

Çocuklarımız ve Teknoloji

Teknolojideki hızlı gelişim, yeniliklerle birlikte sorunları da getirmektedir. Kitle iletişim araçlarının (cep telefonu, bilgisayar, TV) bilinçsiz kullanımı özellikle çocuklar için büyük tehdit oluşturmaktadır. 2013 yılında yapılan bir araştırma çocuklarımızın cep telefonu, bilgisayar ve televizyon ile ne kadar iç içe olduğunu kanıtlar niteliktedir. Günümüzde ise aşağıda verilen oranların çok daha yüksek olduğu tahmin edilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin yüzde 73,7'sinde bilgisayar/tablet, yüzde 63'ünde internet erişimi bulunuyor. Kendisine ait odada televizyon bulunan öğrencilerin oranı yüzde 40, bilgisayar/tablet bulunanların oranı yüzde 80, internet erişimi olanların oranı yüzde 65.

Öğrenciler cep telefonuna günde ortalama 2 saat 39 dk, televizyona 1 saat 55 dk, internete 1 saat 48 dk, bilgisayar/tablete(internet dışında) 1 saat 34 dk. zaman ayırmaktadır.

Öğrencilerin izlemekten hoşlandığı program türleri arasında yüzde 28.7 oran ile çizgi filmler, yüzde 20.5 ile yarışma programları ve yüzde 15.6 ile yerli diziler bulunmaktadır. (Türkiye'de Çocukların Medya Kullanma Alışkanlıkları Araştırması-RTÜK)

Bu araçların bilinçsiz kullanılması, çocuklarımızın duygusal, zihinsel, sosyal gelişimine ve sağlıklarına büyük zararlar vermektedir. Bu zararları en aza indirmek için bazı önlemler almamız gerekmektedir.

Çocuklarımız Nasıl Etkileniyor?

- 1. Fiziksel Sonuçları:** Boyun ve bel fıtığı, bilek, diz ve dirsek kireçlenmesi, omuz ve boyun tutulması, baş, boyun ve sırt ağrıları, el bileği sendromu, uyku sorunları, görme ile ilgili problemler, kilo sorunları.
- 2. Duygusal Sonuçları:** Korkular oluşması, sinirlilik, aşırı duygusallaşma, saldırganlık, bağımlılık....
- 3. Bilişsel Sonuçları:** Sözel becerilerde kısıtlılık, dikkat dağınıklığı, okul başarısızlığı, yaratıcılığın azalması, okuma-ya ilgisizlik.
- 5. Sosyal Sonuçları:** İletişim becerisi ve aile bağlarında zayıflama, gerçek olmayan sanal arkadaşlığın artması, şiddete eğilim, küfüre alışma, cinsellikle erken tanışma, dürtüsellik, tüketim ve marka tutkusu, bağımlı olma, yalan ve sahtekârlık gibi olumsuz davranışları öğrenme.

Çocuklarımız Ne İzliyor?

- Çizgi Filmler:** Şiddet, savaş, büyü, sihir, robotlar, canavarlar...
- Diziler:** Mafya, cinsellik, şiddet, çeşitli sahtekarlıklar, doğa üstü güçler, aşırı tüketim, abartılı okul dizileri, ruhlar...
- Haberler:** Savaş, terör, kapkaç, kaçırılma, hırsızlık, cinayetler...
- Yarışma-Evlilik Programları:** Kısa yoldan zengin olma, cinsellik, evlilik oyunları, alış-verişe özendirme, özel hayatın ifşa edilmesi...

Anne-Babalar Ne Yapmalı?

- Çocukların 2 yaşından önce cep telefonu, tablet ve bilgisayar ile oynamalarına, TV izlemelerine izin verilmemeli.
- 2 yaşından büyük çocuklarda ise yaşına uygun zaman sınırı konulmalı.
- Çocuklara erken yaşta (ilkokul-ortaokul) cep telefonu alınmamalı.
- Cep telefonundan internet erişim imkanı olmamalı.
- Çocukların odasında TV-bilgisayar olmamalı.
- Çocukların izlediği programlara, oynadığı oyunlara ve girebileceği sitelere birlikte karar verilmeli.

