



2021

LGS

**SINAVLARDA YAŞANAN
ÖĞRENCİ KAYGISININ
AZALTILMASINA YÖNELİK
VELİLERE ÖNERİLER**

Yusuf DUMAN
Rehber Öğretmen

Halil ŞAHİN
Okul Müdürü

LİSELERE YERLEŐTİRME NASIL YAPILACAK?

**Sınavla Öğrenci Alan
Liseler**

**Merkezi Sınavla
Yerleőtirme**

**Sınavsız Öğrenci Alan
Liseler**

**Adrese Dayalı
Yerleőtirme Sistemi**

SINAVLA ÖĞRENCİ ALAN LİSELER HANGİLERİ?



SINAV ve YERLEŐTİME TAKVİMİ

Belli
Değil

6 HAZİRAN

Haziran
Ayında

Temmuz
Ayında

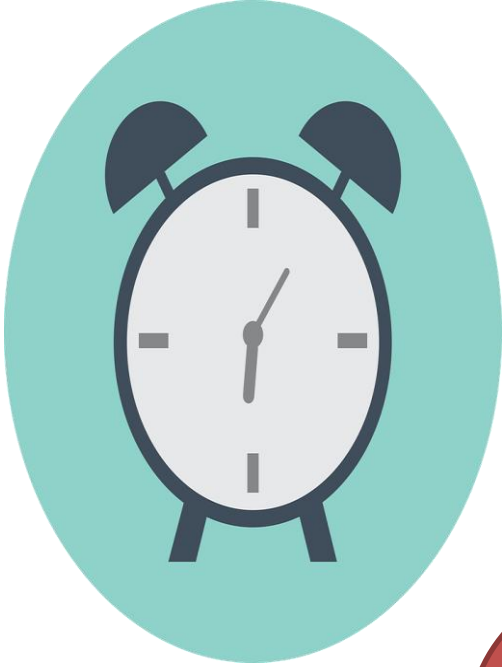
Sınav
Başvuru
arısı

Sınav
Tarihi

Sınav
Sonucunu
n
Açıklanm
ası

Tercih
İşlemleri

