hareketleri ve ses tonu ile öğretmenler önem verdikleri konuları vurgularlar.

Her öğretmen dersi anlatırken önem verilmesini istediği konulara geldiğinde ses tonu ve tavırları değişir. Bu, size güzel bir ipucu olabilir. Öğretmenin beden dilini okumayı öğrenmelisiniz.

En iyi not, en az kelime ile en fazla bilgiyi aktaran nottur. Bunu yapmanın en iyi yolu da kişisel bir şifreleme sistemi kurmaktır.

Okuduğunuz metinlerdeki vurgulanmış bilgilerin altını çizin.

Belirsiz bilgileri daire içine alın.

Özellikle kalabalık sınıflarda dikkati toplamak daha da zordur. Bu nedenle mümkünse birçok kişinin aksine siz ön sıralarda oturmayı tercih edin.

Bir kitabı okurken öğrenilebilecek en kritik bilgilerden birisi de "Hangi bilginin nerede olduğunu" bilmektir. Her kitap için kendinize göre bir indeks hazırlamanız "menfaatiniz icabı"dır.

Özellikle dersin son 5 dakikasında notlarınızı alın. Sunuş ve kapanış bölümleri önemli ipuçları verecektir.

"Dersi derste öğrenmek" başarılı öğrenmenin en kolay yoludur. Tekrarı olmadığı için ders önemlidir. Dersi derste öğrenmenin yolu, derste dersi düşünmektir.

Sorulara cevap verme yeteneğini geliştirmek istiyorsanız, soru sorma yeteneğinizi geliştirmelisiniz. Böyle yaparsanız soru çözmek çocuk oyuncağı olacaktır.

Özellikle uzun paragraflarda bütünü anlayana kadar ana fikri kaçırmayabilirsiniz. Bu nedenle paragrafın sonuna hızlı bir şekilde göz atın.

Derse hazırlıklı gelmekle hazırlıksız gelmek arasın da ciddi bir fark var. O gün işleyeceğiniz derse kısa bir göz gezdirdiğinizde ders size daha bir tanıdık gelir ve dersi daha hızlı öğrenirsiniz.

Renkli kalem kullanmak çalışmayı daha zevkli hale getirir. Beynin sağ lobunu çalıştırır. Bilgiler akılda daha kolay kalır.

Günün en verimli saati konusunda her gün saat 10.00-15.00 arası tavsiye edilse de herkesin farklı alışkanlıklarından ötürü verimli çalışma saatleri de birbirinden farklı olabilir; bazıları gece, bazıları akşam saat 20.00'den sonra daha iyi çalışır. Gerçek şu ki ne zaman çalışırsanız çalışın her gün hep aynı saatte çalışmaya çalışın.

Öğrenme üzerinde en az bozucu etkiyi yapan uykudur. Uyumadan önceki tekrarların önemi de buradan gelir.

Sınavlardan kısa bir süre önce ders çalışıp gece boyunca derse verimli çalıştığını düşünenler haklı olabilirler. Tek sorun, sınav esnasında çalıştıklarını hatırlamakta biraz zorluk çekmeleridir.



Ders çalışırken hayal kurduğunuzu fark eder ve bundan silkinemezseniz, ders çalışmaya kısa bir ara verin, tur atıp tekrar geri dönün.

Klasik tipte soruların geldiği sınavlarda bütüne önem vererek çalışınız. Test tipi soruların sorulduğu sınavlarda ise, kritik parçalara dikkat ederek çalışmalısınız.

Sınavlardan önce yeni konu öğrenmeye çalışmayın, daha çok tekrarlara ve aldığınız notlara bakarak çalışın. Yarım bildiğiniz konulara genellikle not vermiyorlar.

Sınavda tesadüflerin payı bir derece var, ancak bu daha çok soru çözmek için yeterince pratik yapmış öğrencilerin işine yarayacaktır.

Öğretmenle olan olumlu ilişkileriniz dersinize de olumlu yansıtacaktır. Sadece ders

çalışmakla yetinmeyin, o dersin hocası ile ilişkilerinizi geliştirmek için de zaman ayırın. Dersten sonra veya önce takıldığınız soruları hocanıza sorun. Ondan eksikliklerinizi giderme konusunda taktikler alın.



Öğrenirken kavramları ve bilmediğiniz sözcükleri not alıp bunları bir süre tekrar edip kullanmanız gerekir.

Deneme sınavını önemsemeyip öylesine giren öğrencilerin çalışmalarını gerçekçi anlamda değerlendirmeleri mümkün olmaz. Deneme sınavlarına da aynı önemi vermeli ve kendinize gerçek bir sınav ortamı yaşatmalısınız.

Öğrenmede etkili olan unsurlar birbirinden bağımsız değildir. Okuma hızı, anlama düzeyi, not tutma alışkanlığı, hafıza gücü, konsantrasyon derecesi, öğrenme isteği gibi unsurlar karşılıklı etkileşim halindedir. Yapılması gereken, tek bir yönde değil her açıdan kendimizi geliştirmektir.

Soyut (mücerred) bilgileri somut (müşahhas) bilgilerle bağlantı kurarak öğrenmeye çalışın.

Bölümlerin başındaki hazırlık soruları genellikle önemsenmez; halbuki çalışacağınız konudan ne anlamanız gerektiğini bilmezseniz, sonuçta ne

anladığınızı nasıl bileceksiniz?

Yaptığınız planlar her zaman düşündüğünüz gibi gitmeyebilir. Yığılmış dersleri gördükçe ümidiniz zarar görebilir. İncancınızın kaybolup motivasyonunuzun düşmesine engel olma için zaman planlamasında esnek olun, önceliklerinizi belli periyotlarda tekrar değerlendirin.

Alişkanlıklar kolay kolay oluşmaz, olumsuz ders çalışma alışkanlıkları da. Bu durumda bunların hepsinden kısa bir süre içinde kurtulacağınızı düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Önce bunların neler olduğunu tespit edip her hafta birinin üzerine gidebilirsiniz.

Sınavlarda test tipi soru sorulmuşsa, önce yanlış seçenekleri "ayıklamak" gerekir.

Seçenekleri aza indirgemek işinizi hayli kolaylaştıracaktır.

Cevabından emin olmadığınız; ancak iki şıkka indirgediğiniz sorularda doğru cevap genellikle ilk doğru düşündüğünüz cevap şıkkıdır.

Sınavda karşılaştığınız zor soruların cevabını bulmak için takılıyorsanız daha sonra cevap vermek üzere atlayın. Yeterli zamanınız kalması durumunda ki kalacaktır geri dönersiniz.

Öğretici kişi ile kurulacak iyi ve yakın ilişkiler, onun söylediklerine daha çok ilgi ve dikkat gösterilmesine sebep olur. Buna "nezaketen öğrenme" de diyebiliriz.

Yoğun duygusal olaylardan hemen sonra ders çalışmaya kalkışmak faydasızdır. Yaşanan olay ayrılık, tartışma, kavga gibi olumsuz olabileceği gibi konuşma, düşün, şampiyonluk gibi olumlu da olabilir. Yaşanan yoğun duyguların etkisinden kurtulmak için 24 saat ideal bir süredir.

Bazen ders çalışmak için zaman yetmiyorsa, bunun nedeni daha önceki zamanınızı amaçlarınıza uygun kullanmamanızda.

Sınav anında ne kadar zamanınızın geçtiğine değil ne kadar zamanınızın kaldığına odaklanın.

Bir bilginin öğrenilirken aynı zamanda onun beyinde nasıl hareket edeceğini veya nasıl bir süreç yaşayacağını düşünmek, öğrenmeyi daha ilginç ve verimli bir hale getirecektir.

Zamanınızı hangi faaliyete ne kadar ayırmanız gerektiğine karar verebilmeniz için



yaşamınız gereken en doğru şey, bir çalışma planı yapmanızdır. Çalışma planına uymasanız da en azından bu plan sayesinde neyi, ne kadar hatalı yaptığınızı değerlendirerek anlayabilirsiniz.

Her uykunuz geldiğinde uyumayın, uykusuzluk ve yorgunluğun baskısı yüksekse uyuyun, duş alın ya da dinlenin. Gerekirse C vitamini, nescafe veya çay gibi uyarıcılarla çalışmanızı sürdürün. Gece çalışma

alışkanlığı olanların gündüz kısa bir süre uyuması önerilir.

Çalışma heyecanı ve verimini artıran yaklaşımlardan biri de kat ettiğiniz ilerlemeyi hemen görmektir. Bir konuya çalıştıktan sonra o konuyla ilgili soru üretebilmek veya soru çözmek çalışmayı daha zevkli hale getirir

Gazetecilerin bir haberi yazarken kullandığı bir formül vardır 5N+1K (Ne, nerede, ne zaman, ne kadar, niçin ve kim?) Bu formül ders çalışırken de kullanılabilir. Zihninizi öğrenmeye karşı uyanık tutacaktır.

Zararlı bir alışkanlık ara sıra da yapılırsa zararlıdır. Mesela, derse başlamayı erteleme alışkanlığından kurtulmak istiyorsunuz. O zaman ertelemeyin, hemen başlayın. Geciktirdikçe alışkanlıklar zamk gibi yapışır. Bunun gibi diğer olumsuz alışkanlıklarınız üzerine teker teker gidin.

Arada bir kullandığınız iyi alışkanlıklarınızı da belirleyip bunları daha sık kullanmanın yollarına bakın. Doğru alışkanlıklar, başarınızda en güçlü yardımcılarınız olacaktır.

Ders çalışırken geçen süreyi çok hızlı geçiyor veya yavaş geçiyor diye değerlendiriyorsanız, bir sorun var demektir. Geçen sürenin önceden belirlenmiş olması ve sizin bunun bilincinde olmanız gerekir.

Okurken anlamayı pekiştirmenin bir yolu da yazıyı değil yazarın üslubunu okumaktır. Bunu yapabilmek birikim gerektirir. Yazarın öne sürdüğü ana düşünce ne? Bunu nasıl ispatlıyor? Örnekleri ne? Başka hangi örnekler olabilirdi? Ana düşünceler ile yan düşüncelerin örgüsü nasıl?

Eğer bir bölümü okurken zihninizde ana fikir yoksa gereksiz bir çaba içerisindeyiz

demektir. Bir konu okurken herhangi bir yerinde aniden durun ve aklınızdaki ana fikir ne?" diye kendinize sorun. Eğer bir ana fikir yoksa, hemen göz gezdirmeli. Okuma ile ana fikri bulun ve ana fikir ile yazının akışında karşınıza çıkan fikirleri ilişkilendirerek okuyun.



Hızlı okumaktan amaç, her zaman, her konuda hızlı okumak değil, gerektiği zaman, gerektiği yerde ve gereken hızda okuyabilmektir. Bunu yapabilmek için okuma tekniklerini öğrenip yeterli pratik yapmalısınız, kitabı size bu konuda yardımcı olacaktır.

Öğrenmenin temelinde aktif okuyucu olmak vardır. Yeni bir bilgi öğrendiğinizde onun geçmişte öğrendiğiniz hangi bilgilerle ilişkili (benzer veya ters) olduğunu bilinçli olarak keşfetmeye çalışmalısınız.

Okurken uykunun gelmesi yorgunlukla ilgili olarak algılansa da, daha çok çalışmaktan kaçınmak için vücudun, bir savunma mekanizması olarak devreye girmesi olarak değerlendirilebilir. Yorgunluğu kronikleştirmek istemiyorsanız, her gün ölü bir zaman diliminizi en fazla bir saat uyuyarak gidermeye çalışın. Mesela okuldan eve geldiğiniz saatler veya akşam yemeğinden önceki zaman bu işe elverişli bir saat olabilir. (Bu sizi güçlendirecektir; ancak bunun da bir alışkanlık yapacağını unutmayalım.)

Çalışma veya öğrenme programını hazırlarken, önce derslerin ne kadar zaman alacaklarının ve öğrencinin hangi derse ne kadar ilgi sahibi olduğunun açığa çıkarılması gerekir.

Uzun süre okumak verimi düşürse de okuma kondisyonunu geliştirecektir. Ne kadar çok okursanız verimli ders çalışma süreniz kısalmır.

Ders çalışmak için hazırladığınız planlara uymuyorsanız, yapmanız gereken şey, daima uyguladığınız çalışma biçimini sistemli hale getirmeye çalışmaktır. Çalışmak için standartlar oluşturun. "Şu saatlerde çalışır, şu kadar dinlenir, şu kadar çalışırım" gibi. Eğer davranışlarınıza planlarınızı uyduramıyorsanız, ilk etapta davranışlarınıza uygun planlar yapın ve onlara uyun. Planlı çalışma disiplini kazanınca ideal plana da uyarsınız.

Ders çalışırken görme alanınızı daraltın. Mesela güneşliğin olan şapka alın ve duvara dönük çalışın. Böylece görme alanınızı çalışacağınız derse daha kolay odaklayacak ve çok daha kolay öğreneceksiniz.

ÖSYS ve deneme sınavlarında turtama tekniğini kullanın.

ÖSYS'de yer alan sorular, zorluk düzeylerine göre 5'e ayrılmaktadır: % 10 çok kolay % 20'si kolay % 40'ını normal ve % 20'si zor, % 10'u çok zor. Aynı test içindeki soruların zorluk düzeyleri farklı, ama puan açısından kazandırdıkları farklı değildir. Bu durumun bilinmesi, test tekniği açısından son derece önemli bir özellik taşır. Turlama tekniğini bilen ve iyi uygulayabilen dikkatli bir öğrenci, 1. turda normal, kolay, çok kolay soruların çözerek soruların % 70'ini rahatlıkla yapabilme şansına sahiptir.

Çalışmaya veya okumaya başlamadan önce, sporcuların spordan önce ısınma hareketleri yapması gibi siz de göz gezdirerek bir süre çalışacağınız yerleri tarayın. Birkaç dakika içinde zihninizin öğrenmeye ısınacağını göreceksiniz.

Bir günde tek bir ders çalışmaktansa, birden fazla dersi aynı gün takip eden aralarda

çalışmanızı öneririz. Bu çok kısa süre geçişlerle olmamalı. Örneğin, toplam 90 dakika fizik çalıştıktan sonra, 90 dakika Türkçe çalışabilirsiniz.

Oyun oynarken bile kurallar vardır. Bu kurallar oynamayı daha zevkli hale getirir. Öğrenirken nasıl daha iyi öğrenebileceğinizi düşünerek çalışmalarınıza yeni kurallar getirebilirsiniz. Eski alışkanlıklarınızdan hızlı bir şekilde kurtulmak mümkün olmayabilir, bu nedenle daha sabırlı ve iradeli olmalısınız. Kuralsız çalışmayın, kuralları birlikte belirleyelim ve bunları hayatınıza geçirmek için benimsemeye çalışın.

### YGS TÜRKÇE KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	PARAGRAF (YARDIMCI DÜŞÜNCE)	8
2	PARAGRAF (ANA DÜŞÜNCE)	5
3	DİL BİLGİSİ-KARMA DİL BİLGİSİ	5
4	PARAGRAFTA YAPI	3
5	PARAGRAF (ANLATIM TEKNİKLERİ)	4
6	CÜMLE ANLAMI (KAVRAMLAR)	1
7	SÖZLÜK ANLAMI	3
8	CÜMLE YORUMU	4
9	CÜMLE ANLAMI (KARMA)	2
10	ANLATIM BOZUKLUĞU	1
11	NOKTALAMA İŞLEMLERİ	1
12	SES BİLGİSİ	1
13	YAZIM KURALLARI-NOKTALAMA İŞARETLERİ	2

### LYS EDEBİYAT KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	CÜMLEDE ANLAM	2
2	ANLATIM ÖZELLİKLERİNE GÖRE CÜMLE ÇEŞİTLERİ	2
3	SÖZCÜKTE YAPI, EK, KÖK İLİŞKİSİ	1
4	SÖZCÜK TÜRLERİ (FİİLİMSİ, SIFAT, ZARF, FİİL, EDAT)	2
5	CÜMLE ÇEŞİTLERİ (YAPISINA GÖRE, YÜKLEMİN TÜRÜNE, YERİNE VE ANLAMINA GÖRE)	1
6	NOKTALAMA, İMLA	2
7	PARAGRAFTA KONU, BAŞLIK	1
8	PARAGRAFTA ANLATIM TÜRLERİ	4
9	PARAGRAFTA BOŞLUK DOLDURMA	1
10	PARAGRAFTA DÜŞÜNCE	4
11	SÖZ SANTLARI (TEŞBİH, KİNAYE, TEŞHİS)	2
12	ŞİİRDE ANLAM	2
13	HALK DEBİYATI ÖZELLİKLERİ	1
14	TİYATRO TERİMLERİ	1
15	DÜŞÜNCE YAZISI TÜRLERİ (DENEME, MAKALE, BİYOGRAFİ)	1
16	DİVAN EDEBİYATI NAZİM TÜRLERİ	1
17	ŞİİR BİLGİSİ (ÖLÇÜ, UYAK)	2
18	GELENEKSEL TÜRK TİYATROSU	1
19	DİVAN EDEBİYATI ÖZELLİKLERİ, ŞAİRLERİ	2
20	TANZİMAT EDEBİYATI	5
21	SERVETİ FÜNUN EDEBİYATI	4
22	MİLLİ EDEBİYAT	4
23	BAĞIMSIZ SANATÇILAR	2
24	CUMHURİYET DÖNEMİ TÜRK EDEBİYATI (HİLKAYE, ROMAN)	5
25	CUMHURİYET DÖNEMİ TÜRK DEBİYATI (ŞİİR)	3

Türkçe dersi nasıl dinlenmeli ve bu dersle ilgili bireysel çalışmalarda nelere dikkat edilmelidir?