- Bilgisayar herkesin görebileceği ortak kullanım alanlarında (salonda) olmalı.
- Bilgisayarlarda güvenlik filtreleri kullanılmalı.
- Çocukların oynadığı oyunlar, girdiği siteler, sosyal paylaşım sitelerindeki arkadaşları takip edilmeli.
- Çocuklar sosyal paylaşım siteleri, internet kullanımı ve özel hayatın gizliliği gibi konularda bilinçlendirilmeli.

Çocuğunuzun Kişiliğini TV-Bilgisayarın Şekillendirmesine İzin vermeyin...

Anne-Babalar Ne Yapmalı?

Çocuğunuzu ilgilendiren bir konuda onun adına karar almayın. Karar alırken, çocuğunuzun da fikrini alın.

Söyledikleriniz ve uyguladıklarınız arasında çelişkiye yol açabilecek farklılıklar olmamalı. Unutmayın ki, özellikle çocuklar kendilerine söylenenleri değil, daha çok gördüklerini öğrenir ve uygularlar.

Aile ile ilgili karar alma ve uygulama sürecine çocuğunuzu dahil etmeniz, hem aidiyet duygusunun güçlenmesi hem de kendini ifade edebileceği özgür ortam yaratma anlamında verimli ve önemlidir. Ayrıca değer verdiğinizi hissettirmiş olursunuz..



Ebeveyn, "ben senin yaşında iken..." tarzındaki nasihatlerden uzak durmalı. Bu tarz nasihatler ergenle olan iletişimi olumsuz etkiler.

Ebeveynin ergene yönelik dengeli ve tutarlı bir disiplin anlayışı olmalıdır. Konulan kuralların sayıca abartılı, aşırı sert ve anlamsız olmamasına dikkat edilmelidir.

Ebeveynin, ergeni akranlarının yanında kesinlikle eleştirmemesi gerekir. Çünkü bu dönemde ergen için akranları çok önemlidir.

Ergen yanlış bir şey yaptığında kişiliği değil, davranışı eleştirilmelidir.

Ebeveynin, ergeni akranlarıyla kıyaslaması iletişim problemlerini artırdığı için, anne-babalar daha dikkatli olmalıdır.

Bazı durumlarda ebeveynin ergenle çatışmaya girmeden, ergen için önemli olan kişilerle (özellikle okuldaki öğretmenleriyle) görüşmesi ve onlardan destek alması faydalı olacaktır.

Kuralların öğretilmesi ve uygulanmasında tutarlı, açık ve kararlı tutumunuz en önemli faktörlerdir.

Sevildiği mesajını düzenli, tutarlı ve abartmadan verin.

Ebeveyn çocuğunun yaşadığı duygusal süreçlerle şakayla bile olsa kesinlikle dalga geçmemelidir.

Aile ve ergen arasında zaman zaman sorunlar çıkması normaldir. Paniğe kapılmaya, aşırı tepki göstermeye gerek yoktur.

Sabırlı ve soğukkanlı olmak diğer bir konudur. Ergenlik dönemi geçicidir, sabır gösterilen ergenler ailelerine karşı öfke ve nefret duygularını daha az yaşarlar.

Sonradan kabul edebileceğiniz şeylere baştan hayır denmemelidir.

Sıkıcı, öğüt veren konuşmalardan kaçının, çocuklarınızın söylediklerini anlamaya çalışın.

Gençlerdeki olumsuz davranışlardan önce olumlu davranışları görmeye çalışarak, hem iletişimi güçlendirin hem de bu sayede olumlu davranışları pekiştirin.

Bu dönemde yaşayacağınız aşırı baskıların ve cezalandırmaların genci arkadaş grubuna iteceğini unutmayın.

Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın. Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse o derece de sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz.

Problemleri siz veya çocuğunuz öfkeli iken konuşmayın. Öfkeli iken sorunu çözemez, büyütmüş olursunuz.

Bir önemli hususta yaptığı her olumsuz davranışını ergenlik döneminde diye hoş karşılamayın, çocuğunuzun ergenlik dönemini kendi lehine kullanmasına fırsat vermayın.