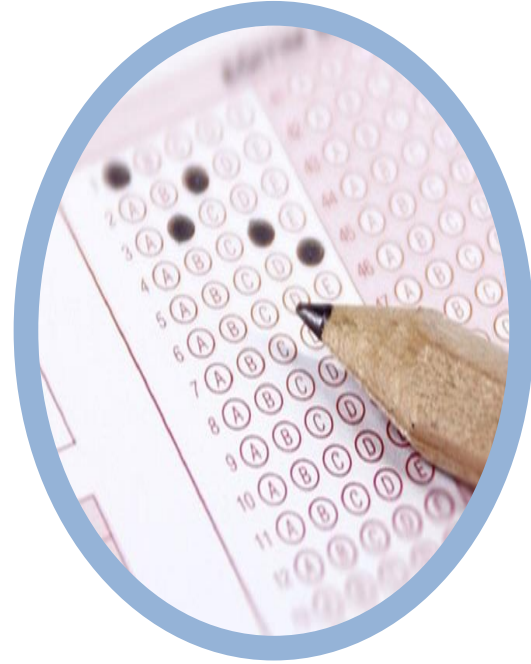
SORU SAYISI ve SINAV SÜRESİ



Sınav Süresi

155

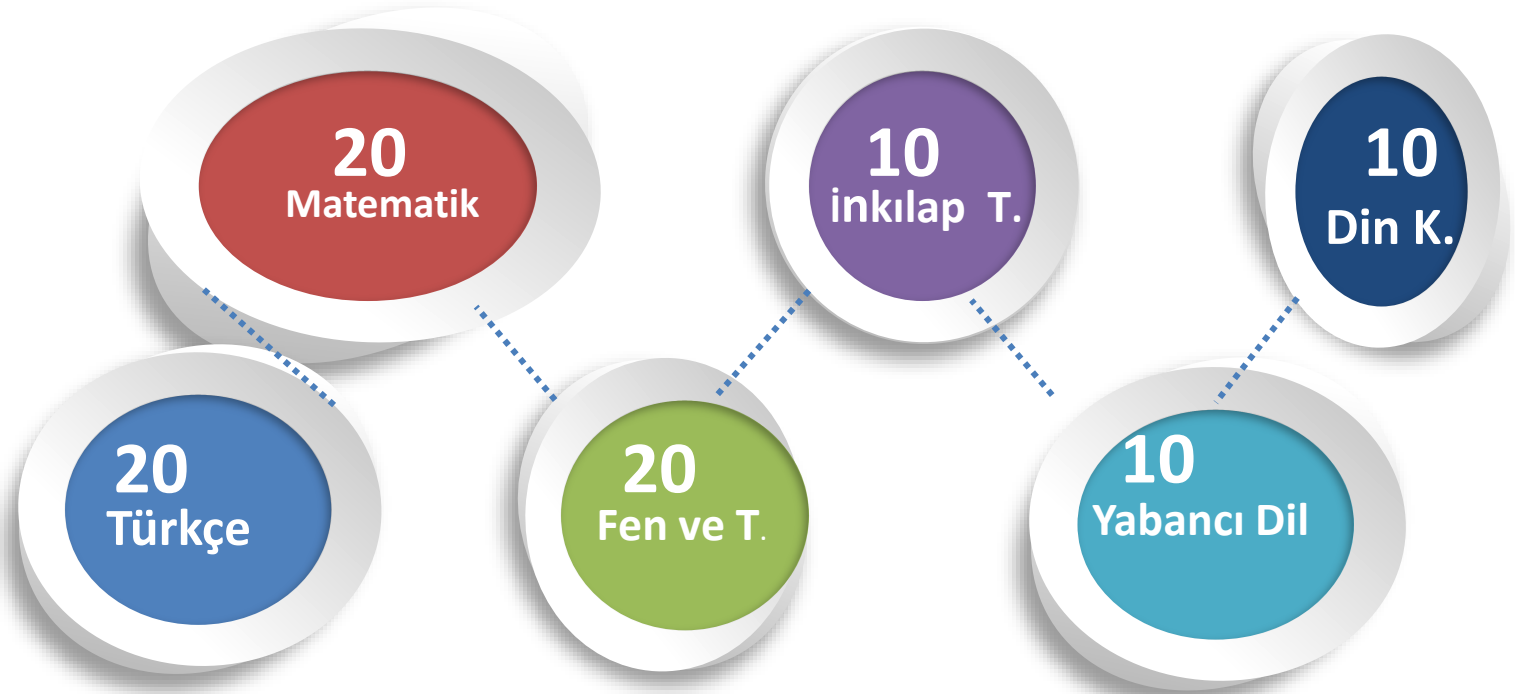
dk.



Soru Sayısı

90

HANGİ DERSTEN KAÇ SORU ÇIKACAK?



TESTLERİN KATSAYILARI?

TÜRKÇE

4

MATEMATİK

4

FEN VE TEKNOLOJİ

4

İNKILÂP
TARİHİ

1

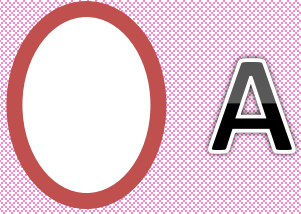
DİN KÜLTÜR

1

YABANCI DİL

1

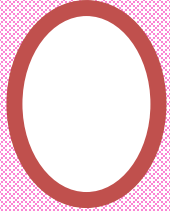
SORULAR NASIL OLACAK?



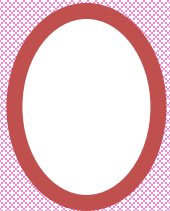
A



B



C



D

Sorular çoktan seçmeli TEST şeklinde olacak.

3 yanlış cevap 1 Doğruyu götürecektir.

SINAV SÜRESİ VE BAŞLAMA SAATİ?