Öğrenci Türkçe dersini dinlerken öğretmenin uyarılarına dikkat ederek önemli yerleri dikkat çekecek şekilde işaretlemelidir. Dersi dinlerken her öğrenci kişisel eksikliklerini göz önünde bulundurmalıdır. Konu anlatımı sırasında söz isteyerek anlamadığı yerleri sormalıdır. Öğrenci bireysel çalışmalarını bir program dahilinde yürütmelidir. Günlük tekrar yapmalı, testler çözmeli, çözemediklerini etütlerde sormalıdır.

Türkçe dersinde başarılı olabilmek için:

Sözel guruptaki öğrenciler: Konuların tamamına hakim olmalıdır. Konu bitiminde bu konu ile ilgili çıkabilecek bütün soruları çözebilmelidir. Sınavda çıkmış soruların tamamını



cevaplandırılmalıdır. Konularla ilgili bilgi eksikliklerini sınava kadar tamamlamalıdır.

Sayısal gruptaki öğrenciler: konuları gereksiz ayrıntılara girmeden ana hatları ile öğrenmeli özellikle üzerinde durulan önemli noktalara dikkat etmelidir. Konuların sınavdaki sorulara göre dağılımını göz önünde tutmalı daha fazla soru gelen konulara öncelik vermelidir.

Eşit ağırlık grubundaki öğrenciler: Her gün düzenli olarak konu tekrarı yapılmalıdır. Konu bitimindeki soru çözülmelidir. Soruları mümkün olduğu kadar kısa sürede çözebilme alışkanlığı kazanabilmek için düzenli olarak deneme sınavı yapılmalıdır. Konuların tamamına hakim olmak zorundadırlar.

## YGS MATEMATİK KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	SAYILAR	2
2	BASAMAK KAVRAMI	1
3	TABAN ARİTMETİĞİ	1
4	BÖLME-BÖLÜNEBİLME	1
5	OBEB-OKEK	1
6	RASYONEL SAYILAR	1
7	SIRALAMA-BASİT EŞİTSİZLİKLER	2
8	MUTLAK DEĞER	1
9	ÜSLÜ İFADELER	2
10	KÖKLÜ İFADELER	2
11	ORAN-ORANTI	1
12	DENKLEM ÇÖZME	2
13	PROBLEMLER	10
14	MANTIK	1
15	KÜMELER	1
16	BAĞINTI-FOKSİYON	1
17	İŞLEM-MODÜLER ARİTMETİK	1
18	PERMÜTASYON-KOMBİNASYON-OLASILIK	1

## LYS MATEMATİK KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	2.DERECEDEN DENKLEMLER	1
2	ÇARPANLARA AYIRMA	1
3	EŞİTSİZLİK ÇÖZÜMÜ	2
4	OKEK-OBEB	1
5	ÖZEL TANIMLI FOKSİYONLAR	4
6	REEL SAYILARDA İŞARET İNCELENMESİ	1
7	İŞLEM	1
8	POLİNOM	2
9	PERMÜTASYON-FOKSİYON	1
10	FONKSİYON	1
11	EŞİTSİZLİK SİSTEMİNİN ANALİTİK DÜZLEMDE GÖSTERİMİ	1
12	OLASILIK	1
13	TRİGONOMETRİ	4
14	KARIŞIK SAYILAR	4
15	LOGARİTMA	4
16	DİZİLER	3
17	DETERMİNANT	1
18	MATRİS	1
19	LİNEER DENKLEM SİSTEMLERİ	1
20	LİMİT	3
21	TÜREV	7
22	İNTEGRAL	5

Matematik dersi nasıl dinlenmeli ve bu dersle ilgili bireysel çalışmalarda nelere dikkat edilmelidir?

Matematik dersi asla ezberlenmemesi, sebep ve sonuç bütünlüğü içerisinde öğrenilmesi gereken bir derstir. Bu yüzden dersi derste öğrenme ilkesi ön plandadır. Tutulan notlar yardımıyla konunun ana mantığı göz önünde bulundurularak bireysel çalışmalar yapılmalıdır. Matematik dersindeki çalışmalar bir yıla dağılmalıdır. Sınav öncesine sıkıştırmak sizi başarısız kılar.



Matematik dersinde başarılı olabilmek için:

Sözel gruptaki öğrenciler: Öncelikle işlem hataları giderilmeli ve matematik korkusu yenilmelidir. Her gün mutlaka tekrar edilmeli, çözümlü sorular yeniden çözülmelidir. Basit ve YGS de çok soru sorulan konular tespit edilmeli ve bu konular üzerinde çalışma yapılmalıdır.

Sayısal gruptaki öğrenciler: Bu öğrenciler öncelikle konularda bilgi eksiklikleri var mı onu kontrol etmeli, bu eksiklikleri giderdikten sonra çok soru çözerek pratiğini artırmalıdır.

Eşit ağırlık grubunda olan öğrenciler: Bu öğrencilerin temelde matematik bilgisi sayısal grupta hazırlananlara göre daha zayıftır. Fakat bir sözel öğrencisinden daha çok matematik yapmak zorunda olduklarından konu eleme gibi bir şansları yoktur. Bu nedenle konular çok iyi çalışılmalı. Sık sık tekrar edilmeli ve çok soru çözülmelidir

### YGS GEOMETRİ KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	TEMEL KAVRAMLAR-DOĞRUDA AÇI	0
2	ÜÇGENDE AÇI	0
3	ÜÇGENLER	0
4	YAMUK	1
5	KARE	1
6	DİKDÖRTGEN	1
7	ÜÇGENDE AÇI-KENAR BAĞINTILARI	0
8	ÇOKGELER	1
9	ÇEMBER-DAİRE	1
10	KATI CİSİMLER	1
11	DOĞRUNUN ANALİTİĞİ	0
12	ANALİTİK GEOMETRİ	2
13	SİMETRİ-DÖNDÜRME	0

### LYS GEOMETRİ KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	ÜÇGENDE AÇI	2
2	ÜÇGENDE ALAN	1
3	EŞKENAR ÜÇGEN	1
4	İKİZKENAR ÜÇGEN	1
5	DİK ÜÇGEN	1
6	DİKDÖRTGEN	1
7	PARALELKENAR	2
8	KARE	2
9	YAMUK	1
10	ÇEMBERDE AÇI	1
11	ÇEMBERDE UZUNLUK	1
12	DAİREDE ALAN	1
13	ÇOKGENDE AÇI	1
14	SİLİNDİR	1
15	KONİ	1
16	UZAYDA DOĞRU VE DÜZLEMLER	1
17	DOĞRUNUN ANALİTİK İNCELENMESİ	4
18	ÇEMBERİN GEOMETRİK YERİ	1
19	VEKTÖRLER	2
20	ÇEVRESEL ÇEMBERİN ÇİZİMİ	1

Geometri dersinin soruları hangi niteliklere sahiptir? Bu derse ait sorular çözülrken genellikle nelere dikkat edilmelidir?

Geometride şekilli sorular ağırlıklı olduğundan verilere bakılmalı, bunlar şekle taşınmalı ve veriler nasıl kullanılır diye düşünerek çözüme ulaşılmalıdır. Hiçbir bilgi gereksiz

değildir. Veriler gerekli ve yeterlidir. Ayrıca öğrenci soru üzerinde ilave çizimler yaparsa yani yardımcı doğrular çizme becerisi kazanırsa derste daha başarılı olacaktır.

Geometri dersinde başarılı olabilmek için hangi hususlar göz önünde bulundurulmalıdır? Geometri sorularını çözebilmek için her şeyden önce matematiğin köklü sayılar, rasyonel sayılar, birinci dereceden 1 ve 2 bilinmeyenli denklem çözümlerini iyi bilmek gerekir. Konu konu ilerlenmeli, konu sırası bozulmamalıdır. Çok soru çözülmelidir. Geometride esas olan ezbercilik değil yorum gücüne sahip olmaktır. Geometri dersini diğer derslere ait konu ve sorulardan ayıran seçici özellikler nelerdir? Geometri dersi şekil ağırlıklı, görmeye dayanan sorulardan oluşur. Salt bilgi soruları yoktur. Ayrıca tartışmasız, kesin sonuçları vardır. Sorular çözülürken verilenlerin yanında hayal gücü, mantık, ilave çizgiler kullanılır.

Geometri dersinde başarılı olabilmek için;

Sözel gruptaki öğrenciler: Sadece sözel netlerle kazanmak daha zor olduğu için matematik ve geometriye de hak ettiği kadar değer vermek ve zaman ayırmak gerekir. En azından bazı konular üzerinde yoğunlaşmak gerekir. Basit işlemler gerektiren bir çok konu, sözel gruptaki öğrencilerin başarabileceği zorluk derecesine sahiptir.

Sayısal gruptaki öğrenciler: Geometri sayısal branşların temel ve ayırt edici dersidir.

Kaçırılan her net yarışta bir adım geriye düşmektir.

Eşit ağırlık grubundaki öğrenciler: En az Türkçe ve matematik kadar önemli ve ihmal edilmeyecek bir derstir. Geometri dersinde başarılı olmak için bu dersin lüzumuna inanmak gerekir.

## YGS FİZİK KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	FİZİĞİN DOĞASI	1
2	BASINÇ	1
3	ISI VE SICAKLIK	2
4	DOĞRUSAL HAREKET	1
5	DİNAMİK	1
6	İŞ VE ENERJİ	1
7	ELEKTRİK	3
8	MIKNATISLIK	1
9	OPTİK	1
10	SES	1
11	SIVILARIN KALDIRMA İLKESİ	1

## LYS FİZİK KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	KARIŞIKLARIN ÖZKÜTLESİ	1
2	POTANSİYEL ENERJİ	1
3	ISI,SICAKLIK/MOMENT,DENGE	1
4	ISI,SICAKLIK,HAL DEĞİŞİMLERİ	1
5	IŞIK-KIRILMA	1
6	IŞIK-MERCEKLER/PRİZMA	1

7	KÜTLE VE AĞIRLIK MERKEZİ	1
8	MOMENT, DENGE/BASİT MAKİNELER	1
9	EİNSTEİN'A GÖRE ENERJİ	1
10	YATAY ATIŞ HAREKETİ	1
11	DİNAMİK (NEWTON'UN HAREKET KANUNLARI-SÜRTÜNMELİ YÜZEYLERDE HAREKET)	1
12	DÖNME KİNETİK ENERJİSİ	1
13	BİRİMLER/İŞ, GÜÇ, ENERJİ	1
14	VEKTÖRLER/KUVVET/KİNETİK ENERJİ	1
15	SERBEST DÜŞME HAREKETİ/DÜZGÜN ÇEMBERSEL HAREKET	
16	BASİT HARMONİK HAREKET	1
17	DÖNME KİNETİK ENERJİSİ/BASİT MAKİNELER	1
18	İTME, MOMENTUM	1
19	ELEKTROSTATİK-DOKUNMA İLE ELEKTRİKLENME/ELEKTRİK ALANI	1
20	ELEKTRİKSEL POTANSİYEL ENERJİ	1
21	ELEKTRİK AKIMI-DOĞRU AKIM-DEVRELER	1
22	ELEKTRİK AKIMI-DOĞRU AKIM-ÜRETEÇLERİN BAĞLANMASI	1
23	ELEKTRİK AKIMI-ALTERNATİF AKIM-RLC DEVRELERİ	1
24	DALGALAR-YANSIMA-GİRİŞİM	1
25	DALGALAR-SU DALGALARI-YANSIMA	1
26	DALGALAR-DOPPLER ETKİSİ	1
27	IŞIK TORİLERİ-TEK YARIKTA GİRİŞİM	1
28	IŞIK TEORİLERİ-FOTOELEKTRİK OLAYI	1
29	ATOM MODELLERİ-BOHR ATOM MODELLERİ	1
30	ELEKTRİK YÜKLÜ PARÇACIKLARIN MANYETİK ALANDA HAREKETİ	1

Fizik dersi nasıl dinlenmeli ve bu dersle ilgili bireysel çalışmalarda nelere dikkat edilmelidir?

Fizik dersinde başarılı olabilmek için uyulması gereken bazı kurallar şöyledir:

Konu ile ilgili temel kavramlar iyi öğrenilmeli.

Anlaşılmayan kavram, tanım ve alt başlık için kısa da olsa açıklayıcı notlar tutulmalı.

Önce temel bilgiler pekiştirilmeli ve temel bilgiler öğrenilmeden genel bilgilerin kullanılacağı sorulara geçilmemelidir.

Fizik dersini derste anlamak başarmak için ön koşuldur.

Derste kavranan konular tekrar edilmeli ve test çözümleri ile pekiştirilmelidir.

Konuların daha iyi anlaşılması için mümkün olduğunca fazla örnek çözülmeli.

Çözümler kağıt üzerinde ve yazarak yapılmalıdır.

Geçmiş yıllara ait sorular incelenmelidir.

Soru çözümlerinde aşağıdaki tavsiyelere uymak fizik dersindeki başarıyı arttıracaktır.

Soru çözümleri kolaydan zora doğru olmalı.

Sorulara ezberci mantıkla değil, düşünce ve yorumla yaklaşılmalı.

Sorulara çözülemeyen ön yargısıyla yaklaşılmamalı.

Önce soruyu anlayıp nasıl çözmek gerektiği hakkında fikir yürütmeye çalışılmalı.

Soru çözerken mümkünse şekil veya grafik çizilerek olay somutlaştırılmalı ve zaman kaybı önlenmeli.

Özellikle altı çizili, en az, en çok, kesinlikle ve benzeri ifade eden anahtar kelimelere dikkat edilmeli.

Fizik soruları genellikle şekilli ve soru metniyle şekilde birbirinin tamamlayıcısı olduğundan her ikisi birlikte dikkate alınarak veriler ve istenen değerler belirlenmeli.

İlkeli sorularda önce soru kökü okunmalı ve ilkeler bu amaca uygun olarak incelenmeli.

Fizik dersinde başarılı olabilmek için hangi hususlar göz önünde bulundurulmalıdır?

Yanlış bir ön yargı sonucu öğrenciler tarafından branş dersler içinde en zor olarak algılanan derslerden birisi fiziktir. Başarısızlığın temel nedeni de budur. Fizik dersini de diğer dersler gibi algılamak gerekir.

Bazı basit temel esaslar yerine getirildikten sonra öğrenilmesi kolay ve zevkli bir derstir.

Fizik dersini diğer derslere ait konu ve sorulardan ayıran seçici özellikler nelerdir?

Fizik dersi fen grubu dersleri içerisinde yer alan, bireylerin sayısal kapasitelerini kullanmaları gerektiren, yorum ağırlıklı bir derstir.

Vektör kavramını, sayısal bazı işlemleri hatta yorum yeteneğini de içerdiğinden bir çok dersten faydalanır ve bir çok derse işik tutar.

Fizik dersini çalışırken hangi yardımcı kaynak ve materyallerden faydalanmak gerekir?

MEB müfredatını esas alan bir fizik kitabı temel kaynak olmak şartıyla eldeki yardımcı ders kitapları, ders notları, soru bankaları, testler, dergiler vb. dokümanların hepsi faydalı olacaktır.