ERGENLİK DÖNEMİ



Anne-babaların çocuk yetiştirirken karşılaştığı en önemli sorun, çocukla sağlıklı iletişim kuramamalarıdır. Ergenlik dönemi de iletişim problemlerinin zirve yaptığı dönemdir. Ergenlik dönemi hakkında bilgi sahibi olmanız iletişim problemlerini azaltmanızı sağlayacaktır.

Ergenlik Dönemi Nedir?

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem bireysel farklılıklar göstermekle birlikte 11-20 yaşlarını içerir. Bu dönem hem çocuk için hem de aile için zor geçmektedir. Ergenlik dönemini bazıları sakın geçirirken bazıları ise fırtınalı atlattır. Anne-babaların ergenlik döneminde, çocuklarında ne gibi değişiklikler olduğunu bilmesi sorunların nedenini daha iyi anlamalarını sağlayacaktır.



Ergenlik Döneminde Neler Oluyor?;

Tutarsız Duygu Durumu; Sakin, uysal, mutlu çocuk gitmiş, yerine tanımakta zorlandığınız dakikası dakikasına uymayan huysuz, inatçı, mutsuz, öfkeli ergen gelmiştir. Neşeli ve mutlu iken, çok kısa bir sürede tamamen farklı bir hale gelebilir. Duyguları iniş ve çıkışlar gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar. Tepkilerini tahmin etmek zordur.

Yalnız Kalma İsteği; Kendisiyle baş başa, yalnız kalma isteği bu çağdaki kız ve erkeklerde görülen genel bir durumdur. Bu dönemde ailesiyle iletişim sorunları yaşayıp ailesinden uzaklaşırken arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır. Arkadaş grubuna dahil olma onun için çok önemli hale gelmiştir. Arkadaşları tarafından beğenilmek onlar için büyük öneme sahiptir. Bazen arkadaş grubundan dışlanmamak için yanlış davranışlar da bulunabilirler.

Kurallara Uymakta Zorlanırlar; Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarından. Yasakları saçma ve kendisine tanınan hakları yetersiz bulurlar. Evdeki ya da okuldaki kurallardan sıkılır, kuralların, yasakların çok olduğundan yakınır. Bağımsız olmayı kendisine karışılmamasını isterler. Anne, baba ya da öğretmenden gelen uyarılara çabuk tepkide bulunurlar. Çabuk öfkelenip gereğinden sert tepkide bulunurlar. Kısacası bu dönemde oldukça asi olurlar.

Güvensizdirler; 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. Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur. İyi bir öğrenci, iyi bir evlat, iyi bir abla ya da ağabey... İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsar. Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabilir ve kendilerini gizleme eğilimi görülebilir. Hayalcilik oluşabilir. Genç nelerden yoksunsa, nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.

Başarıları Düşebilir; Ergenin yoğun çatışmalar yaşamaması, ilgisinin daha çok kendine ve arkadaşlarına yönelmesi önceliklerinin değişmesine ve bazı görevlerini ihmal etmesine neden olur. Bunun sonucunda ders başarısında düşüş yaşayabilir.



İlginin Bedene Yönelmesi; Bu dönemde bedensel değişim gencin ilgi alanının temelini oluşturur, yani onun için en önemli şey dış görünüşüdür. Özellikle kızlar ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman harcaabilirler. Yüzlerindeki bir sivilce onların kabusu haline gelebilir. Özellikle genç kızlar güzel görünmek, kilo vermek, zayıflamak için aşırı çaba harcarlar.

Hızlı Gelişim; Bu dönemde çocuklarda hızlı bir fiziksel gelişim vardır. Hızlı boy ve kilo artışına hormonların artmasıyla vücutlarında bir takım değişimler eşlik etmektedir. Bireyin hızlı büyümeye uyum sağlayamaması sonucu sakarlığı artmaktadır.

Unutulmaması gereken; gelişim bireyseldir ve her birey farklı özellikler gösterir. Bu nedenle, burada sayılan özelliklerin hepsinin ergenlik dönemindeki herkeste görülmesi şart değildir ve şiddeti de bireysel farklılıklar gösterir.

İşitseller Nasıl Çalışmalı

- Grupla ve/veya bir çalışma arkadaşıyla çalışabilirler.
- Konuları tekrar ederken yüksek sesle okuyabilirler.
- Bellekte tutulması gereken bilgiler (tarih, isimler, yer adları vb) için çeşitli melodiler yapabilirler.
- Önemli konular ve talimatları yüksek sesle okuyup tekrarlayabilirler.