Sözel Bölüm

Ders	Soru Sayısı	Sınav Başlama Saati	Sınav Süresi
Türkçe	50	09.30	75 Dakika
İnkılâp Tarihi			
Din Kültürü ve A.B.			
Yabancı Dil			

Sayısal Bölüm

Ders	Soru Sayısı	Sınav Başlama Saati	Sınav Süresi
Matematik	40	11.30	80 Dakika
Fen ve Teknoloji			

SINAV ZORUNLU MU?



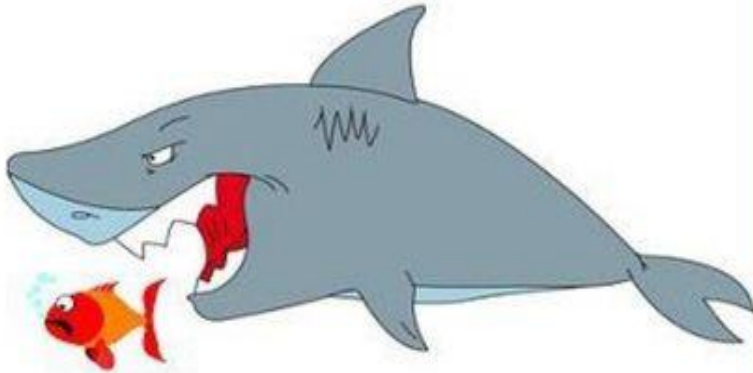
SINAV
Var Dediler
GELDİK

*Sınava isteyen
öğrenciler girecek,
zorunlu olmayacak.*

KAYGI ve KORKU ARASINDAKİ FARK NEDİR?

Korku, nedeni çoğunlukla somut olan bir tehlike durumuna karşı gösterilen ani, şiddetli ve kişide savaş ya da kaç tepkisi yaratan bir duygudur. Çoğu zaman birbiriyle karıştırılan bu iki duygu aslında birçok yönden farklılık arz eder.

KORKU



KAYGI



KAYGI ve KORKU ARASINDAKİ FARK NEDİR?

KORKU

Korkunun şiddeti yüksek ve yaşanma süresi genellikle kısadır.

Korkunun fiziksel belirtileri olayın gerçekleştiği anda ortaya çıkar ve daha kısa süreli yaşanır.

Korkular belli yaş düzeylerinde ortaya çıkar ve genellikle kaybolur.

KAYGI

Kaygının şiddeti düşükten yükseğe bir yelpaze içerebildiği gibi süresi de genellikle uzundur.

Kaygının fiziksel belirtileri ise daha uzun sürer, kas gerginliği, eklem ağrıları, uykusuzluk gibi daha komplike psikosomatik şikayetlere neden olabilir.

Kaygı her yaş düzeyinde ve her zaman olabilir.

Kaygı, öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engeldir.