## YGS KİMYA KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	BAĞLAR	1
2	BİLEŞİKLER	4
3	KİMYASAL DEĞİŞİMLER	2
4	ÇÖZÜNÜRLÜK	2
5	HAYATIMIZDAKİ KİMYA	1
6	MADDE VE ÖZELLİKLERİ	1
7	ATOMUN YAPISI	1
8	PERİYODİK CETVEL	1
9	MADDELERİN AYRIŞTIRILMASI	0

## LYS KİMYA KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	GAZLAR	2
2	KİMYASAL TEPKİME DENKLEMLERİ (DENKLEŞTİRME,BASİT FORMÜL,MOLEKÜL FORMÜLÜ)	2
3	KİMYASAL TEPKİMELEERDE ENERJİ (ENTOLPİ)	3
4	RADYOAKTİFLİK	1
5	ASİT-BAZ ÇÖZELTİLERİNDE DENGE	4
6	ÇÖZÜNÜRLÜK DENGESİ	1
7	TEPKİME HIZI	1
8	KİMYASAL DENGE	2
9	ELEKTROKİMYA	1
10	KİMYASAL BAĞLAR,MOLEKÜLLER ARASI BAĞLAR	1
11	ORGANİK KİMYA	12

Kimya dersinin içeriği genel hatlarıyla nelerden oluşur ve niçin öğrenilir?

Kimya bilimi maddenin yapısını, özelliklerini, birbiriyle olan etkileşimlerini inceler. Kimya dersinde gözlemlerin nasıl formüle edildiği, analitik düşünce ve problem çözme yeteneğinin nasıl kazanılacağı öğrenilir.

Kimya nasıl dinlenmeli ve bu dersle ilgili bireysel çalışmalarda nelere dikkat edilmelidir?

Kimya dersi önyargıyla yaklaşıldığında karmaşık bir ders gibi görünmesine rağmen anlatılanlar dikkatli bir şekilde dinlenildiğinde kolay anlaşılabilir bir ders olduğu görülecektir. Bu konularla ilgili çözülen örnekler iyi öğrenilmeli, benzer nitelikte örnekler bulunarak çözülmelidir.

Kimya dersinin soruları hangi niteliklere sahiptir? Bu derse ait sorular çözüldükçe genellikle nelere dikkat edilmelidir?

Kimya problemlerinde öğrencilerin güçlük çekmelerinin sebebi problemde geçen kimyasal prensipleri, kullanılan terim ve birimlerin anlamlarını kavrayamamalarıdır.

Bundan dolayı problemi dikkatlice okuyarak bütün terimlerin ve birimlerin anlamını kavradığınızda ve soru çözmek için gereken kimyasal prensipleri bildiğinizden emin olun.

Kimya dersinde başarılı olabilmek için hangi hususlar göz önünde bulundurulmalıdır?

Kimya dersinin konuları birbiriyle bağlantılıdır. Madde ve özellikleri konusuyla çözümler,

kimyasal hesaplamalar konusuyla mol kavramı arasında bağlantı kurulabilir. Bu nedenle Kimya da konu öğrenilirken bir bütün halinde öğrenilmeye çalışılmalıdır.

Kimya dersinde başarılı olmak için:

Sözel gruptaki öğrenciler: Kendilerine kolay gelen konular üzerinde yoğunlaşmalı, tüm konuları öğrenmeye çalışmamalıdır. Madde ve özellikleri, atom, periyodik tablo konuları tavsiye edilebilecek kolay nitelikli konulardır.

Sayısal gruptaki öğrenciler: Bu gruptaki öğrenciler için bütün konular önemlidir. Her konuyu aynı ciddiyette en iyi şekilde kavramaya çalışmalıdırlar.

Eşit ağırlık gruptaki öğrenciler: Genel kavramları içeren madde, atom, periyodik tablo ve radyoaktivite gibi konulara ağırlık vermelidirler.

### **YGS BİYOLOJİ KONULARI VE SORU SAYILARI**

	KONU ADI	2015
1	BİYOLOJİ BİLİMİ-BİLİMSEL ÇALIŞMA	0
2	CANLILARIN ORTAK ÖZELLİKLERİ	0
3	CANLILARIN TEMEL BİLEŞENLERİ	1
4	HÜCERNİN YAPISI	2
5	HÜCE BÖLÜNMELEİ	1
6	NÜKLEİK ASİTLER	0
7	METABOLİZMA	1
8	BAKTERİ	2
9	CANLILARIN SINIFLANDIRILMASI	0
10	EKOLOJİ	2
11	DUYU ORGANLARI	1
12	MİTOZ-MAYOZ HÜCRE BÖLÜNMELEİ	0
13	KALITIM-EVRİM	1
14	BİTKİ FİZYOLOJİSİ	1
15	VÜCUDUMUZDAKİ SİSTEMLER	0
16	ENDOKRİN SİSTEM	1

### **LYS BİYOLOJİ KONULARI VE SORU SAYILARI**

	KONU ADI	2015
1	HÜCRE	1
2	HÜCRE SOLUNUMU	1
3	CANLILARIN TEMEL BİLEŞENLERİ	1
4	SİNDİRİM SİSTEMİ	1
5	PROTEİN SENTEZİ	1
6	GENETİK	2
7	NÜKLEİK ASİTLER	2
8	ENDOKRİN SİSTEM	2
9	ÜREME VE GELİŞME	2
10	SİNİR SİSTEMİ	3
11	DOLAŞIM SİSTEMİ	4
12	SOLUNUM SİSTEMİ	1
13	BOŞALTIM SİSTEMİ	1
14	İSKELET VE KAS SİSTEMİ	1
15	BİTKİSEL HORMONLAR	1
16	FOTOSENTEZ	1
17	BİTKİLERDE HAREKET	1
18	BİTKİLERDE TAŞIMA	1
19	BESLENME İLİŞKİLERİ	1
20	POPULASYON GENETİĞİ	2

Biyoloji dersinin içeriği genel hatlarıyla nelerden oluşur ve niçin öğrenilir?

Biyoloji, doğanın en karmaşık yanını oluşturan canlıları inceleyen bir bilim dalıdır.

Karmaşık olayları pozitif bilim metotlarıyla açıklar.

Yaşamsal olaylar arasında ilişki kurup hayatı kolaylaştırma, sebep-sonuç ilişkileri kurarak yaşamı kavrama ve edinilen bilgilerden faydalanarak yaşamın problemlerini çözmeye çalışma biyoloji öğretmenin temel amaçlarındandır.

Biyoloji öğretiminin sonucunda canlılar, sistemler, basit anlamda yaşam ve onu oluşturan unsurlar kavratılır ve bunlar pratik hayatta kullanılabilir veriye dönüştürülür.

Biyoloji dersi nasıl dinlenmeli ve bu dersle ilgili bireysel çalışmalarda nelere dikkat edilmelidir?

Biyoloji dinlenirken anlatılanların yaşamla ve çevreyle ilgili olduğu bilincine varılmalıdır. Öğretmen tarafından vurgulanan kısımlara özellikle dikkat edilmelidir. Sebep-sonuç ilişkisi dikkate alınarak ezberden kaçınılmalıdır. Okuma işlemlerinden konu ile ilgili şekil , grafik tablo ve diğer yardımcı unsurlar iyi incelenmelidir. Temel kavram ve ilkeleri kolay hatırlayabilmek için

anlayabileceğiniz kelime veya sembollerden faydalanmak doğru olacaktır.

Biyoloji dersinin soruları hangi niteliklere sahiptir? Bu derse ait sorular çözüldükçe genellikle nelere dikkat edilmelidir? Biyoloji soruları çoğu zaman olaylar arasında



bağlantı kurmayı, grafik ve tabloları iyi okumayı gerektiren sorulardır. Bu tip sorularda başarılı olabilmek için soru şekillerine aşinalık ve çokça soru çözmek gerekir. Bazı sorular ise bir çok konuya hakim olmayı gerektirir. Paragraf tipli biyoloji sorularında öğrenci önce soru cümlesini okuyarak çözüme başlamalıdır. Bu tip sorularda genellikle cevap sorunun içinde gizlidir.

Biyoloji dersinde başarılı olabilmek için hangi hususlar göz önünde bulundurulmalıdır? Mantıksal bilgi ön plana çıkar. Konular dinlenirken önemli konular kaçırılmamalıdır. Canlı varlıklara karşı ilgili bir zihinsel hazırlık ve merak güdüsü biyoloji öğrenmeyi kolaylaştırır.

Biyoloji dersine çalışırken hangi yardımcı kaynak ve materyallerden faydalanmak gerekir?

Biyoloji atlasından, şekillerden, kitaptaki grafik ve tablolardan faydalanılması öğrencinin görme duyusunu da geliştireceğinden etkili bir öğrenme sağlanmış olacaktır.

Biyoloji dersinde başarılı olabilmek için:

Sözel gruptaki öğrenciler: Biyoloji dersi çalışırken soru çıkma olasılığı yüksek ve birbiriyle birinci dereceden bağlantılı konulara eğilmeleri gerekir.

Sayısal gruptaki öğrenciler: Derste öğrendikleri konulara ait soruları vakit geçirmeden öğretmene sormalı ilk konu ile son konu arasında bağlantı koparılmamalıdır.

Eşit ağırlıklı gruptaki öğrenciler: Konularda geçen özellikler maddeler halinde sıralanmalıdır. Bunun yanı sıra konular arası ilişkiler kurulmalıdır

## YGS TARİH KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	İLK ÇAĞ MEDENİYETLERİ	1
2	İSLAM ÖNECİ TÜRK TARİHİ	1
3	İSLAM TARİHİ VE UYGARLIĞI	1
4	TÜRKİYE SELÇUKLU DEVLETİ	1
5	BEYLİKTEN DEVLETE OSMANLI	1
6	EN UZUN YÜZYIL (1800-1922)	1
7	20.YÜZYILDA OSMANLI DEVLETİ	1
8	YAKINÇAĞ'DA AVRUPA	1
9	KURTULUŞ SAVAŞINA HAZIRLIK DÖNEMİ	2
10	KURTULUŞ SAVAŞI MUHAREBELERİ	1
11	İNKILAPLAR	1
12	MONDROS ATEŞKES ANLAŞMASI VE SONRASINDAKİ GELİŞMELER	0
13	MUSTAFA KEMAL'İN ÇALIŞMALARI VE AMASYA GENELGESİ	0
14	ERZURUM VE SİVAS KONGRELERİ	0
15	AMASYA GÖRÜŞMESİ, SON OSMANLI MEBUSAN MECLİSİ'NİN TOPLANMASI	0
16	MİSAK-1 MİLLİ VE İSTANBUL'UN İŞGALİ	0
17	I.DÖNEM TBMM, TBMM'YE KARŞI AYAKLANMALAR	0
18	SEVR ANTLAŞMASI	0
19	LOZAN ANTLAŞMASI	0
20	CUMHURİYETİN İLANI, HALİFELİĞİN KALDIRILMASI	0
21	JEOPOLİTİK KONUM	1
22	ATATÜRK DEVRİMLERİ	1
23	TÜRK DIŞ POLİTİKASI	1

Tarih nasıl dinlenmeli ve bu dersle ilgili bireysel çalışmalarda nelere dikkat edilmelidir? Derste aktif dinleme yapılmalıdır. Önemli ayrıntılar ile ilgili ipuçları belirlenmeli, konuyla ilgili ÖSYS soruları çözülmeli, daha sonra ise kitaptaki sorular, KKT ve Soru Bankasındaki sorular cevaplandırılmalıdır. Gerekirse değişik kaynaklara başvurulmalıdır.

Tarih dersinin soruları hangi niteliklere sahiptir? Bu derse ait sorular çözüldükten sonra nelere dikkat edilmelidir?

Paragraf soruları:

Cevabı paragrafta bulunan sorulardır.

Herhangi bir kavramla ilgili gelen sorular.

Öncüllü sorular.

Bilgi soruları.

Dikkat ölçen sorular.

Tarih dersinde başarılı olabilmek için:

Sözel gruptaki öğrenciler:

Derse hazırlıklı gelinmeli ve ders iyi dinlenilmeli.

Konu ile ilgili bir çok kitap okunmalıdır.

ÖSYS sorularından yeni sorular üretilmeli.

Sayısal gruptaki öğrenciler:

ÖSYS soruları analiz edilmeli ve benzer nitelikli sorular çözülmelidir.

Deneme sınavlarından tarih sorularına zaman ayırınız.

Eşit ağırlık gruptaki öğrenciler:

Sözel grupta hazırlanan öğrencilerin yapması gereken tüm çalışmalara ilave olarak bu dersi önemsiz görmemeleri gerekir.

## YGS COĞRAFYA KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	HARİTA BİLGİSİ	1
2	RÜZGARLAR	1
3	TÜRKİYE'NİN İKLİMİ	1
4	İÇ KUVVETLER	1
5	TOPRAK TİPLERİ	1
6	DIŞ KUVVETLER	1
7	DOĞAL AFETLER	1
8	NÜFUS	1
9	ORTAK PAYDA: BÖLGE	1
10	ULAŞIM YOLLARI	1
11	ÇEVRE VE İNSAN	1
12	COĞRAFYA'NIN BÖLÜMLERİ	1

## LYS COĞRAFYA KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	AKARSULAR-AKARSU PROFİLİ	1
2	GRAFİK OKUMA (SICAKLIK GRAFİĞİ)	1
3	NÜFUS POLİTİKALARI	1
4	İLK KÜLTÜR MERKEZLERİ	1
5	ŞEHİR VE ETKİLERİ	1
6	SANAYİLEŞME,ŞEHİRLEŞME,GÖÇLER	2
7	TÜRKİYE'NİN ARAZİ YAPISI (EĞİTİM DERECELERİ)	1
8	YANLIŞ ARAZİ KULLANIMI	1
9	TÜRKİYE'NİN YER ŞEKİLLERİ	1
10	TÜRKİYE'NİN İKLİMİ	1
11	TÜRKİYE'NİN JEOPOLİTİK KONUMU	1
12	TABLO OKUMA (TÜRKİYE'DE TİCARET)	1
13	GRAFİK OKUMA (ENERJİ KAYNAKLARI)	1
14	BÖLGESELCOĞRAFYASI (KARADENİZ BÖLGESİ)	1
15	ÇALIŞAN NÜFUSUN EKONOMİK FAALİYET KOLLARINA GÖRE DAĞILIMI	1
16	ÜLKELERİN GELİŞMİŞLİK ENDEKSLERİ	1
17	ÜLKELER COĞRAFYASI(ÇİN-JAPONYA)	1
18	ULUSLAR ARASI ÖRGÜTLER	1
19	ATIKLAR VE EKOLOJİK DENGE	1
20	DOĞAL KAYNAKLARIN KULLANIMI (ASWAN BARAJI)	1
21	DOĞAL KAYNAKLARIN KULLANIMI (ARKANSAS NEHRİ)	2
22	ENERJİ KAYNAKLARI	1

Coğrafya nasıl dinlenilmeli ve bu dersle ilgili bireysel çalışmalarda nelere dikkat edilmelidir?

Öğrenci dinlerken aktif olmalı, konunun önemli kısımlarının altını çizmelidir. Sonraki tekrarlar da çizili yerlere bakması yeterli olacaktır. Bireysel çalışmalarda kısa özetler çıkarmak verimli sonuçlar elde etmenizi sağlar.

Coğrafya dersinin soruları hangi niteliklere sahiptir? Bu derse ait sorular çözülürken genellikle nelere dikkat edilmelidir?

Coğrafya soruları; genel ve beşeri coğrafya bilgilerinin ölçülmesi ve yorumlanması, sebep sonuç ilişkisinin kurulması, olayların Türkiye ve dünya üzerindeki dağılışı,ülke ve bölge ekonomisine etkilerinin ölçülmesi gibi konu ve kavramları içermektedir.

Coğrafya dersinde başarılı olabilmek için hangi hususlar göz önünde bulundurulmalıdır?

Ders çalışırken harita, şekil ve grafikler incelenmeli, atlardan yararlanmalı,düzenli ders takibi ve konu tekrarı yapılmalıdır.

Coğrafya dersini çalışırken hangi yardımcı kaynak ve materyallerden faydalanmak gerekir?



Ders kitabı, atlas ve haritalar, küreler, CD programlı, soru bankaları, çeşitli testler kullanılabilir. Geçmiş yılları ÖSYS soruları incelenmeli ve çözülmeli. Coğrafya dersinde başarılı olabilmek için;

Sözel gruptaki öğrenciler: Temel kavramların yanında detay bilgilere de önem vermeli. Ulaşılabilecek tüm kaynaklar değerlendirilmelidir.

Sayısal gruptaki öğrenciler: Soru çıkma ihtimali yüksek olan konulara ağırlık verilmeli. ÖSYS de çıkmış sorular çözülmeli. Tablo ve grafik sorularına önem verilmeli.