Öğretmene İpuçları

Bu öğrencilere önceden kaydedilmiş bilgiyi dinletebilirsiniz. Bu mümkün olmazsa kendi kendilerine yüksek sesle okumalarına ya da bir arkadaşı okurken dinlemelerine izin verin. Yazılı ödevlerde büyük ihtimalle ekstra zamana gereksinim duyabilirler.

Dokunsalların Özellikleri

- Yapılanı iyi hatırlarlar.
- Oyunlara bayılırlar.
- Oldukça hareketlidirler,
- Birkaç konuya birden aynı anda çalışabilirler.
- Dramatizasyondan hoşlanırlar.
- Aksiyon içeren akıcı hikâyeye kitapları okumayı severler.
- Düşünürken aşağı doğru bakarlar.
- Dağınıktırlar.

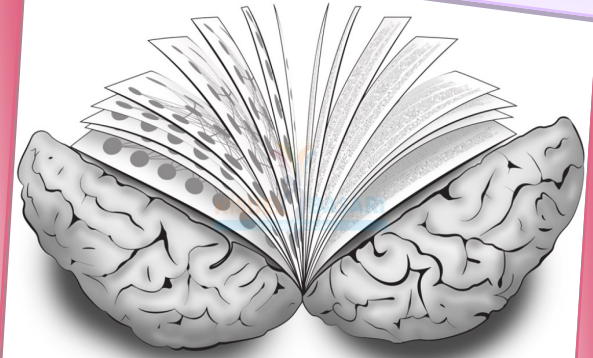
- Bastırarak kalın yazarlar, yazıları diğer stillere göre iyi değildir.
- Monoton ve yavaş konuşurlar, az ve öz konuşmayı severler.
- Dokunmak onlar için en kolay iletişim kurma yoludur.

Dokunsallar Nasıl Çalışmalı

- * Hareketli olmayı severler. Yürüyerek ya da yüksek sesle okuyarak ders çalışabilirler.
- * Çalışırken kendi istediği yerde ve şekilde çalışmasına izin verilebilir. Bir şeyler anlatacağı zaman ayağa kalkabilirler.
- * Yeni bir konu öğrenirken oturmak zorundaysa, eline bir şey alabilir. (kalem, silgi)
- * Konu ile ilgili müze, tarihi yerler gibi, yaşayarak öğrenebileceği yerlere gidebilir.
- * Matematik çalışırken, bilgileri gündelik hayatları ile ilişkilendirebilecek şekilde somutlaştırmaları faydalı olabilir.

Öğretmene İpuçları

Bu öğrenciler genellikle öğretmenleri tarafından başarısız olarak görülürler. Aslında bu öğrenciler yaratıcıdır ve ellerini kullanabilecekleri fırsatlar ararlar. Sınıfta mümkünse size yakın oturmalı ve aktiviteleri iyi organize edilmelidir. Bu öğrencilerin hareketliliklerinden sınıfta yararlanabilirsiniz. Örneğin sınıf panosunu düzenleyebilirler, sınıfın temizlenmesine yardımcı olabilirler ya da hareket gerektiren diğer işleri yapabilirler. Hatta sınıfta yapmaları gerekenleri ayakta yaparak bile daha rahat edebilirler.



Öğrenme Stilleri

**REHBERLİK
SERVISİM**

www.rehberlikservisim.com

Öğrenme Stilleri:

Öğrenme stilleri, her öğrencinin yeni bir bilgiyi öğrenirken kendine özgü kullandığı yollardır. "Öğrenme Stilleri" kavramı, ilk defa Amerika'da Rita Dunn tarafından 1960'lı yıllarda ortaya atıldı. Amacı, her insanın farklı şekilde öğrendiğini ortaya koymaktır. Stillerden bazılarının baskın olarak kullanılması, doğuştan gelir; fakat daha sonra kişinin akademik yaşantısıyla, mesleğiyle ve çevresel faktörlerle şekillenir. Stillerden birinin değerine göre üstünlüğü yoktur; herkesin kendine özgü ve değerli bir öğrenme stili vardır. Öğrenme stillerini genel olarak 3 ana başlık altında topluyoruz. Bunlardan birincisi **görerek öğrenme**, ikincisi **dokunarak, tadararak öğrenme (kinestetik)** ve son olarak da **duyarak öğrenmedir**. Herkes bunların birkaçına sahip olabilir ama hangi öğrenme stilinin baskın olduğu kişiden kişiye değişir.