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



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



ÇOCUĞUN KAYGISINI AZALTMAYA YÖNELİK ÖNERİLER



İLK ADIM OLARAK **ÇOCUĞUNUZA ZAMAN AYIRIN**

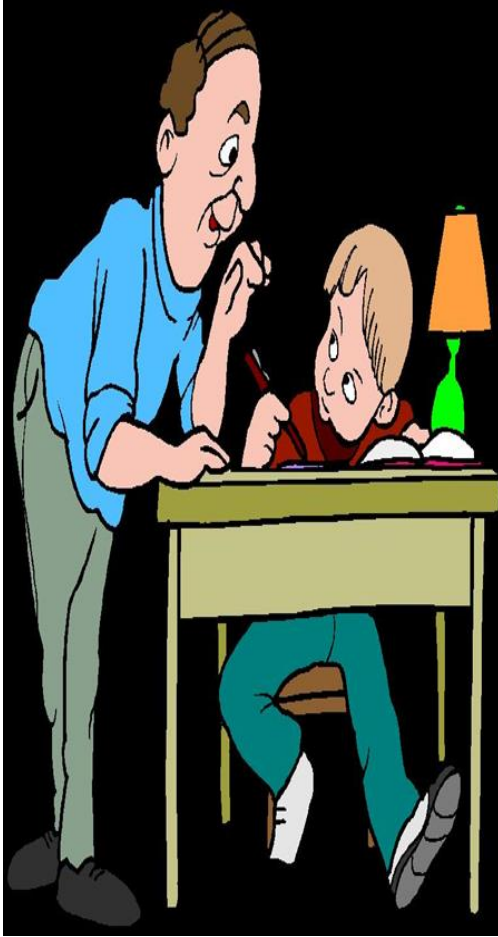


Sınavda başarılı olmak için belirli düzeyde kaygıya gerek vardır. Fazlası Zarardır.

- **Kaygı bulaşıcı bir duygudur.** Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğa yansır.
- **Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız,** çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini arttıracaktır.
- Bu nedenle öncelikle **aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar**



**ÖĞRENMEYİ OLUMLU KILMAK İÇİN YAPILMASI GEREKEN
AZARLAMAYI, BEDENSEL CEZA VERMEYİ, ELEŞTİRMEYİ VE BAŞKALARIYLA
KIYASLAMAYI BIRAKMAKTIR. ÇÜNKÜ KIYASLAMAK REDDETMEKTİR.**



**Eğitim Konusunda Baskı Yapan Ana-baba, Farkına
Varmadan Çocuğun Özgüvenine Zarar Verir.**

Çocuk, Ya “Kaçınma” Tepkisi Göstererek “Öğrenme Etkinliğinden” Vazgeçme Yolunu Seçebilir. Yani Çaba Olmazsa Başarısızlık Olmaz, Başarısızlık Olmazsa Rezil Olmazsın, Mantığını İşletir.

Ya Da “Telafi” Amacıyla Tüm Yaşamını Akademik Başarıya Endeksleyerek Oyun Ve Ders Dışı Yaşam Yerine, Sadece Ders Çalışmayı Yeğler.

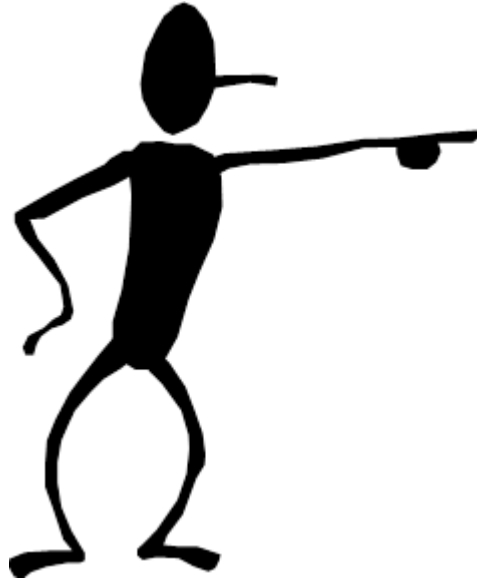
**Bu Da Çocuğun Psiko-sosyal Gelişimini, Kişilik Gelişimini
Olumsuz Etkiler.**