Eşit ağırlıklı gruptaki öğrenciler: Konu ayrımı yapılmadan ve fazla detaya inmeden konular çalışılmalıdır. ÖSYS de çıkmış sorular çözülmelidir.

### YGS FELSEFE KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	FELSEFE ALANI	2
2	BİLGİ FELSEFESİ	1
3	BİLİM FELSEFESİ	1

### YGS DİN KÜLTÜR KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	KUR'AN-I KERİM'İN ANLAŞILMASI VE KAVRANMASI	3
2	İNCİL VE KUR'AN-I KERİM AYETLERİNİN ORTAK NOKTALARI	1
3	ALEVİLİK VE BEKTAŞİLİK	1

### LYS İNGİLİZCE KONULARI VE SORU SAYILARI

	KONU ADI	2015
1	KELİME BİLGİSİ	5
2	DİL BİLGİSİ	10
3	CLOZE TEST	5
4	CÜMLEYİ TAMAMLAMA	8
5	İNGİLİZCE CÜMLENİN TÜRKÇE KARŞILIĞINI BULMA	6
6	TÜRKÇE CÜMLENİN İNGİLİZCE KARŞILIĞINI BULMA	6
7	PARAGRAF	15
8	ANLAMCA YAKIN CÜMLEYİ BULMA	5
9	PARAGRAFTA ANLAM BÜTÜNLÜĞÜNÜ SAĞLAYACAK CÜMLEYİ BULMA	5
10	VERİLEN DURUMDA SÖYLENECEK İFADEYİ BULMA	5
11	DİYALOG TAMAMLAMA	5
12	ANLAM BÜTÜNLÜĞÜNÜ BOZAN CÜMLEYİ BULMA	5

### SINAV KAYGISI NASIL TANINIR?

Bir sınava girmeden önce sınavı başarıp başaramayacağınız kaygısı beyninizi aşırı meşgul ediyorsa ve yoğun bir kaygı hissediyorsanız üstelik bu kaygı sizi gündelik işinizi bozuyorsa, uykularınızı, yeme duyunuzu etkiliyorsa, neredeyse başka bir şey düşünmüyorsanız sınav kaygısına adaysınız demektir. **Sınav ertesi gün**, uyku tutmuyorsa, sınav saati ecel gibi yaklaşıyorsa, sınava girerken eliniz ayağınız titreyip soğuk terlemeye başladığınız. Bir de sınavda beyniniz zonklu oluyor, sınav kağıdını açmaya cesaret edemiyor, soruları heyecandan okuyamıyorsanız yoğun bir sınav kaygınız var demektir.

Hissedilen olumsuz duygular nelerdir ?

- Ya başarısız olursam korkuları.
- Yeterince çalışmadığı için kendini suçlama.
- Kesinlikle başarılı olamayacağım yargıları.
- Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünmek.

- Hiç bir şey hatırlamadığını hiç bir şey bilmediğini düşünmek.
- Sık sık alacağı notu düşünmek .
- Diğerlerinden farklı olduğunu, daha zayıf ve beceriksiz olduğunu düşünme.
- Sıkıntı bunaltı hisleri .
- Hareketsizleşme, ya da huzursuzluk, aşırı hareketlilik hissetme.
- Sınav sonuçlarının felaket olacağını düşünmek.
- Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme.
- Ölsem de kurtulsam keşke bu duruma hiç düşmeseydim düşüncesi.
- Kaybederse asla tekrar denemeyeceğini ya da kendini toparlayamayacağını düşünme.



Korkulmaması gereken bir durumdan korkmak ya da kaygı duyulmaması gereken bir olaydan kaygılanmak bizim anormal olduğumuzu göstermez mi ? Aksine kaygı bizim için belirli oranda gerekli olan bir şey. Çünkü eğer az miktarda kaygı duymuyorsak, sınav bizi heyecanlandırmıyorsa onu yeteri kadar istemiyoruz demektir. Çünkü bu kaygıdır aslında bizi hedefimize çeken, yönlendiren, bize itici güç veren.

Öyleyse şunu söyleyebiliriz ki sınav kaygısı belirli oranda olduğunda bize fayda sağlayan, başarılı olmamız için bizi kamçılaman bir olgu. Sınav kaygısı yaşayan insanlar ya programlı çalışmışlar, kendilerine güvenleri tam, sınavı ölüm kalım savaşı durumuna getirmemiş insanlardır, ya da derslerine hiç çalışmamış sınavdan beklentisi olmayan tembel insanlardır.

## **PROFESYONEL YARDIM ALMAK GEREKEN KONULAR NELERDİR?**

### **Depresyon:**

Depresyon yaygın bir hastalıktır. Her 4-5 kişiden biri depresyon geçirir. Belirtiler uyku, iştah düzensizliği sabah geç kalkmak, yorgunluk hisleri, kötümserlik, hayattan zevk alamama, huzursuzluk, tahammülsüzlük, kararsızlıktır. Bu belirtiler 15 günden beri hissedilirse mutlaka bir psikiyatristten yardım alınmalı ve süratle tedavi edilmelidir. Sınav kaygısı ve umutsuzluk duygularını arttırır. Kararsızlık, dikkatsizlik başarıyı düşürür.

### **Ağır ve genelleşmiş kaygı bozuklukları:**

Sadece sınav kaygısı değil gün boyu sıkıntılı huzursuz endişeli ve isteksiz olma durumudur. Denediğimiz hiç bir yöntemle baş edilemeyen, olumlu gelişmelerin bile yararlı olmadığı bu durum profesyonel yardım gerektirir. Psikolog ve psikiyatlardan yardım alınmalıdır.

### **Takıntılar:**

100 gençten üçünde ağır olarak görülebilen bu sendromda kafasına takılan bir düşünceyi istemeden düşünmeye zorlanma başka bir şey düşünemez olma hali vardır. Okuduğu satırı tekrar okuma, okuduğundan emin olamama gibi akademik belirtilerin yanı sıra dinsel, cinsel içerikli takıntılar, saçma takıntılar, aşırı temizleme, aşırı düzenlilik, simetri saplantısı vb. şekillerinde kendini gösterir. Psikiyatri ve psikologların yardımına gerek vardır.

### **Uyku bozuklukları:**

1 ay boyunca hemen her gün süren uykuya dalamama, kötü rüya görme, uyku bölünmesi, gündüz uykulu olma halidir. Psikiyatlardan yardım alınmalıdır.

## SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME:

Sınavla ilgili kaygımızı azaltmak için iki türlü çalışma yapabiliriz. Bunlardan ilki zihinsel diğeri bedensel uygulamadır.

### A-) ZİHİNSEL UYGULAMALAR



Zihinsel uygulamalar yapıyoruz çünkü kaygımız ve heyecanlanmamıza neden olan duygular düşüncelerimizle şekilleniyor. Kaygımızı azaltmak için değiştirmemiz gereken düşünceler şunlardır:

Üniversite sınavı hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir.

1- Üniversite sınavı hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için tek yoldur. Böyle bir düşünceye sahipsek, kaygımızın artması muhtemeldir. Mantıklı bir şekilde düşünürsek, üniversite sınavı bizi hayatta başarıya ve mutluluğa götüren yollardan sadece biridir. Tek seçenek değil. Üniversite sınavını kazanamamış ancak hayatta başarıyı ve mutluluğu yakalamış milyonlarca insan var. Üniversiteyi kazanamasa da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.

2- Sınavı kazanmak zorundayım. Sınavı mutlaka kazanmalıyım. Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir. Mutlaka başarmalıyım, "Şu okula gitmeliyim " gibi düşünceler yerine "Sınavı kazanmak istiyorum, şu okula gitmek istiyorum "

şeklinde düşünmeliyiz. -meliyim malıyım şeklindeki ifadeler düşünceleri istek olmaktan çıkarıp yasa haline getirir. Yasalarda bir kesinlik vardır. Oysa bir isteği yerine gelmeyen bir kişinin başka bir isteği yerine gelebilir.

3- Kazanmazsam mahvolurum, hapı yutarım, komşuların yüzüne nasıl bakarım, ailemin yüzüne nasıl bakarım, çok korkunç olur. Bu gibi düşünceler kesinlikle gerçekle ilişkisi olmayan düşüncelerdir ve bize olumlu yönde hiç bir katkısı yoktur. Daha çok olumlu yönde düşünmeye çalışın. Geçmişteki yaptığınız güzel ve başarılı işleri düşünün. Okul yıllarında aldığınız başarılı sınav sonuçlarınızı, iyi yaptığınız işleri düşünün. Ben aptalım, ben zaten hiç bir şeyi beceremem demeyin. Bu tip düşünceler hem sizi amacınızdan uzaklaştırır, hem de endişelendirir.

4- Sınav sonucu benim iyi ya da kötü olduğumu gösterir. Sınav sadece bir bilgi sınavıdır. Bu nedenle öğrencinin ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazanmış olduğu bilgilerin değerlendirmesidir. Kişiliğinizin değerlendirilmesi değil. Sınav başarınızla kişilik değerlerinizi eş görmeyin. Sınavlarda uygulanan testler, kişilik testleri olmayıp bilgi ve başarı testleridir.

5- Sınavı kazanamamak her şeyin sonu olur. Bu hatalı bir düşünce yapısıdır. Mantıklı bir şekilde sınavı kazanma şansınız çok yüksek bile olsa, kendinize bir başka amaç düşünün. Bu amacın hayatınıza neler kazandıracığı üzerinde durun. Sınavda başarılı olarak, esas

amacınıza ulaşmak birinci tercihinizdir. Başarılı olamadığınız takdirde yöneleceğiniz ise ikinci tercihiniz olacaktır. Biz sizin birinci tercihinize yerleşmenizi istiyoruz. Ancak ikinci tercihinize yerleşmekte dünyanın sonu değildir. Eğer bu düşünceyi içinize sindirebilerseniz gayretiniz ve çalışma isteğiniz azalmayacak ancak elinizi kolunuzu bağlayacak şiddetteki sınav stresinden kurtulmuş olacaksınız.

## **B-)BEDENSEL UYGULAMALAR**

### **SOLUNUM EGZERSİZLERİ**

#### **BEDENİ KONTROL ETME YOLUNDA BİRİNCİ BASAMAK : SOLUNUM KONTROLÜ**

Nefes almayı öğrenmek:

Otonom (kendi kendine çalışan) organlarımız olduğunu biliyoruz. Kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız bu sisteme örnektir. Bu organlar veya fonksiyonlar bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışır. Ancak, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları kısmen veya bütünüyle kontrol altına almak mümkündür.

Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum bir yönüyle, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak diğer taraftan solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom (kendi kendine) olarak yürüyen bir faaliyettir.

Otonom faaliyetleri kontrol etmeye , "solunumu kontrol etmekten" başlamak gerekir. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır.

Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca nefes egzersizleri günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir.

Derin nefes almanın önemi nedir ?

Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Panik atak sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer (el ve ayaklarda soğuma). Hem stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamaz. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda başlayacak olan (veya başlamış olan) tepki zincirini kırmakta veya kaygının şiddetini azaltmaktadır.



### **ÖĞRENCİLERE ÖNERİLERİMİZ**

Zamanınızı planlamaya çalışın:

Kaygı zaman düzensizliklerine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmamanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınav öncesi telaşla bir şeyler okuma veya başka aktiviteler gösterme yerine normal ritminizi korumasında yarar var. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır. Ek işler üstlenmekten kaçınmalıyız.

Hareket bozukluklarına karşı koymaya çalışın:

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Sınavın çok yaklaştığı günlerde beklenilenin tersine daha çok ders çalışmak yerine fizik aktivitelerini arttırmak, eğlenceli sporlara zaman ayırmakta yarar var. En iyi aktivitelerden biri yürümektir. Her gün en az yarım saat yürümek iyi gelebilir.

Kaygıya karşı hoşluklar yaratmaya çalışın:

Negatif duyguların karşısına pozitifleri koymak önemli bir yöntemdir. Zevk aldığımız şeylere ve hobilerimize hafta içinde en az birkaç saat ayırmalıyız. Sinema ya da açık havaya çıkmak gerginliği azaltır. Enerjiyi ve olumluluğu artırır.

Ekstra sorunlardan kaçınin:

Çatışmalardan kaçmak, sorunları ertelemek, sınav stresinize başka stresler eklememek önemlidir.

Beslenmenize dikkat edin:

Beslenme düzeni önemlidir. Şekerle kaygı arasındaki ilişki anlatılacaktır. Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli beslenme. Düşkünlüğü olanların sınırlı çikolata ve bunun gibi şekerli gıdalar kullanmaları öğütlenir. Rejim yapmak, tersine aşırı beslenmenin yararı olduğuna inanmak yersizdir. B vitaminin kullanılması yararlı olabilir. Şeker oynamalarını kontrol eder. Yorgunluk hislerini azaltır.

Bedeninize önem verin:

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazı öğrenciler şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için bazen kahve çay gibi uyarıcı maddeleri ya da bazı ilaçları kullanmaktadırlar. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir. Uyarı ilaçlar dışında çok masum kalan çay, kahve gibi içecekler bile ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösterin. Daha doğal içecekler meyve suları, bitki çayları önerilebilir.

Uykunuza özen gösterin:

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9-10 saat bu yaştan büyükler için ise 8-8,5 saat arasındadır. Uykumuz iki bölümden oluşmaktadır:birinci bölümde bedensel, ikinci bölümde ise ruhsal dinlenme gerçekleşmektedir. Bu nedenle gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkileri başlamaktadır.

Bazı öğrenciler 8 saatlik uykunun kendileri için gerekli ve zorunlu olduğuna inanırlar ve bu sürenin altında bir süre uydukları zaman kendilerinin başarısız olduklarına inanırlar ve paniğe kapılırlar. Hatta bazı durumlarda aileler de bu durumu istemeyerekte olsa büyütürler. Sınav öncesi "zaten dün gecede çok az uyumuştun, keşke daha çok uyuyabilseydin, inşallah seni kötü etkilemez" gibi konuşmalarla öğrencinin kaygısını arttırırlar. Burada yapılmaması gereken tek şey sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmek.

İlaçlar:

Sınavdan bir iki gün öncesine kadar gerginlik ya da uykusuzluk için doktor tavsiyesi ile ilaç kullanabiliriz. Sınavdan bir iki gün önce başlamak bizi beklenmedik yan etkilerin sonuçları ile karşı karşıya bırakır.

## SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEMİZDE BİZE YARDIMCI OLABİLECEK İNSANLAR

- 1- Aile ve yakın arkadaşlar: Bu kişiler bize gereksinim olan sevgi şefkat ve dayanışma gösterirler. Onlarla ilişkimizi sıcak tutmak moralimizi yükseltir.
- 2- Sorun olduğunda başvurabileceğimiz uzman kişiler: Bunlar genellikle sahip olduğunuz sorun ve çözümleri konusunda uzmanlaşmış kişilerdir. Psikologlar rehber öğretmenler vb.
- 3- Bizim yaşadığımız sorunları yaşayan kişiler: Sınav kaygısı olan herkes bir diğerini daha kolay anlayabilir. Fikir alışverişinde bulunmak sorun paylaşma yalnızlık duygusunu azaltır. Sorunu kişileştirmeyi önler.

HEPİNİZE BAŞARILAR.

### 1. BİREYİN YETENEKLERİNİN BELİRLENMESİ (BEN NELER YAPABİLİRİM?)



Yetenek belli bir eğitimden yararlanma gücüdür. Bireyin hangi eğitim programında başarılı olabileceğini gösterir. Yetenek meslekteki başarıyı etkileyen etkenlerden biridir ve temel gerekliliktir. Seçtiği mesleğin

gerektirdiği azami yetenek düzeyine sahip olmayan bireyin o meslekte başarılı olması olası değildir. Bunun yanında sahip olduğu yeteneklerinin kapasitesinin altında bir yetenek düzeyi gerektiren mesleğe yönelen bireyin meslekte doyum sağlaması da mümkün olmayacaktır.

Akademik yeteneğin, derslerindeki başarı ya da başarısızlığının araştırılması, sözel ya da sayısal düşünme yeteneklerinden hangisinde daha başarılı olduğunu belirlenmesi gerekmektedir. Bunun için bireyin fen, sosyal, matematik, Türkçe derslerindeki başarıları bir ölçüt olabilir. Bunun dışında cisimleri üç boyutta görebilme, şekiller arası benzerlik ve farklılıkları bulabilme gücü de araştırılması gereken bir yetenek alanıdır. Sayısal düşünme gücüne sahip olmayan fen, matematik gibi sayısal derslerde başarılı olmayan bir bireyin tıp fakültesi, diş hekimliği, mühendislikler gibi sayısal puanı ile öğrenci alan yüksek öğretim programlarında başarılı olmaları mümkün değildir. Cisimleri üç boyutlu görebilme, bir evin planına bakarak o evin yapılmış halini göz önünde canlandırabilme, bir seklin açılımını düzlem üzerinde görebilme (çizebilme) gücüne sahip olan birey mimarlık eğitiminde başarılı olabilecektir. Sözcükleri ustalıkla kullanamayan, zengin bir sözcük dağarcığına sahip olmayan kişinin dil ve edebiyat programında başarılı olması zordur.