Yapılan araştırma sonuçlarına göre, öğrenme stilleri ile zekâ arasında doğrudan bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır. Öğrenme stilleri dikkate alınarak yapılan eğitimle ders başarısı arasında olumlu bir ilişki olduğu kanıtlanmıştır. Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre, öğrenme stillerine uygun olarak yapılan matematik eğitiminde başarının %40 oranında arttığı görülmüştür.

ÖĞRENME STİLLERİ



Görsel Öğrenenlerin Özellikleri

- ◆ Gördüklerini ve okuduklarını iyi hatırlarlar.
- ◆ Birebir etkileşimi ve göz temasını önemserler.
- ◆ Farklı renkleri kullanmaktan hoşlanırlar;
- ◆ Resimlerle veya sözcüklerle düşünmeye yatkındırlar.
- ◆ Okumaya düşkünlüdürler
- ◆ Yüzleri iyi hatırlarlar.
- ◆ İyi not tutarlar.
- ◆ Çantaları, masaları, dolapları vb. düzenlidir.
- ◆ Okudukları ve yazdıkları metinlerde yazım, noktalama ve diğer dil bilgisi kurallarına duyarlıdır.
- ◆ Yazılı olmayan bilgiyi fark etmeyebilirler.
- ◆ Dağınıklığa ve düzensizliğe tahammülsüzdürler.
- ◆ Sözel yönergeleri hatırlamakta zorluk çekerler

Öğretmene İpuçları

Bu öğrencilerle çalışırken tahtaya yazarken onlara arkanızı dönmeyin çünkü bu öğrenciler siz konuşurken sizin ağızınızı görmek isteyeceklerdir. Görsel öğrenciler ders anlatımı sırasında eğer not tutmuyorsa dersten kolayca uzaklaşacaklardır. Bu öğrenciler yazılı yönergelere gereksinim duyarlar.

Görseller Nasıl Çalışmalı

- ⇒ Çalışırken renkleri kullanabilirler.
- ⇒ Kitapların kenarlarına bir bakışta, o bölümü ona hatırlatacak sembol ve resimler çizebilir, önemli yerlerin altına çizebilirler.
- ⇒ Ders dinlerken not alabilirler.
- ⇒ Çalışma kartları hazırlayabilirler.
- ⇒ Zihin haritası hazırlayabilirler.
- ⇒ Hafızasında tutması gerekenler için görsel hatırlatma notları hazırlayabilirler (post-it kağıtları).



Visual(Görsel)



Auditory(İşitsel)



Kinaesthetic
(Bedensel,dokunsal)

İşitsellerin Özellikleri

- ⇒ Duyduklarını iyi hatırlarlar.
- ⇒ İyi bir konuşmacı olabilirler.
- ⇒ Müzik hatırlamalarını kolaylaştırır.
- ⇒ Sohbet etmeyi grupla çalışmayı severler.
- ⇒ Ses taklitlerine yatkındırlar.
- ⇒ Konuşulmuş/tartışılmış olan konuları iyi hatırlarlar.
- ⇒ Yüksek sesle okumaktan hoşlanırlar.
- ⇒ Anlatım becerileri yazı yazma becerilerinden daha iyidir.
- ⇒ Gürültüden rahatsız olurlar.

NASIL BAŞ EDERİM?

Nedenleri nedir?
Belirtileri nedir?

KİMDEN YARDIM ALABİLİRİM



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- ✓ Aile tutumları (çocuktan yüksek başarı beklentisi)
- ✓ Kişilik özellikleri (Rekabetçi, takıntılı, mükemmeliyetçi, yüksek hedef)
- ✓ Sosyal nedenler (çevre tarafından kıyaslanma, takdir edilmeme)
- ✓ Yanlış çalışma alışkanlıkları
- ✓ Olumsuz düşünceler.