Önemli Olan Performans Değil, **Cabadır.**

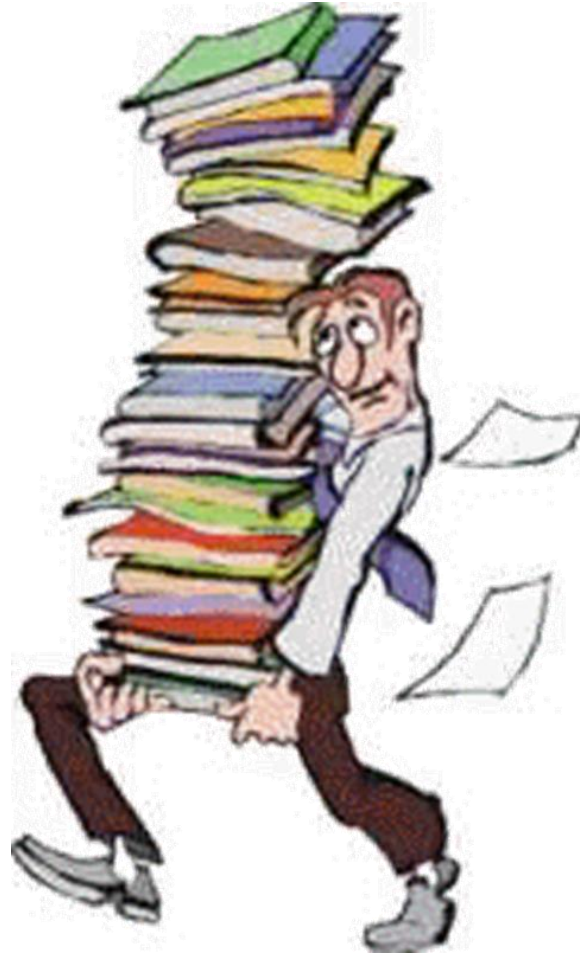
Çocuğun Bir Faaliyette Ustalaşması İçin, Çabasının, Ana-babası Tarafından Görülerek Desteklenmesi Gerekir.

“Başarılmış Her Eylem Bireyi Yeni Başarılarla Götürür.”

Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın.



ÇOCUĞUNUZUN SINIRLARINI ZORLAMAYIN



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

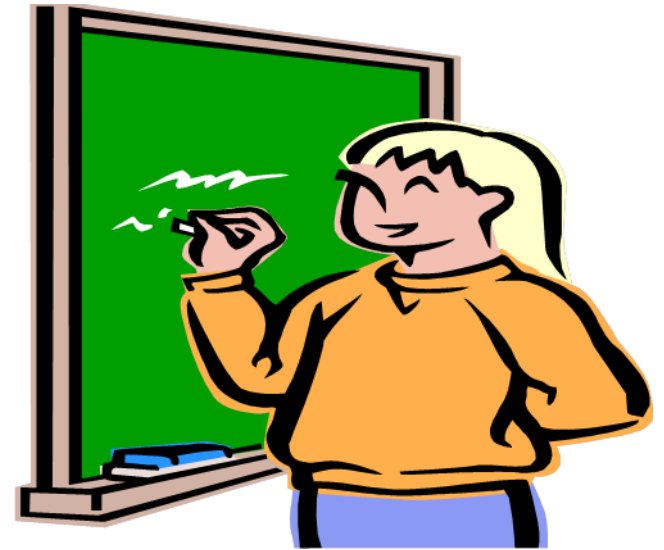


Çocuklarınıza tekrar tekrar ders çalış demeyin.

- **Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur.**
- **Bazı öğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılıp daha yoğun kaygı hissedebilir. Ya da ailesine tepki göstererek ders çalışmayı aksatabilir.**

•En az Őu kadar net yapmalısın. "Matematikten ve Fen Teknoloji dersinden ful yapmalısın." Başarılı olmalısın." Kendini dersine vermelisin. " Bu yıl Fen Lisesi'ni mutlaka kazanmalısın" vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır.

Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.



Negatif motivasyondan uzak durun.

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



Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın.

- **Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağdırmamak, evde televizyonu açmamak gibi.**
- **Öğrenci bu durumu ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir.**



Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın.

- **Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler.**
- **Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler.**



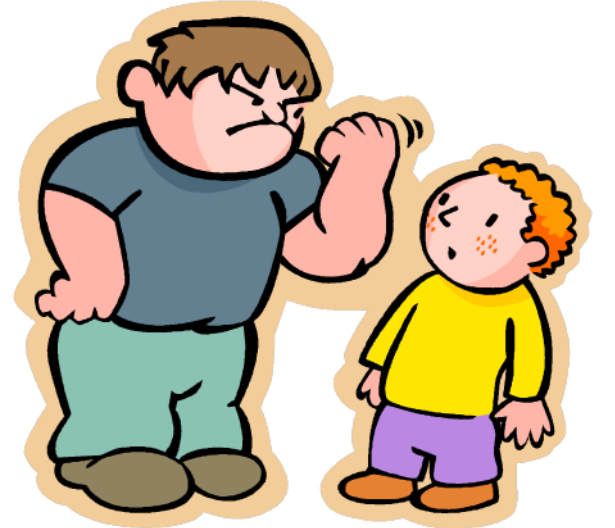
Çocuğunuzu taktir edin. Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır.