## 2. İLGi ALANLARININ BELİRLENMESİ (BEN NELERİ YAPMAKTAN HOŞLANIRIM?)



Yetenekler bireyin hangi eğitim programında daha başarılı olabileceğini gösterirken; ilgiler, bireyin hangi alanlarda hangi faaliyetlerle uğraşmaktan zevk duyacağını belirler. İlgiler, yetenekle ilişkilidir. İlgi duyduğumuz alanlar, çoğunlukla yetenekli olduğumuz alanlardır.

Seçilecek olan mesleğin, insanlarla diyalogu, onları yönetmeyi, yönlendirmeyi, onlara hitap etmeyi, yardım etmeyi mi yoksa insanlarla

değil de objelerle uğraşmayı gerektiren faaliyetleri mi gerektiriyor sorularına yanıt aranması ve edebiyata, müziğe, güzel sanatlara karşı olan ilgilerin de belirlenmesi gerekir.

Birey, ilgi duyduğu, hoşlandığı şeyleri severek yapar. Bireyin ilgi duymadığı bir faaliyete yönelmesi hem mesleki doyumunu hem de başarısını olumsuz olarak etkileyecektir.

İnsanlara yardım etmekten, insanların sorunlarını dinleyip sorunlarına çözüm aramaktan zevk almayan bir psikoloğun başarılı olma olasılığı düşüktür.

## 3. İŞ DEĞERLERİNİN BELİRLENMESİ (BEN NE İSTİYORUM?)

Yetenek ve ilgilerin belirlenmesinin ardından bireyin meslekteki beklentilerini tanımlaması gerekir. İş değerleri, bireyin meslekte nelere önem verdiğini, mesleki faaliyetin sonunda elde etmek istediği olanakları gösterir. Kazanç, yaratıcılığı kullanma, liderlik, yeteneğini kullanma, işbirliği, ün sahibi olma, sosyal statü, düzenli yaşam, değişiklik gibi iş değerleri vardır. Birey bu değerlerden kendisi için önemli olanları belirlemelidir. Kendisine belirlediği bu değerleri sağlayacak mesleğe yönelmelidir. Ancak ilgi ve yeteneklerinin de göz ardı edilmemesi gerekir. Meslekte düzenli bir yasama, sosyal statüye, işbirliğine, yaratıcılığın anlatım bulmasına önem veren birey kendisine bu beklentilerini sağlayacak "öğretmenlik" mesleğini tercih edebilir.

## 4. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ (KARAKTERİM NASIL?)

Bireyin meslek seçiminde isabetli olabilmesi kişilik özelliklerini çok iyi tanıyıp bu özellikleri gerektiren mesleklere yönelmesine bağlıdır.

Bireylerin çok farklı kişilik özellikleri vardır. Atak, girişken, çekingen, uysal, hırslı, idealist, hayal gücü zengin, realist, mantıklı, sınırlı, kendi basına buyruk, alçak gönüllü, düzenli, kurallara bağlı vb. çok çeşitli kişilik özellikleri bulunur. Bireyin sayılan bu özelliklerden hangisine sahip olduğunu belirlemesi, seçimini bu doğrultuda yapması gerekir.

Örneğin; ikna gücü yüksek, dışa dönük, insanlarla devamlı ilişki halinde olan, girişimci niteliklere sahip olan birey avukat, politikacı ya da pazarlamacı olabilir. Kurallara bağlı, düzenli, statüye önem veren, sorumlu, nesnelere uğraşmaktan hoşlanan bireylerin bankacılık, büro memurluğu, muhasebe gibi mesleklere yönelmeleri isabetli olacaktır.

## 5. İLGİ DUYULAN MESLEKLERİN İNCELENMESİ

Bireyin kendini tanımasının ardından ilgi duyduğu meslekleri de tanıması gerekir. Bireyin meslekler hakkında araştırmasını;

- Meslek mensuplarının yaptığı temel faaliyetler
- Çalışma ortamı
- Çalışma koşulları
- Çalışanlarda aranan nitelikler
- Mesleğe hazırlanma
- İlk ise giriş
- Meslekte ilerleme
- Kazanç
- İş bulma olanağı ve mesleğin geleceği
- Mesleğin gerektirdiği nitelikler vb.

konularında yoğunlaştırması gerekir. Bilgi toplamak için, meslekleri tanıtan yayınlardan, rehber kitapçıklardan, mesleki tanıtım seminerlerinden, Rehberlik ve Araştırma



Merkezlerinden, okullardaki-dershanelerdeki rehberlik servislerinden, o mesleğin mensuplarından yararlanılabilir.

Birey kendi özellikleri ile mesleğin özelliklerini eşleştirerek kararlarını oluşturabilir. Üzerinde durulacak temel nokta, bireyin kendini olmak istediği gibi değil, olduğu gibi objektif olarak tanıması, ilgi duyduğu meslekleri de olumlu-olumsuz yönleri ile

tanımasıdır. Bireyin meslek seçimi kararını etkileyen etmenlerden biri de anne-babanın genç üzerinde oluşturduğu baskı ya da yönlendirmesidir. Birçok ebeveyn çocuklarını çok kazandıran saygın mesleklerde görmek ister. Meslek seçimindeki kararını net olarak belirlemeyen birey bu baskılardan etkilenir ve ailesinin istediği mesleğe yönelir. Birey bu şekilde zaman içerisinde seçtiği mesleğin kendine uygun olmadığını görür. Kendi arzuladığı mesleğe ulaşmak için ya öğrenimini yarıda keser ya da öğrenimini tamamladıktan sonra tekrar bir hazırlığa girer. Bu durum genç için zaman ve emek kaybı oluşturur. Bu tip durumlara düşmemek için bireyin kararlarını kendisinin vermesi, bu karar doğrultusunda ailesini ikna etmesi, anne-babanın da gencin bu kararına saygı göstermesi gerekir.

Kişilik özelliklerinize, yeteneklerinize, günün koşullarına uygun bilinçli bir meslek seçimi toplumda sağlıklı, mutlu, kendi kendisiyle barışık insanların sayısını da çoğaltacaktır. Meslek seçimi hem bireysel hem de toplumsal açıdan büyük önem taşımaktadır. Bireysel yönden birtakım fizyolojik ihtiyaçların doyurulmasında; toplumsal açıdan da toplumsal gelişmeye temel oluşturacak olan insan gücünün planlanmasında önemi açıkça görülmektedir.

Öğrencilerin mesleki olgunluk seviyesi ve yeteneklerinin farkına varmasında, uygun bir mesleğe yönelmelerinde gerekli yardım Rehberlik ve Araştırma Merkezleri tarafından verilmektedir.



## DERSLERDEN SOĞUMUŞ ÖĞRENCİLERİN KISIR DÖNGÜSÜ



Başarısız ve dersten uzaklaşmış bir öğrenci kısır bir döngüye girmiş, ve çıkamıyordur. Başarısız öğrenci, anlayamadığı için okuyamaz; okuyup konulara girmedikçe merak ve ilgi duymaz; merak ve ilgi duymadığı için okumaz. Bu kısır döngüyü kırmak gerekir. Kısır döngü, işin içine girebilmek için etkili olabilecek bir strateji ile kırılabilir. Başarmak zorunda olduğu öğrenme konusu ne olursa olsun, öğrenci, o konuyu mutlaka kendi bilgi ve anlayış durumuna uygun düzeyde bir

kitaptan öğrenmeye başlamalıdır. Kısır döngüden çıkmak ve öğrenme yolunda ilerlemek için başlama noktası olarak seçilecek uygun düzey, öğrenci için ne çok kolay ne de çok zor bir düzeydir. Çünkü okunan bilgiler çok basit olursa öğrenecek fazla bir şey olmaz ve bıkkınlık duyulur. Çok zor olduğu zaman hiç anlaşılmadığı için ümitsizliğe düşülür.

Öyle ise, uğraşılacak konu ne olursa olsun, okumak ve öğrenmek için seçilen içerik, bilinmeyen fakat bilinenlerle bağlantıya getirilerek biraz çaba ile anlaşılabilir düzeyde olmalıdır. Anlamanın da ilgi duymanın da sırrı bu noktadadır. Bilmemek fakat bildikleriyle anlayabilecek konumda olmak, anlamayla birlikte ilgi doğurur. Görülüyor ki istek ve azim gibi, ilgi de yapılan işin içinden doğmalıdır. Kişi kendi bilgileriyle bağlantıya getiremeyeceği zorlukta bir içerikle uğraşırken, ona "anlamaya çalış, ilgi duy, konsantre ol, dikkatini ver" gibi kişinin içinde bulunduğu durumun psikolojik gerçeğini hesaba katmadan öğrenciye öğüt vermek, onu büsbütün ruhsal çatışma içine itmekten başka sonuç vermez. Gerekli olan öğüt değil, isteği, ilgiyi, azmi işin içinden doğduracak uygun düzeyde içeriklerle öğrenmeyi mümkün hale getirmek, anlama zevkini tattırmaktır. Anlamak zevk verir, ilgi uyandırır, güven duygusu aşılar. Bu güzel duygular, öğrenciyi daha fazla okumaya sevk eder.

Onun istek ve azmini arttırır ve onu, tadını aldığı iş için bir çalışma programı yapmaya teşvik eder. Bu noktaya gelmiş öğrenci, derece derece daha ileri, ama hep biraz çaba ile anlayabileceği kitaplar seçmelidir. Tekrar dikkati çekmekte fayda var. Dersten soğuma ve okumadan uzaklaşma, anlama ümidini kaybetmek ve kendi kapasitesinden şüpheye düşmek yüzündendir. İnsan kendisini yeniden küskünlüğe ve karamsarlığa sevk edecek nafoş bir işe doğal olarak el atmak istemez. Bu nedenle, bilgilerle bağlantıya geleceği için anlaşılacak düzeyde bir içerikle devam etmek gerekir. Her basamakta, o basamağa gelinceye kadar kazanılmış bilgilerle bağlantı kurulacağı için, bilinmeyenleri, önceki bilgilerle yorumlamak mümkün olacaktır. Sistemli olarak bu stratejiyle okuyan öğrenci, artık anladığını, ilgi duyduğunu ve dikkatini konu üzerinde toplayabildiğini görecektir. Böylelikle bir noktada artık kısır döngü kırılmış olacaktır.

Hiçbir öğrenci ve birey kendi gerçek kapasitesini kullanmamaktadır. Potansiyel kapasitenin son sınırı bilinemez. Fakat son sınırın, şu ana kadar gerçekleşmiş kabiliyetten daha yüksek olduğunu ortaya koyma şansı, bireyin kendi elindedir. Bir benzetme yaparak durumu açıklamak gerekirse, potansiyel kapasite bir tohumdur. Tohum su ya da bu kalitede olabilir. Ama o tohumdan, kendi potansiyelinin elverdiği en iyi nitelikte bir bitki elde etme, toprak, iklim ve bakım koşullarına bağlıdır. Aynı tohum koşullara göre,

iyi ya da kötü bir bitki meydana getirebilir. Tohum neyse odur. Ama aynı tohumla, koşullara göre çok değişik kalitelere bitki elde edilebilir. Tohumun potansiyeli hiçbir koşulda bilinmeyeceğine göre, bu çeşitli kalitelerin hepsi, ideal koşullarda meydana gelecek kalitenin altında olacaktır. Bunun gibi öğrencilerin ve bizlerin potansiyel kapasitesi, yeteneği ne ise odur. Kimse doğuştan gelen potansiyel kapasitesini değiştiremez.

Ama ideal koşullara yaklaşarak, potansiyel kapasitesini daha büyük oranda gerçekleştirebilir. Yani koşulları olumlu yönde hazırlayarak, son sınırı bilinmeyen kendi potansiyel kapasitesini, şu andakinden daha yüksek bir başarı derecesine çevirebilir. [1] Sonuç olarak öğrencilerin şu anda gösterdiği performans ve başarı gerçek kapasitelerinin altında olduğu bir gerçektir, önemli olan bundan sonra içinde buldukları bu kısır döngüyü kırmalarında yardımcı olmaktır.

## ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ



İnsan yaşamı boyunca sürekli bir gelişim ve değişim içindedir. Gençlik (Ergenlik) dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli evresini oluşturur. Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi, bireyde gözlenebilen sürekli bir süratli gelişimini kapsamaktadır.

"Fırtınalı ve gerginlik" dönemi olarak da açıklanabilen ergenlik, hangi toplumda olursa olsun, her bireyin yaşadığı bir evrendir. Ergenlik evresi içindeki dönemlere bakıldığında, uzmanların büyük çoğunluğu, 12-15 yaş

dolaylarını olumsuz bir dönem olarak nitelendirmektedirler. Karşıtlık, dengesizlik olgularıyla nitelendirilen bu dönemden sonra gelen 16-21 yaşları arasındaki dönem ise, olumluluk dönemi olarak kabul edilmektedir.

Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin tutumlarından biridir. Gelişme döneminde anne-baba tarafından bazen çocuk, bazen yetişkin gibi algılanan çocuk, ne zaman ne şekilde davranacağını bilemez. Gelişmekte olan bedenine, cinsel ve duygusal gelişimlerine ayak uyduramaz, "kimlik karmaşası"na düşebilir. Yetişkinin baskılı ve disiplinli davranmaktan çok, gence karşı sevgi gösteren, güven veren, önemseyen ve değer veren bir tutum içine girmesi onun kimlik geliştirmesini kolaylaştıracaktır. Ergen, birinin karşıtı ikizli duygular dile getirebilir. Yetişkinin uzaktan denetimine ihtiyaç duyar. Aynı zamanda anne-babanın en yetişkinin güvenini kazanmaya, kendine güvenilen bir insan olmaya ihtiyaç duyar. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratır.

Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, ergenin atılgan, gösterişçi ya da çekingen bir birey olmasına sebep olabilir. Bu evrede ergen, başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Ergen bu dönemde kişilik arayışları içindedir, arkadaş grupları değişebilir. Ergen kendisi ile çok ilgilidir. Ayna karşısında dakikalarca vakit harcayabilirler. Kararsızdırlar, elbise seçimine

ve giyimine önem verirler. Kendilerinin özgür bırakılmalarını isterler. Ebeveyne isyankar tutum içine girebilirler. Bu dönemde okul başarılarında düşme olabilir. Ergene karşı yetişkinin baskı ve yasaklara dayanan disiplin anlayışı, olumlu ve yapıcı olması gereken bu evreyi, çatışmalarla dolu, olumsuz bir döneme dönüştürebilir.

Genç, ana-babasına güven duyduğu ölçüde, sorunlarına onları da ortak eder ve böylelikle çözümü kolaylaştırmış olur. Diyalogun çocukluk yıllarından bu yana kopuk olması, gençlik döneminde gencin ana-babasıyla zıtlaşmasına, kutuplaşmasına sebep olabilir. Zaman içinde genç gibi, ana – babası da, birbirlerinin varlıklarından rahatsız olmaya başlarlar. Kuşaklar arası çatışmaya sebep olan diğer etkenlerin başında, büyümeyle yeni olanaklar edinen ergenin kendini yetişkin olarak kabul ettirme çabası gelir. Ergen bu yolla kişiliğini kabul ettirmeye çalışır. Davranışlarından dolayı kendisine çocuk muamelesi yapılan genç, sık sık isyan eder. Aile için de ergene yöneltilen farklı tutumlar, ergenin dengesizlik ve kararsızlığını artırır. Örneğin, bir gün: "Sen daha çocuksun, bunu bilmezsin!" diyen bir yetişkinin, bir başka gün: "Kocaman bir adam oldun, hala bilemiyorsun!" şeklindeki suçlaması, ergeni dengesizliğe iten bir sebeptir.

Ergenin görüş ve düşüncelerini hiçbir zaman bir tebessüm ya da alaylı bir gülüşme ile karşılanmamalı ya da kendisine "Bu konular hakkında sen ne bilirsin ki?", "Onları düşünebilmek için daha çok küçüksün!" gibi sözler söylenmemelidir. Eğer ergen, evde kendi gücünü kanıtlayacak bir girişimde bulunmuşsa, bu faaliyetini sürdürülebilmesi için kendisine cesaret verilmelidir. Ergenin ilk girişimleri uygunsuz ve başarısız bile olsa, tavır değişmemelidir. Bu işlemde ana-babanın sabrı gerekebilir.