BELİRTİLERİ

- ✓ **Fizyolojik** ; Kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ateş basma, mide bulantısı.
- ✓ **Duygusal** ; Korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan.
- ✓ **Davranışsal** ; Ders çalışmaktan kaçmak, ertelemek, sınavda ağlamak.
- ✓ **Zihinsel** ; Odaklanamama, dikkat dağılması, okuduğunu anlamama.

SINAV ÖNCESİNDE

- ✓ Sınava hazır olarak girin,
- ✓ Sınava uykunuzu almış olarak girin,
- ✓ Kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun.
- ✓ Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun.
- ✓ Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

NASIL BAŞ EDERİM

1. VERİMLİ ÇALIŞIN
2. OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZİ DEĞİŞTİRİN
3. YAŞAM ŞEKLİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN
4. NEFES EGZERSİZLERİ YAPIN

SINAV ANINDA

- ✓ Yapamıyacağınız soruların da olabileceğini kabullenin.
- ✓ Soruları dikkatli okuyun.
- ✓ Yapamadığınız sorulara takılmayın.
- ✓ İyi konsantre olun.Sadece kendi sınavınıza odaklanın.
- ✓ Dikkatiniz dağıldığında kısa molalar verin. (15-20 sn gibi.)

SINAV KAYGISI

Kaygı, stres verici durumlarla karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık halidir.

Sınav kaygısı, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

KAYGININ ÖĞRENME ÜZERİNDE ETKİSİ

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir.

Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır. Çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive edici olup, çalışmamızı sağlayarak performansı artırır.

Ancak yaşanan yüksek kaygı, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez. Kişi yeterince öğrenemez, bildiklerini aktaramaz.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1. Aile tutumları (Çocuktan yüksek başarı beklentileri)
2. Kişilik özellikleri (Kişinin rekabetçi, takıntılı, mükemmeliyetçi olması, yüksek hedef belirlemesi)
3. Sosyal nedenler (Çevrenin yanlış tutumları; kıyaslama, takdir etmeme)
4. Yanlış çalışma alışkanlıkları (tekrar etmeme, belirli derslere çalışma)
5. Zihinsel faktörler (Olumsuz Düşünceler)

”

- Başaramazsam!
- Sınavım kötü geçecek.
- Bildiklerimi unutursam!
- Ben bu işi başaramayacağım.
- Süre yetmeyecek.
- Sınava hazır değilim.
- Kazanamazsam rezil olurum.
- Mutlaka kötü bir şey olacak
- Kodlama hatası yaparsam.
- Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.
- Sınavı başaramazsam hedeflerime ulaşamam
- Herkes benden yüksek yapmamı bekliyor, yapamazsam hayal kırıklığına uğurlar.

Felaket yorumları içeren, çok gerçekçi olmayan abartılı benzer düşünceler.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

1. **Fizyolojik**; kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, ateş basması, kaslarda gerginlik, baş ağrısı ve dönmesi, kusma, ishal, sık idrara çıkma vb. sindirim problemleri.
2. **Duygusal**; korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan, endişe.
3. **Davranışsal**; ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, ders çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak, sınavda ağlamak.
4. **Zihinsel**; Odaklanmada güçlük, dikkatin çabuk dağılması, sınavın sonucu hakkında düşünme, okuduğunu anlamama, yanlış okuma.



KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

1 Verimli Çalışın

- Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın,
- Sadece sevdiğiniz değil tüm derslere çalışın.
- Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
- Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin (Öğrenmeden test çözdüğünüzde yanlışlarınız fazla olur bu nedenle kaygınız artar.)
- Hedeflerinizi ulaşamayacağınız kadar yüksek belirlemeyin.
- Çalışma sürenize ve çözdüğünüz soru sayısına değil, öğrenmeye odaklanın.

2 Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin

- Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.
- Bu sınav hayatın sonu değil.
- Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
- Sınav kişiliğimi değil, bilgilerimi ölçer.
- Sınav çok iyi geçmese bile hedeflerime ulaşabilirim.
- Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
- Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.
- Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

3

Yaşam Şeklinizi Gözden Geçirin

- Yeteri kadar uyuyun.
- Düzenli beslenin. Kahvaltınızı mutlaka yapın. (Beyin tek başına enerjinin % 30'unu kullanır.)
- Sportif ve kültürel faaliyetlere katılın.
- Kendinize zaman ayırın. İlgilerinizden ve hobilerinizden tamamen uzaklaşmayın.