Anne-babalar, öncelikle bu evrenin, gelişim gereği, geçici bir bunalım dönemi olduğunun bilincinde olmalıdırlar. Bunun yanında; anne-babalar objektif, dengeli, sabırlı ve kuvvetli olmaya özen göstermelidirler. Ergeni başkalarının önünde eleştirmemeye, davranışlarını başkalarıyla kıyaslamamaya özellikle dikkat etmelidirler. Ergenin artık bir çocuk olmadığını, sözle ve davranışla hatırlatılarak, onun için gerekli olan destek ve güveni sağlamalıdırlar.



Kısaca, kuşaklar arası çatışmaları ortadan kaldırmak için, yetişkinlerle ergenler arasında dengeli ve düzenli bir iletişim kurarak diyalogu gerçekleştirmek ve ortak değerler oluşturmak, en akıllı çözüm yolu olmaktadır.

### **GEÇ YA DA ERKEN OLGUNLAŞMA**

Ergenlik çağında oldukça hızlı olan bedensel gelişim hızı bazı bireysel farklılıklar gösterir ve aynı yaşlardaki gençlerin fiziksel

görünüşlerinden büyük farklılıklara yol açabilir. Bu dönemde gençlerin dış görünüşleri , benlik algılarını büyük ölçüde etkiler. Özellikle orta son , lise birinci sınıflardaki öğrencilerin fiziksel yapıları arasında büyük farklılıklar göze çarpar. Aynı yaşlardaki öğrencilerin bazıları uzun boyları , gelişmiş yapılarıyla bir yetişkin görünümün delerken ; bazıları çelimsiz yapıları , kısa boyları ile bir ilkökul öğrencisi görünüşündedirler. Gerçekten de ortaöğretim kurumlarının dışında hiçbir okulda , aynı yaşlardaki öğrenciler arasında , böylesine çarpıcı farklılıklar dikkati çekmez.

Aynı yaşlardaki gençlerin , fiziksel gelişme açısından birbirinden büyük farklılıklar göstermeleri onları nasıl etkilemektedir. ?

Bu soru birçok psikoloğun dikkatini çekmiş ve araştırma konusu olmuştur. Bu konuda yapılan araştırmalardan elde edilen genel bulgu, "beden imgesi"nin yani bireyin kendi bedenini algılama biçiminin , geç ya da erken olgunlaşmaya bağlı olarak , kızları ve erkekleri farklı biçimlerde etkilediğini göstermektedir. Söz konusu araştırmalar ile ilgili bulgular şöyle özetlenebilir. ( Biehler ve Snowman 1983; Sprinthall ve Sprinthall, 1977)

Erken olgunlaşanlar (EO) ile geç olgunlaşanlar (GO) arasında zeka bölümü ve sosyal ekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte üst sosya ekonomik düzeyden gelen ve yüksek zeka bölümüne sahip çocukların daha erken olgunlaştıklarını gösteren bazı araştırma bulguları da bulunmaktadır.

EO erkek çocuklar , akranları tarafından daha çok ilgi görmekte ve lider olarak kabul edilmektedirler. Daha dışa dönüktürler, karşı cinsle daha fazla ilgilidirler ve kültürel normlara daha kolay uyum sağlarlar. ( Ancak bu özellikler alt sosyal ekonomik düzeyde , orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye oranla daha yaygındır. )

GO erkek çocukları yaşlıları arasından pek popüler değillerdir. Ancak daha enerjik ve hareketlidirler. Dikkatleri üzerine toplayacak türden davranışları da daha sık gösterirler.

EO kız çocuklarını , yetişkinlik dönemlerinde yaşlıları ile karşılaştırdıklarında daha çekingen oldukları gözlenmiştir. Sosyal ve kişisel özellikleri açısından da ortalama düzeyin altında bir görünüm sergilemektedirler. Ancak orta ve üst sosyo ekonomik düzeyden gelenlerin , alt sosyo ekonomik düzeydekilere oranla kendilerine olan güvenleri daha fazladır.

GO kız çocukları kendilerine daha güvenli , daha dışa dönük ve yaşlıları arasında daha fazla benzerlik göstermektedirler.

## **BEDENSEL YAPILARIN ERGENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Ergenlik çağındaki gençlerin yaşadıkları evlerin çoğunda dikkati çeken tartışma konularından biri , gençlerin ayna önünde geçirdikleri zamandır. Sürekli dış görünüşü inceleyerek saatlerce saçına şekil vermeye çalışan , yüzündeki sivilceyi örtmek için uğraşan gençlerin benzer davranışları , ailenin diğer üyelerinin zaman zaman sabırlarını taşıyarak öfkelenmelerine neden olur.

Ergenlik döneminde ortaya çıkan düşünce sisteminde ve duygusal yapıdaki değişikliklere bağlı olarak gençler dikkatlerini kendi üstlerine , öteki dönemlere oranla çok daha fazla yoğunlaştırırlar. Çevrelerindeki hemen herkesin de kendileriyle ilgilendiklerine inanırlar. Onlara göre giysilerindeki bir uygunsuzluk , görünüşlerindeki bir değişiklik çevrelerinin hemen dikkatini çekecektir. Ergenlik çağına has bu "ben merkezci" düşünce yapısı beraberinde, ergenlik çağındaki gençlerin az ya da çok hemen hepsinde gözlenen , dış görünüşlerinin yeterince iyi olmadığına ilişkin kaygıları da getirir. Önceki gelişim dönemlerinde pek şikayetçi olmadıkları boyları , kiloları ciltlerindeki bozukluklar gibi birçok şeyden yakınmaya başlarlar. Ergenlik döneminde , çocukluk dönemlerinde rastlanmayan bir hızla beden yapısındaki oranlarda , dış görünümünde değişiklikler ortaya çıkar. Ana-babaları , öğretmenleri kendilerine karşı uygun tutumlar gösteren ergenlik çağındaki gençler , kendilerinde olan değişimleri kolayca kabullenebilirler. Ancak gençlerin hepsi çevrelerindeki yetişkinlerden destek almakta aynı şansa sahip değillerdir ve bedenlerindeki hızlı değişime ayak uydurmakta güçlük çekerler.

Bazıları " çevre tarafından kabul edilebilmek için, en önemli şey dış görünüştür" gibi hatalı düşüncelere kapılırlar. Kabul görmek için , dış görünüşlerini , reklamlarda , filmlerde , gençlik dergilerinde gördükleri ya da akranları arasında popüler olduklarını düşündükleri modellere benzetmeye çalışırlar. Bununla birlikte bu çaba genellikle geçicidir; gençlerin çoğu ergenlik dönemlerinin sonlarına doğru ben merkezci düşünceden de sıyrılmalarına bağlı olarak ve göreceli olarak daha bağımsız ve daha



tutarlı bir dış görünüşü benimsemeye başlarlar. Olumlu bir beden imgesi geliştirmek oldukça uzun bir zaman ve deneyim gerektirmektedir. Ergen , değişik kalıp ve tutumları deneye deneye , çocuklardaki kimliğinden daha farklı bir benlik kavramı geliştirmeye başlar."Bireyin kendisi, fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu sahip olduğu kendine ait birtakım duygu, değer ve kavramlar sistemi"

olarak tanımlanabilecek benlik kavramının, birey tarafından olumlu olarak algılanmasının ve algılanan benliğin kabul edilmesinin ruh sağlığı üzerindeki önemli büyüktür. Olumlu bir benlik kavramına sahip olmada beden imgesinin olumlu olmasının da önemi büyüktür.

Yapılan araştırmalar kızlarda fiziksel olarak çekici olma ; erkelerde atletik bir vücut yapısı ile olumlu benlik algısına sahip olma arasında olumlu ilişki olduğunu göstermektedir. Olumsuz bir beden imgesine sahip olan , örneğin çok kilolu ergenler , olumlu bir benlik geliştirmede sorunlarla karşılaşmaktadırlar.

Olumsuz bir beden imgesi , yani gencin kendini güzel / yakışıklı olarak algılamaması , benlik kavramının da olumsuzluğuna yol açmaktadır.?

Bu soruya verilebilecek bir yanıt " bu durumun nedeni gençlerin dış görünüşlerinden değil, davranışlarının niteliğinden kaynaklanmaktadır." biçiminde başlayabilir. Gençlerin dış görünüşlerini beğenmemeleri dış görünüşleri yüzünden "alay edilecekleri" korkusuyla arkadaş gruplarına katılmaktan kaçınmaları, bir süre sonra onların arkadaş grupları tarafından da unutulmaya başlamalarına yol açabilir.

Ancak genç artık aranmamaya başlanmasını, davranışlarına değil de dış görünüşüne bağlayabilir. "Dış görünüşüm nedeniyle hiç kimse benden hoşlanmıyor, bu yüzden beni aramıyorlar" biçimindeki mantık dışı / irrasyonel bir düşünce biçimi, beraberinde başka bir mantık dışı düşünceyi getirebilir. Genç "hiç kimse benden hoşlanmıyor, beni sevmiyor , o halde ben sevmeye değer bir insan değilim" biçimindeki yanlış sonuçlara varabilir. Böyle hatalı bir mantık işleyişi , bireyin kendini değersiz olarak görmesi sonucuna yol açabilir. Böylece de benlik kavramının olumlu olması güçleşir. Aslında temelde olumsuz beden algısından kaynaklanan "reddedilme korkusu" bazen çok ciddi boyutlara ulaşarak , gencin tamamıyla içine kapanıp bütün sosyal etkinliklerden kaçınmasına kadar uzanabilir.

## BEDENSEL GELİŞMEDE DEĞİŞİKLİKLER:

Boy uzaması, ağırlığın artması, yüzde sivilcelerin olması, hormonların yoğun çalışmasına bağlı olarak:sık terleme, keskin koku, ses değişmesi, kızlarda melodili bir hal alır. Erkeklerde ses çatallaşır.

## ERGENİN KİŞİLİK GELİŞİMİ

Bağımsızlık arayışı içindedir. Grubun beğenisini kazanmak önemlidir. Kimlik arayışı içindedir. İlgi çekmek ister.

**Duygusal Gelişimi:** Bencildir hem de fedakardır. Bir lidere körü körüne boyun eğerken diğer yandan yetişkinlere isyan eder. Karşı cins tarafından beğenilmek ister.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR

Ergenlerin en hassas olduğu nokta güç kullanarak hükmedilmeye çalışılmasıdır. Ergen anne ve babalarından büyüdüğünü kabul etmelerini ve bu konuda tutarlı davranmalarını bekler. Böyle durumlarda ergen kendini anlaşılmamış ve engellenmiş hisseder. Bu dönem yoğun bir eleştirme, inceleme, karşılaştırma dönemidir. Kardeşler arası çatışma yaşar. Kardeşlerinden kendilerini anlamalarını büyüdüklerini fark ederek saygı göstermelerini beklerler. Anne babalar ergenlik döneminde çocuklarının kendilerinden uzaklaştıklarını hissederler ve üzülürler. Aslında ebeveynlerine her zamankinden daha fazla bağlıdır

Başarı ergenlik döneminde düşebilir. Nedeni dağılan bilgiyi toparlayamamak , ders çalışmak için gerekli motivasyonu sağlayamamaktır. Sürekli hayal kurmaktan, kendilerini verememekten şikayet ederler. Ancak nedenini anlayamazlar. Ergenler ilgi odağı olmaktan hoşlanırlar. Ergenler heyecanlı ve acelecidirler. Öğretmenlerde kişilik ve bilgi birikimine dikkat ederler.

## MESLEK VE MESLEK SEÇİMİ



Her insan daha okula gitmeden ne olacağını düşünmeye başlar, zaman zaman geleceği hakkında bazı planlar kurar.Ancak başlangıçta tamamen duygusal ve hayali olan düşüncelerin zaman ilerledikçe daha gerçekçi temellere dayandırılması gereklidir.

Hepimizin bildiği gibi meslek : belli bir eğitim ile edinilen bireylerin yaşamlarını sürdürmeleri için yaptıkları iş olarak tanımlanabilir.Özellikle üniversite sınavına ve liselere

giriş sınavlarına hazırlanan gençlerin bu seçimlerini sağlıklı ve bilinçli yapması oldukça önemlidir.

Kimi zaman aileler gençlerin kişilik özelliklerini , yeteneklerini ve ilgilerini dikkate almaksızın gençleri kendi ideallerindeki mesleklere yönlendirme eğilimi içinde bulunabilirler.Bu da bireyin ileride mesleki başarısını ve verimliliğini tehlikeye sokabilir, bunu engelleyebilmek için anne babalar gencin meslek seçimi için gerekli özelliklerini destekleyici bir tutum içinde olmalıdır.

## MOTİVASYON

Hepimizin bildiği bir gerçek var ki ; bizler ancak bizimle ilgili olanı sahiplenir ve onu benimseriz.Gençlerimiz için de bu gerçek geçerlidir gelmek istedikleri noktanın kendi yaşamları ve kendi seçimleri olduğunu hissettiklerinde buna ulaşma gayreti gösterecekler , bu sırada karşılaştıkları zorluklardan yılmayacaklardır.Motivasyon ancak bireyin kendi ihtiyaçları ve amaçları doğrultusunda olursa destekleyicidir.Ancak anne baba olarak sizler yaşamak isteyip de yaşayamadıklarınızdan ötürü onların geleceğini planlarsanız sonuç her iki taraf için de hayal kırıklığı stres ve çatışmalarla dolu olacaktır.Gençler yönlendirmeye ya da herhangi bir konu üzerinde bilgilendirmeye ihtiyaç duyduklarında onlara desteğimiz sevgi saygı ve güvenimizi vurgulayarak sunmalıyız.



## ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI

Bireylerin yaşamdan beklentileri ya da amaçları birbirinden farklılık gösterir.Ders çalışmaya başlamak ve sürdürmek içinde öncelikle bir amacın belirlenmiş olması gereklidir.Belirlenen bu amacın açık , net kolay ve anlaşılır olması önemlidir.Etkili öğrenmenin gerçekleşmesi için öğrenilecek olanların planlanması da öğrenmeyi kolaylaştıracak ve belli bir düzen içerisinde sürdürülmesini sağlayacaktır.

Anne ve baba olarak belirlenen amaçlar için yapılacak olan bu çalışmanın bireyin kendi sorumluluğu olduğu vurgulanmalıdır."Ders çalışman gerekiyor.", "Ne zaman derse başlayacaksın ?", "Yeterince çalışmadın.", "Hala televizyonun karşısında mısın?" gibi ifadeler yerine "Ders çalışma ile ilgili plan hazırlamış mıydın,programın nasıl gidiyor?" gibi ifadeler kullanılarak bu sorumluluğun gence ait olduğu vurgulanabilir.

## BAŞARI

Günlük yaşamımızda ne sık kullanırız başarı sözcüğünü başarılı öğrenci , başarılı iş adamı

Sözlüğe baktığımızda ise başarının bir işi istenilen biçimde bitirmek anlamına geldiğini görürüz.Başarı her birey için doğası gereği mutlu olabilme , haza ulaşma yollarından biridir.Bir başka deyişle "Başarı , gidilecek bir yerden ziyade bir yolculuktur."Her anne babanın en büyük arzusu çocuklarını kendilerinden daha iyi yerlerde görmektir.Elbetteki her bireyin de arzusu , gelişimi gösterip olduğu noktadan daha ileriye gitmektir.

Veliler olarak çocuklarımıza "Yapabileceğini düşündüğünden daha fazlasını yapamayacak bir insan yoktur."Düşüncesini yerleştirirsek, onlarda istenen noktaya hep birlikte ulaşacaklardır.

## SINAV

Sınav , başarıyı ölçme ve değerlendirmede kullanılan bir araçtır.Sınav sadece çocuk ya da gençlerimizin değil, yaşamın her döneminde herkesin karşılaşabileceği bir ölçme aracıdır.Sınav hayattaki basamaklardan yalnızca biridir.Bir ölüm kalım savaşı değildir.

Hayat bir maratondur, bazen hızlı koşu gerektirir.Sınavlar , kesinlikle bir kişilik testi olarak algılanmamalıdır.Başarı beklenen her alanda olduğu gibi , sınavlarda da bir anda istenilen noktaya varılması tesadüftür.Anne- baba olarak unutulmaması



gereken nokta :Sürekli olan başarıların , tesadüf olmadığıdır.

Önemli olan siz anne- babaların , çocuğunuza hayatı boyunca karşılaşabileceği sınavlar için gereken ilgi ,yetenek , bilgi ve becerileri kazandırmanın yanı sıra ; mücadeleden yılmayan , özgüvenli , gelişime açık tutumları da kazanabilmesine yardımcı olmanızdır.

Sayın Veliler,

Buraya kadar bazı kavramları inceledik .Bu kavramlar elbetteki tek başına hiçbir şeyin çözümü olamazlar . Ancak anlaşabilmek için aynı kelimelerle aynı şeyler ifade edilmelidir.Anne – babalar , veliler , öğretmenler, öğrenciler tarafından konu ile ilgili sorular sorulurken bu kelimeler sık sık kullanılır.Aynı kelimeler cevapları bulacaksınız.Bu sorular ve cevaplar sadece bir örnektir.

Hiçbiri kesin çözüm anlamında olamaz.Aynı sorular size sorulsa , vereceğiniz cevaplar beklide farklı olurdu ama yanlış olmazdı.Soruları oldukça , kafanızdan geçen ve kimseye sormadığınız veya sormanın aklınıza gelmediği pek çok sorulara sizden önce pek çok insanın cevap aradığını fark edeceksiniz yalnız olmadığınızı anlayacaksınız.



**Biz çocuğumuzun doktor olmasını istiyoruz ama o müzisyen olmak istiyor.Nasıl uzlaşabiliriz?**

Meslek seçimi özellikle çocuk için oldukça önemli bir karardır.Çünkü seçeceği meslek onun geleceği için belirleyici bir aşamadır.Siz bu noktada çocuğunuzun seçiminde gerekli durumlarda yönlendirici , destekleyici ve ilgi yeteneklerini

keşfetmesine yardımcı bir tutum içerisinde olabilirsiniz.Ebeveynler ile ergenlik sürecinin tüm ağırlığını üzerinde taşıyıp yaşayan çocuk arasında değer yargıları , beklentiler , yaşama bakış gibi konularda farklılıklar olması doğaldır.Önemli olan bunların saygı sabır ve paylaşımla aşılabilmesidir.



### **Çocuğumuz meslek seçimi konusunda çok kararsız.Ona nasıl yardımcı olabiliriz ?**

Bireyin mesleği konusunda karar verebilmesi için öncelikle kendi özelliklerini fark etmesi , beklentilerini ve değer yargılarını gözden geçirmesi , seçmeyi düşündüğü meslek veya mesleklerle ilgili bilinçli bir araştırma yapması gereklidir.Dönemsel özelliklerinin de etkisiyle bu süreçte çelişkiler yaşayan gence aile yol göstermeci olabilir.Dikkat edilmesi gereken nokta ailenin zorlayıcı etki altında bırakıcı kendi beklenti ve değer yargılarına göre yönlendirici olmamasıdır.Siz değerli anne ve babalar da bilinçli bir tutum sergileyebilmek için en az öğrenci kadar bilgi sahibi olmanız gerektiğini unutmamalısınız.

### **Çocuğumuzun hangi alanda ilgi ve yeteneğinin olduğunu nasıl anlayabiliriz?**

İlgi ve yeteneklerin sağlıklı bir şekilde belirlenip çocuğunuz tarafından fark edilmesi , onun ileride hem mesleki hem de kişisel yaşantısındaki başarı ve mutluluğu için başlangıçtır.Ani duygu, düşünce ve ilişki değişiklikleri yaşayabilen, zaman zaman kendisi ile ilgili değerlendirmelerinde karamsar bir tablo çizebilen çocuk için ailenin koşulsuz sevgi , güven temelli , paylaşım dinlemeye açık, araştırmayı destekleyici ve yüreklendirici tutumları önem kazanacaktır.Aynı zamanda sizin çocuğunuz ile ilgili önyargıdan arınmış değerlendirme ve gözlemlerinizde bu süreçte önemlidir.

### **Çocuğumuz sınava hazırlık sürecinde geleceği ile ilgili seçimlerinde bağımsız olmak istiyor.Nasıl bir yaklaşım içerisinde olmalıyız ?**

Oldukça doğal ve beklenen bir kimlik bulma çabası olan bu isteğin yadırganmayıp hoşgörülü , saygılı ; ancak bilinçlendirici bir tutum ve tavırla , gerçekçi yönleriyle değerlendirilmesi aile – çocuk uzlaşımına yardımcı olacaktır.Genç , bir yandan ailesini yanında görmek isterken bir yandan da özgür olmayı istemektedir.Bu ikilem içerisinde olan gence karşı siz anne ve babaların göstereceği katı tutumlar , gencin kendisini güvensiz güçsüz ve yalnız hissetmesine neden olabilir.Gelişeceği konusundaki seçimlerinde size düşen görev onun duygu , düşünce , istek ve değer yargılarını , onun penceresinden değerlendirip anlamaya çalışmak , deneyimlerinizi ve bilgi birikiminizi zaman zaman ona aktarmaktır.Yönetici yerine , çocuğunuz ihtiyaç duyduğunda yönlendirici olmanız sağlıklı bir yaklaşım olacaktır.

### **Geleceği konusunda çocuğumuz oldukça ümitsiz ve karamsar .Bu konuda ona nasıl yardımcı olabiliriz?**

Kendini sorgulama evresinde olan gençte , gelecekle ilgili karamsarlık ya da ümitsizlik , karşılaşılabilecek sorunlardan biridir.Bu karamsar tablonun yanı sıra genç zaman zaman ilişkilerinde de sorunlarla karşı karşıya kalabilir.Anne- baba olarak sizlerin çocuğunuza ,



onun yanında ve onun kararlarını destekleyen olduğunuzu , sadece sözle değil davranış ve tutumlarınızla da hissettirmeniz önemlidir.Bunu yapabilmek içinde çocuğunuzla , onun rahat ettiği ortamlarda yapılacak sohbetlerle birlikte yapılabilecek gezi ya da farklı etkinlikler , iç dünyasını anlayabilmeniz de etkili olacaktır.Zorlayıcı değil sadece öneri getirici ; yargılayıcı değil tarafsız dinleyici durumunda olmanız göz

önünde tutulması gereken noktalardır.Önemli olan , çocuğunuzun kendisi ve geleceği hakkında geliştirdiği olumsuz düşüncelerin kaynağının kurduğu yanlış düşünce sistemi olduğunu fark ettirebilmektir.

### **Çocuğumuz sınava hazırlanma konusunda istekli değil. Bu konuda ona nasıl yardımcı olabiliriz?**

Üzerinde durulması gereken nokta çocuğunuzun sınava hazırlığı konusundaki isteksizliği değil , yaşamla ilgili planlarını kısa ve uzun vadede belirleyip belirlemediğidir.Ancak göz önünde tutulması gereken bir diğer nokta da , sınavların yaşamın yönünü etkilediğidir.Bu doğrultuda sınava hazırlık sürecinde çocuğun üzerine düşen görev amaca uygun çalışma yapmaktır.Net bir şekilde belirlenemeyen yaşam çizgisi dışında çocuğun kendine duyduğu güvensizlik de sınava karşı isteksizliğin nedenlerinden birisi olabilir.Anlaşıldığını , güvenildiğini vurgulayarak , duygu ve düşüncelerini özgürce iletmesine olanak vererek , önyargısız, destekleyici bir tutumla yaptığınız değerlendirmeler çocuğunuza yapabileceğiniz en bilinçli yardım olacaktır.



### **Çocuğumuz sınavlarda çok heyecanlanıyor.Bu konuda ne önerebilirsiniz ?**

Sınavının kötü geçeceği , kazanamayacağı , hata yapacağı bakışıyla sınava giren çocuğunuzun , heyecan ya da kaygı yaşamaması mümkün değildir.Gerçekçi olmayan , tamamen kuruntuya dayalı

düşünce kalıpları içerisinde yoğrulan gence çevrenin beklentilerini (aile, okul,arkadaş) karşılayabilme endişesi de eklenince varılan nokta oldukça sıkıntılı olacaktır.Anne – baba olarak sizler , öncelikle çocuğumuzun bu iç dünyasında yaşadığı huzursuzluk verici düşünce kalıplarının yanlışlığını diyalog yoluyla çocuğa fark ettirmelisiniz.Sizlerin ya da yakın çevrenizdeki kişilerin beklentilerinden önce çocuğunuzun duygu, düşünce ve beklentilerinin önemli ve gerçek olduğunu vurgulamak bilinçli bir yaklaşım olacaktır.Çocuğumuza aynı zamanda ona karşı duyduğunuz sonsuz güveni , desteği ve hoşgörüyü de sadece cümlelerle değil davranışlarınızla da belirterek , kaygı verici inanışlarını yenmesine de yardımcı olabilirsiniz

### **Sınav sonucu düşük geldiğinde çocuğumuzun morali bozuluyor.Onu tekrar nasıl motive edebiliriz?**

Beklentisinin gerçekleşmemesi sonucunda gencin yaşadığı bu moral bozukluğu yaşanabilecek bir gerçektir.Siz anne- babalar da zaman zaman yaşamınızda hayal kırıklıkları ve sonrasında kararlarınızdan vazgeçme tutumu göstermişsinizdir.Önemli olan çocuğunuza yaşadığı hayal kırıklığı sonrasında , esas amacından uzaklaşmaması gerektiğini vurgulamaktır.Çünkü çocuğun kendisi ile ilgili gerçekleştirmek istedikleri konusunda sınav veya sınavlar sadece basamaktır.Bu basamaklarda iniş – çıkışlar yaşanabilecek durumlardır.Varılacak nokta göz önünde tutulduğunda , eksiler fark

edilmelidir ki önlem ve çözümler getirebilsin .Sizin ona verdiğiniz destekleyici tutumla çocuğunuz , kendi kendini değerlendirebilecek ve sonucunda da yoluna , olması gerektiği şekilde devam edecektir.

### **Çocuğumuz verilen testleri , ödevleri yapmıyor.ne yapabiliriz?**

Her ne kadar gencin yararına olduğu vurgulansa da , neyi niçin yaptığını uygulaması gerektiğini bilmeyen düzenli bir çalışma sistemini oluşturamamış , kendine güvensiz ya da aşırı güvenli , yanlış yapıp olumsuz eleştiri alma korkusu olan birey bir süre sonra sorumluluklarını yerine getirmeyecektir.Gencin başarısını olumsuz yönde etkileyecek bu tutumun nedenleri, öğretmenleri ile işbirliği içerisinde tespit edilerek çözüme gidilmesi sağlıklı olacaktır.Bunun yanı sıra verilen test ödevleri , çocuğunuza neden nasıl uygulayabileceği konusundaki düşünce ve önerileriniz de sorunun giderilmesini önemli ölçüde etkileyecektir.

### **Çocuğumuz planlı ders çalışmasına rağmen yinede sınavı kazanamayacağını düşünüyor. Nedeni ne olabilir ?**

Çocuğunuzun yaşayabileceği bu tip bir problemin çok çeşitli nedenleri olabilir. Bunların en başında kendine güvensizlik, öğrenciye yüklenen farklı beklentiler , geçmişte yaşamış olabileceği sınav başarısızlığı ya da başarısızlıkları gelebilir.Çocuğunuzla bu neden veya nedenleri tespit ederek , kendisi ile ilgili duygu ve düşüncelerinin önyargısız değerlendirmeleri üzerinde tartışarak , yaşadığı karamsarlıktan kurtulmasını sağlayabilirsiniz.

### **Çocuğumuza düzenli ders çalışma alışkanlığını nasıl kazandırabiliriz?**



Başarılı olmak bir şans değildir, başarıya ulaşabilmek için sistemli bir çaba harcanması gerekir.Bu da ancak etkin bir şekilde ders çalışma yollarını bilmek ve kullanmakla mümkündür. Sistemli ve sürekli bir çalışmayı daha kolaylaştırmak için çocuğunuzun kesin bir takım hedeflerinin ve konuya karşı kuvvetli bir ilgisinin olması gerekir.Konuya

karşı ilgi duymak veya motivasyonu arttırmak için bu çalışmanın niçin yapılacağını bilmesi gerekir.

"Ders çalışmak istiyorum , ancak bir türlü başlayamıyorum."diyen öğrencilerin büyük çoğunluğu gerçekte , anne –babaları istedikleri için çalışmaya kendilerini zorunlu hissederler.Ders çalışmak için çocuğun kendine ait bir hedefinin olması verimli çalışmasına olanak sağlayacaktır.Verimli bir çalışma , zamanın iyi organize edilmesi , yani planlı bir çalışma ile gerçekleşir.

Planlı çalışma , başarının artırılmasında en önemli etkidir.Çünkü çalışmada plansızlık dikkatsizliğe , yorgunluğa , bitkinliğe , isteksizliğe ve dalgınlığa neden olur.Planlı çalışmada yapılacak işlemlerden en önemlisi , çalışma konularını belirli çalışma sürecine bağlamaktır.

Uygun bir çalışma planı hazırlaması konusunda şu noktalarda çocuğunuza tavsiyelerde bulunabilirsiniz.

- En iyi öğrenilen saatler zor dersler için ayrılmalıdır.
- Çalışma sürelerini olabildiğince her zaman günün aynı saatlerine yerleştirmek gerekir.
- Yemeklerden yarım saat sonra derse başlamak daha etkili çalışma olanağı sağlar.
- En iyi çalışma biçimi ara verilerek yapılan çalışmalardır.
- Çalışılan dersin özelliğine göre ortalama 45-50 dakika çalışmalardan sonra 10 dakika dinlenme süresi bırakmak yeterli sayılabilir.
- Planlar , çizelgelere yazılarak hazırlanmalıdır.

### **Evde çocuğumuzun ders çalışma ortamı nasıl olmalı?**

-Çalışma ortamının belirli özelliklere sahip olması, öğrenmeyi kolaylaştıracağından bu ortamın oluşturulmasında belli fiziksel şartların gerçekleştirilmiş olması önemlidir.

-Eğer şartlar uygun ise , çalışma odası özel olarak döşenmelidir.Çalışma masası camın hemen yanında olmamalıdır.Böylece ders çalışırken çocuğunuzun yazın sıcaktan kışın soğuktan etkilenmesi önlenmiş olacaktır.

-Çalışma masasının üzerinde gereksiz resim ve eşyalar bulunmamalıdır.Masanın üzerinde çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında gerekecek her türlü malzemenin el altında bulundurulması son derece önemlidir.Böylece çalışma başladıktan sonra ders başından kalkmayı gerektirecek kopmalar önlenmiş olur.



-Sandalye , çalışma odası için koltuktan daha uygun bir eşyadır; çünkü koltuk fazla gevşemeye yol açarak öğrenmeyi güçleştirir.

-Çalışma odası sesiz olmalıdır.Her ne kadar bazı öğrenciler müzik dinlerken daha rahat çalışabildiklerini söyleseler de bilinen gerçek şudur :Ders çalışırken müzik dikkati dağıtır.

-Çalışma odası iyi havalandırılmalıdır.çünkü havadaki oksijen miktarının azalması gerginliğe yol açar ve bu durum da baş ağrısı gibi öğrenmeyi güçleştiren birçok etkinin doğmasına neden olur.

-Çalışma odasını kendi istedikleri şekilde düzenlemeleri en doğal haklarıdır.Ancak duvarlardaki resim afiş posterler öğrencinizin zevkini , özlemlerini ve iç dünyasını yansıtan öğeler olduğundan kafasını kaldırdığı anda onu alıp hayal dünyasına götürür ve dersten kopmasına neden olur ; bu durum da değerli zamanın tükenmesine yol açar.Bu nedenle çalışılan ortam bireye mümkün olduğunca az çağrışım yaptıracak şekilde düzenlenmelidir.Her öğrencinin bir çalışma odası olmayabilir. Bunun içinde evin bir köşesi çalışma köşesi olarak belirlenmelidir.

## **Çocuğumuz ders çalışırken dikkatini toplamadığını ifade ediyor.Ne yapabiliriz ?**



Verimli bir çalışma için dikkatin çalışılan konu üzerinde toplanması önemlidir.İstek ve çaba gösterildiği takdirde (belirlenmiş ya da belirlenmemiş herhangi bir rahatsızlık veya psikolojik sorun yoksa) her an dikkat belli bir konu üzerinde toplanabilir. Beyin sürekli olarak konuşmalar , sesler , hareketler, açlık susuzluk sıcaklık gibi uyarılara açıktır.

- İstenmeyen uyarılara beyni kapalı tutmanın yollarından biri , bir çalışma ortamını ve zamanı seçmektir.
- Dikkati konu üzerinde toplamanın bir başka etkili yolu da not tutmaktır.