4

Nefes Egzersizi

- Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.

İYİ NEFESİN ÖZELLİKLERİ

- İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur, akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. İnsanların çoğu ciğerlerinin dörtte birini kullandıkları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinde amaç akciğerlerin bütününe kullanmaktır.

SON HATIRLATMALAR

1

Sınavdan önce;

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,
- Sınava uykunuzu almış olarak girin,
- Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,
- Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun; son ana kadar ders çalışmak gibi,
- Sınavda yapacaklarınızı planlayın,
- Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

2

Sınav esnasında;

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin,
- Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin,
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın,
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın,
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin

SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI



SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI

Sınavın amaç değil, hayatta mutlu olmak için bir araç olduğunu unutmayın!

Gemi limanda da güvendedir.
Ama, gemiler bunun için
yapılmamıştır ki... G.HOPPER

**REHBERLİK
SERVISİM**

www.rehberlikservisim.com



BAŞARILI OLMAK İÇİN

VERİMLİ ÇALIŞIN

Planlı
Çalışın

Sadece Sevdiğiniz
Değil!
Tüm
Derslere
Çalışın

Tekrar
Yapın

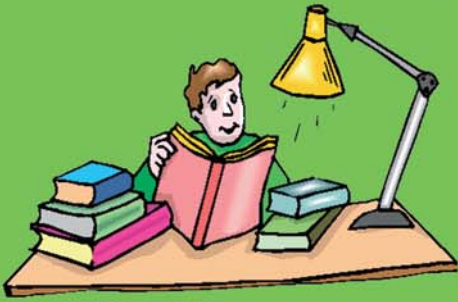
Sadece Test
Çözmeyin
Konu
Çalışın

VERİMLİ
ÇALIŞMAK
İÇİN

Kitap
Okuyun

Dersi
İyi
Dinleyin

Anlamadığınız
Konuları
Öğretmene
Sorun



Unutmamak için!

- Tekrar edilmeyen bilgilerin % 30'u bir saat, % 80'i bir gün sonra unutulur. Bu nedenle tekrar şart.
- Tekrarı, konuyu kendi kendinize anlatarak ya da yazarak yapabilirsiniz.
- Sadece okuyarak çalışmayın. Yani ezber yapmayın.
- Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutma o kadar az olur. (Görsel,işitsel vb.)
 - Konuyu kendinize anlatın,
 - Renkli kalemler kullanarak zihin haritaları hazırlayın.
 - Hayalinizde canlandırın.(Örn: Bir savaş sahnesini)
 - Önceki öğrendiğiniz konular ile bağlantı kurmaya çalışın.
- Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler;