Hayal kurmak , endişelere kapılmak , aile ve arkadaş sorunlarına çözüm aramak; Tv , müzik telefon, posterler, yatarak çalışma , bir şeyler yemek içmek dikkati dağıtan etmenlerdir.

Tüm bu etmenler , sizin ve çocuğunuz tarafından ortadan kaldırılıp çözüme ulaştırıldığında , dikkatin çalışılan konu üzerinde yoğunlaştırılması çok daha kolay gerçekleşecektir.

## **Çocuğumuza hayatta yaşayabileceği olumsuzluklarla ilgili deneyimlerimizi aktarmaya çalışıyoruz , etkili olmuyor.Nedeni ne olabilir?**

Çocuklarına iyi bir eğitim vermek onları hayata hazırlamak ve onları iyi yönlendirebilmek her anne- babanın temel istek ve hedeflerindedir.Ancak anne-baba olarak sizler çocuğunuzun olduğu gibi kabul edip hayal , düşünce ve deneyimlerinizi paylaşmak yerine geçmişte sizin yaşadıklarınız doğrultusunda onu değiştirme çabasına girebilmektesiniz .

Kendinizi çocuğunuzun yerine koyarak , gençlik dönemlerinde size iletilmek istenenleri düşündüğünüz zaman , bunun hiç de hoşlanılan bir yöntem olmadığını fark edeceksiniz çocuğunuzun , kişiliğine önem verdiğinizi , duygularını anlamaya çalıştığınızı hissetmesi, sizinle düşünce alış-verişine girmesi , deneyimlerinizden yararlanma ihtiyacı duymasını sağlayacak ve siz değil çocuğunuz size yönelecektir.Çünkü kendisine gösterilen saygı , sevgi ve güveni ailesine yansıtmaya ihtiyacı hissedecektir.

Çocuğumuz zaman zaman tartışmalarımızda kendisini anlamadığımızı ifade ediyor.Bu düşüncelerinin kaynağı ne olabilir ?

Kendi duygu ve düşüncelerini anlamaya çalıştığı , kendisini çevresini farklı bakış açısıyla değerlendirme çabaları içinde olduğu ve iç dünyasında pek çok zıtlık ve kaygıları aynı anda yaşadığı bir dönemde sizlere böyle bir eleştiriyi getirmesi olağandır.

Kendisini anlamakta bile güçlük çekebilen çocuğunuza , kurduğunuz iletişimde yaklaşımınız , "onun diliyle" konuşmak olmalıdır.Anne – baba gözü ile çocuğunuza

yaklaşmanız , suçlayıcı ve hoşgörüsüz olmanız onu tanımanızı , anlamanızı güçleştirecektir.

### **Çocuğunuz kendisiyle ilgili vereceği kararlarda yakın çevresinden çok fazla etkileniyor.Kendi kararlarını nasıl verdirtebiliriz?**

Çelişkili duygularının etkisiyle genç , aile dışında sevgi arayışına girebilir.Bu da arkadaşlık ve grup ilişkilerinin önemini daha da fazlalaştırır.Çünkü öğrencinizle birlikte yakın arkadaş grubu da aynı değişim sürecinden geçmektedir ve onlarla bir bütün olma , onları örnek alma ihtiyacı doğmuştur.Kararlarını verirken elbette ki bu kadar yakınlaştığı , paylaşımlarının çok fazla olduğu çevresindeki bireylerden etkilenmesi olağandır.Ancak anne – baba olarak sizlerin bu durumu paniğe kapılmadan , doğal bir süreç olarak algılayıp seçimlerinde çocuğunuza yargılayıcı ve otoriter bir tavır sergilemeden değerlendirmeniz uygun olacaktır.

Yapacağı seçimler ve vereceği kararlarda bağımsız düşünebilmesini , gelecek yaşantısındaki önemini vurgulamanız , bunu davranış ve tutumlarınızla da desteklemeniz çatışmaların giderilmesine yardımcı olacaktır.

### **Çocuğumuzun sınavlarda aldığı not ya da puanlar mı yoksa çabası mı önemlidir ?**

Çocuğunuz , başarılı gelişimini takip edebilmek için bir göstergeye ihtiyaç duyabilir.Not ya da puanlar , bu bakış açısıyla önemli olabilir.Ancak öğrenci ile ilgili değerlendirme yapabilmek için elbette ki çaba” faktörünün üzerinde durulması gereklidir.Çünkü çabasının karşılığında istediği notu alamayan öğrencilerin yaşadığı hayal kırıklığı ve kendisi hakkında verebileceği olumsuz etiketlendirmeler.(“Ben tembelim”, “ben başarısızım”)onun gelecekteki akademik çizgisini önemli ölçüde etkileyebilir.Oldukça iyi denge üzerine oturtulması gereken değerlendirmelerde ,anne baba olarak sizlerin destekleyici ama gerçekçi yaklaşımları oldukça önem taşıyacaktır.



### **Çocuğumuz önceden çok sakindi ve sözümüzü dinlerdi.Son birkaç yıldır gergin bir ilişkimiz oldu. Nedeni ne olabilir ?**

Gencin kendi kimliğini bulma ihtiyacı yakın çevresine karşı hırçın ve kırıcı davranışlar sergilemesi şeklinde görülür.Bu dönem ergenliğe rastlar .Çünkü ergenliğe kadar birey kendisine daha önceden öğretilen ailesinin görmüş

ve değerlerine bağlıdır.Ailesinin kurallarına bağlı olarak davranışlarını düzenler .Ergenlik dönemine geldiğinde ise dış dünyaya açılmayı özgür olmayı ister.Bunları gerçekleştirmek için de kurallara karşı çıkmak eğilimindedir.Bu kuralları amaçlarını gerçekleştirmede engel olarak görür.İsteklerini gerçekleştirmek isteyen gencin aile tarafından konulan kuralları kendisine engel olarak görmesiyle aile içi çatışmalar yaşanabilir ;bu doğaldır.Bu gibi durumlarda siz anne- babaların gence yönelik tutumu , önceden karar vererek açıklama yapmak değil çocuklarınızla birlikte çözüm yollarını araştırmak doğruyu birlikte bulma çabası olmalıdır.Yani siz değerli anne-babalar çocuklarınıza kendi fikirlerinizi kabul ettirmek yerine onları dinlemeli özellikle “Senin fikirlerine değer veriyorum , fikirlerine saygı duyuyorum” mesajını iletmelisiniz

.Kendi fikirlerinizi zorla kabul ettirmeye çalıştığınızda çocuğunuz sizden uzaklaşabilir.Çocuğunuzla aranızda telafi edilemeyecek uçurumlar oluşmasına neden olabilirsiniz.

### **Çocuğum çekingen ve içe kapanık .Ona yaklaşımım nasıl olmalı ?**

Ergenlik dönemindeki gençte , dikkatini toplayamama , zaman zaman başarısındaki azalmalar şeklinde sorunlar görülebilir.Bazen de genç , olağandışı bir şekilde içine kapanıp zorunlu ilişkiler dışında insanlardan kaçma eğiliminde olabilir.Bu dönemdeki gençlerin en önemli amacı , geleceğini en iyi şekilde kurmaya çalışmaktır.Bunun dışında kendini ispatlama , değerli olduğunu herkese gösterebilme düşüncelerine duygularına saygı gösterilmesi sorumluluk alma bağımsız karar verebilme (aileden) çabası da gözlemlenebilir.Duygusal bakımdan dengesizlikler ve değişkenlikler davranışlarının belirgin özellikleri olarak tanımlanabilir.Siz anne- babaların bu



dönemdeki çocuğunuza özellikle içe kapanık davranışları karşısında zorlamaya gitmeden onun duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesine olanak tanınması gerekir.Bunun sağlanabilmesi için uygun ortamlar oluşturulabilir, değişik ortamlarda onunla kurduğunuz iletişimlerde güven ve sevgi mesajlarıyla , kendi dünyasına sizi davet etmesini teşvik edebilirsiniz .Bunun için çocuğunuzun onu yargılamayacağını hissetmesi ve bilmesi oldukça önemlidir.Çünkü olumsuz eleştirebileceği ya da yargılanacağı endişesi taşıyan bir bireyin duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmesi mümkün değildir.

### **Çocuğumuz zamanının çoğunu ev dışında arkadaşlarına ayırıyor.Bu durumda nasıl bir yaklaşım içerisinde bulunmalıyız ?**

Ergenlik döneminde birey kendi değerlerini bulmak , bunları benimsemek yaşamını yönlendirmek kısacası kendi kimliğini bulabilmek son derece önem kazanır.Bunları gerçekleştirmek üzere arayış içinde olan

genç çeşitli faaliyetlere ve arkadaşlık ortamlarına yönelebilir.Bu dönemde genel olarak gençler artık çocukluktan çıkıp yetişkin olduklarını ifade ederler.Dış dünyaya açılmak müzik ya da diğer sanat alanlarıyla ilgilenmek arkadaşlarıyla zaman geçirmek değişik sportif faaliyetlerde bulunmak gencin istekleri arasında yer alır.Çünkü böylece enerjisini harcayabilecek kişiliğini ve yeteneklerini geliştirme fırsatı bulabilecektir.Arkadaşlarına yönelik olumsuz eleştiriler ya da kısıtlamalar getirilmesi ya da eleştirilmesi gibi duygu,düşüncelere neden olabilir.Bu nedenle sizlerin yaklaşımı çocuğunuzun kişisel yaşantısına ya da seçimlerine müdahale şeklinde değil zamanı birlikte geçirdiği arkadaşlarını yakından tanımak arkadaşlarıyla yaşadığı paylaşımları ortak noktaları anlamak olmalıdır.Arkadaşlarıyla geçirdiği sürenin ders çalışma saatlerin engelleyici bir boyutta olduğunu düşünüyorsanız bunu ona suçlayıcı ya da yargılayıcı bir şekilde değil,bu durmadan sizin duyduğunuz rahatsızlık olarak iletip bu konuda çocuğunuzun düşüncelerini dinleyerek çözüm konusunda ona duyduğunuz gereksinimi belirterek iletmeniz sağlıklı olacaktır.

## ÖNERİLER

- ✓ Ona fiziksel görünümüyle , kişiliğiyle ilgili olumsuz eleştirilerde bulunmayan,onun değer yargılarına hayata bakışına saygı gösterin.Çünkü bir zamanlar siz de onun yaşındaydınız .Ve tüm bunlar sizin için ne kadar önemliydi hatırlayınız...
- ✓ Ona sevginizi gösterin.Çünkü sevginin açamayacağı hiçbir kapı yoktur.Bazen saçını oksayarak bazen sarılarak bunu ona gösterebilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzla ilgili konuları başkasıyla değil onunla konuşmayı tercih etmelisiniz.
- ✓ Endişe duyup kendisini gergin hissettiğinde rahatlatıcı olun.Onunla konuşurken gözünün içine bakın çünkü onun sizin gözlerinizdeki sevgi , güven ve sıcaklığı görmeye ihtiyacı var.Aksi takdirde kendisini yalnız hissedecektir.
- ✓ En önemli sorunlardan biri çocuklarımızın başarılı olmuş kimselerle kıyaslanmalıdır.İyi niyetle çocuğunuza örnek olsun diye yaptığınız bu kıyaslama olumsuz etki yapabilir.Çocuğunuzun kendi yaptıklarıyla ya da yapamamalarıyla değerlendirirsiniz , yapabilecekleri için onu cesaretlendirmiş olursunuz.
- ✓
- ✓ Aranızda oluşan sorunlara çözüm getirmeye çalışırken hissedebileceğiniz sinir ve öfkeyi kontrol etmeye çalışın , çünkü bu şekilde sağlıklı iletişim kurmanızın imkanı yoktur.Aranızdaki köprüler ancak hoşgörüyü ve sevgiyü dayalı bir iletişim ile kurulabilir.
- ✓ Kurallarınızı belirleyin ve uygulayın .Kurallar , çocuklarımızın seçim yapabilme yeteneği ve özgüvenini geliştirir.Kurallar belirlenirken ailenin ve çocuğun tüm koşulları dikkate alınmalı ve açıkça belirlenmelidir.Aile olarak koyduğunuz kurallara önce siz uymalı ve çocuğunuza örnek olmalısınız . Ancak bazı durumlarda kurallara esneklik verilmelidir.
- ✓ Çok önemli bulduğunuz çalışmalarda , ödüllendirme yapabilirsiniz.Çocuk hayatta her şeyin bir bedeli olduğunu , ödüllere ve güzelliklere çalışarak ulaşabileceği öğrenmelidir.Çalışmayı ödül alacağı için değil , geleceği için önemli olduğundan seçmeli ve sizlerden de buna göre destek olmalıdır.

## PİŞMANLIKLAR

Çocuğumu yeniden yetiştirmem mümkün olsaydı Ona işaret parmağımı kaldırıp yasaklar koymak yerine , parmaklarıyla resim yapmayı öğrettirdim.Hatalarını daha az düzeltir , Onunla daha çok yakınlık kurmaya çalışırdım .Onu sadece gözlerimle izler , ona daha çok şefkat gösterirdim. Onunla daha çok yürüyüşlere çıkar uçurtmalar uçururdum.Ona karşı ciddi bir tavır içinde olmak yerine onunla oynardım. Onunla kırlarda koşar , onunla yıldızları seyredirdim.Onunla daha az çekişir ,ona daha sıkı sarılırdım.Önce benlik saygısını kazanmasını sağlar , sonra ona bir ev almaya çalışırdım.Ona her zaman itiraz etme , onu daha çok onaylar ve yüreklendirirdim.Güç konusunda daha az ders verir , sevgi konusunda daha çok şey öğrettirdim.

**Çalışmada emeği geçen öğretmenlerimize, öğrencilerimize ve velilerimize teşekkür ederiz.**

ÖZEL ALTINYILDIZ KOLEJİ EĞİTİM KURUMLARI





# ALTINYILDIZ KOLEJİ



“Türkiye'nin Örnek Okulu”

“Başarılı bir gelecek, iyi bir üniversite için”  
Altinyıldız Koleji



**9 TIP**

**3 HUKUK**

**37 MÜHENDİSLİK ve MİMARLIK**

**1 DİŞ**

**1 ECZACILIK**

**15 İŞLETME - İKTİSAT - İLETİŞİM**

**10 EĞİTİM FAKÜLTESİ**

**6 SAĞLIK - BESLENME - DİYETETİK**

**19 DİĞER FAKÜLTELER**



**14 YILDA 869 ÖĞRENCİMİZ ÜNİVERSİTELİ**

**80 TIP**

**13 DİŞ HEKİMLİĞİ**

**5 ECZACILIK**

**22 SAĞLIK - FİZİK T. - DİYET.**

**313 MİMARLIK MÜHENDİSLİK**

**104 EĞİTİM FAK.**

**73 HUKUK, KAMU ULUSLARARASI İLİŞKİLER**

**259 İŞLETME, İKT. ve DİĞER**

“GÜÇLÜ, BAŞARILI VE İSTİKRARLI ÖĞRETMEN KADROMUZLA, TÜRKİYE’NİN EN MODERN OKUL KAMPÜSLERİ ARASINDA YER ALAN ALTINYILDIZ OKUL KAMPÜSÜMÜZDE, KALİTELİ VE ÇAĞDAŞ EĞİTİM ANLAYIŞIMIZLA TÜRKİYE’NİN GELECEKTEKİ LİDERLERİNİ YETİŞTİRİYORUZ”

ÖZEL ALTINYILDIZ  
FEN LİSESİ

ÖZEL ALTINYILDIZ  
ANADOLU LİSESİ

ÖZEL ALTINYILDIZ  
MESLEKİ VE TEKNİK LİSESİ

ÖZEL ALTINYILDIZ  
ORTAOKULU

ÖZEL ALTINYILDIZ  
İLKOKULU

ÖZEL ALTINYILDIZ  
KREŞ VE ANAOKULU

Ürgüp Yolu Üzeri Dedeman Otel Karşısı / Nevşehir 0384 214 16 40 www.altinyildiz.k12.tr

# Altinyıldız Kolejinde

## istediđin her Şey olabilir,

## ideallerini gerćekleŐtirebilirsin.



ÖZEL ALTINYILDIZ  
FEN LİSESİ



ÖZEL ALTINYILDIZ  
ANADOLU LİSESİ



ÖZEL ALTINYILDIZ  
MESLEKİ VE TEKNİK AND.LİSESİ



ÖZEL ALTINYILDIZ  
ORTAOKULU



ÖZEL ALTINYILDIZ  
İLKOKULU



ÖZEL ALTINYILDIZ  
KREŞ ve ANAOKULU