Okuduklarının **10% unu;**

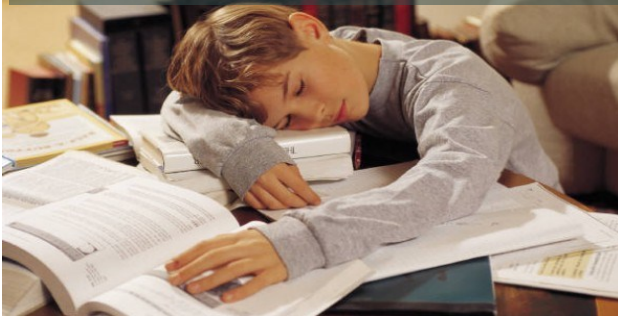
İşittiklerinin **26% sini;**

Gördüklerinin **30% unu;**

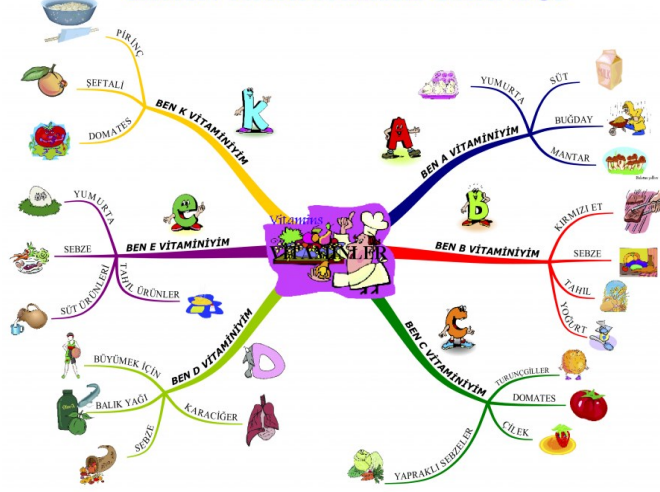
Görüp işittiklerinin **%50 sini;**

Söylediklerinin **70% ini;**

Yaptıkları şey konusunda söylediklerinin **90% ını** akıllarında tutuyor.



ZİHİN HARİTALARI TEKNİĞİ



Dikkatiniz Dağılması İçin;

- Çalışma odanızı ve masanızı en rahat odaklanabileceğiniz şekilde düzenleyin..
- Zor konuları parçalara bölerek çalışın.
- Hayal kurmaya başladığınızda, hayalinizi dinleme zamanına erteleyin. Bunu başaramazsanız hayalinizi kısa bir süreliğine düşünün ve tekrar derse başlayın.
- Unutmayın! Amacınız çalışmak değil, öğrenmek. Çalışmak ise sadece araç.
- Çalışırken, Tv, bilgisayar ve cep telefonundan uzak durmalıyız. (Çünkü beynimiz aynı anda iki şeye odaklanamaz.)
- Dikkatinizi dağıtan probleminiz,kaygınız ya da başka bir şey varsa çözmeye çalışın. Çözemiyorsanız yardım alın.

VERİMLİ

ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



REHBERLİK SERVISİM

www.rehberlikservisim.com

Sevgili Öğrenciler;

Başarılı olmak için sadece çok çalışmanın yeterli olmadığı, aynı zamanda verimli çalışmanın gerektiği bilinmektedir. Peki verimli çalışma nedir, nasıl olur?

Verimli Çalışma Nedir?

Zamanınızı hedefleriniz doğrultusunda etkili bir şekilde kullanmak ve ihtiyacınıza göre çalışmaktır.

Öğrenme Nasıl gerçekleşir?

Öğrenme bilgiyi algılama, kaydetme, hatırlama ve kullanma sürecidir. Yeni bilgiler, duyu organları yoluyla kısa süreli hafızada toplanır. Bunların arasından tekrar ettiklerimiz, bizim için duygusal olarak anlamlı olanlar ve zihnimizdeki diğer bilgilerle bağ kurabildiklerimiz uzun süreli hafızaya aktarılır. En sonunda, hatırlama gerçekleşir.

Etkili Çalışmak İçin Neler Yapılmalı?

- Sadece sevdiğiniz derslere değil, tüm derslere çalışın. Unutmayın sadece sevdiğiniz derslerden başarılı olmanız yeterli olmayacaktır.
- Bir sözel, bir sayısal ders çalışırsanız beyniniz daha az yorulur ve öğrenmeniz kolaylaşır.
- Sevmediğiniz dersten sonra sevdiğiniz derse çalışın.



Plan Hazırlarken Nelere Dikkat Etmeli?

- Uygulayabileceğiniz bir plan hazırlayın.
- Mümkün olduğu kadar aynı saatleri ders çalışmaya ayırın.
- Planda, günlük tekrar, konu çalışma, kitap okuma, test çözme yöntemlerinden hepsine yer verin.
- Kendinize eğlenme ve dinlenme saatleri ayırın.
- Süreyi 40-45 dk. çalışma, 15-20 dk. dinlenme şeklinde ayarlayın.
- Zorlandığınız dersi en zinde olduğunuz zaman çalışın.
- Konuyu öğrenmeden test çözmezsiniz.
- Test çözerken yanlış yaptığınız soruların cevabını kesinlikle öğreniniz. Gerekirse o konuyu tekrar çalışın.

Planlı Çalışma Neden Önemli?

- Ders çalışma ve dinlenme saatlerinin belirlenmesini sağlar. Zaman etkili kullanılır.
- Hep aynı yöntemle çalışılmasını önler.(sadece test çözerek çalışma)
- Sadece sevilen değil tüm derslere çalışmayı sağlar.