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



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

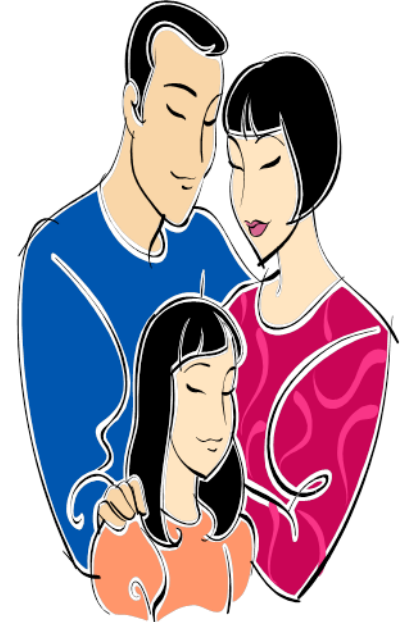
• Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.



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

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

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



• **“Sen bizim evladımızsın. Seni seviyoruz ve hep seveceğiz.” şeklinde açıklamalar yaparak öğrenci rahatlatılmalıdır.**

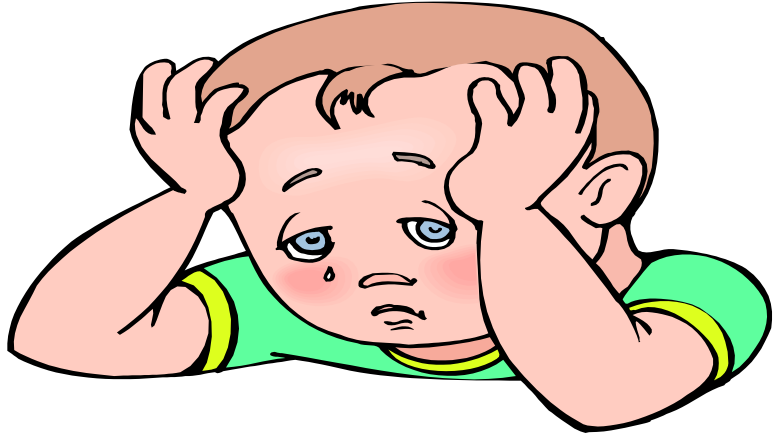
• **Öğrenci, ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir gayret sarf etmek zorunda olmadığını anlayacaktır.**

• **Bu rahatlama, öğrencinin sınavda daha iyi performans göstermesini sağlayacaktır.**



- **Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır.** Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır.
- **Öğrencinin de yapacağı, iyi niyetle ve elinden geldiğince sağlanan imkanları sınavlara hazırlık adına değerlendirmesidir.**





*** Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir lu olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.**



BİRBİRİNİZE BAĞLILIĞIN AMAÇ , SINAVIN ARAÇ OLDUĞUNU UNUTMAYIN



- “Ders çalışmak” ve “sınav kazanmak” uğruna çocuğunuzla olan yakınlığınızı tehlikeye atmayın.
- Çocuğunuzun başarısı için maddi-manevi fedakarlık yaptığınız doğrudur. Karşılık beklemek de en doğal hakkınızdır. Ancak Çocuğunuzun sınavda başarılı olması uğruna yapılan mücadele bazen aileyle çocuk arasında soğukluk girmesine ve duygusal açıdan uzaklaşmaya sebep olmaktadır Oysa aranızdaki sıcaklığın hayat boyu devam etmesi her şeyden önemlidir.

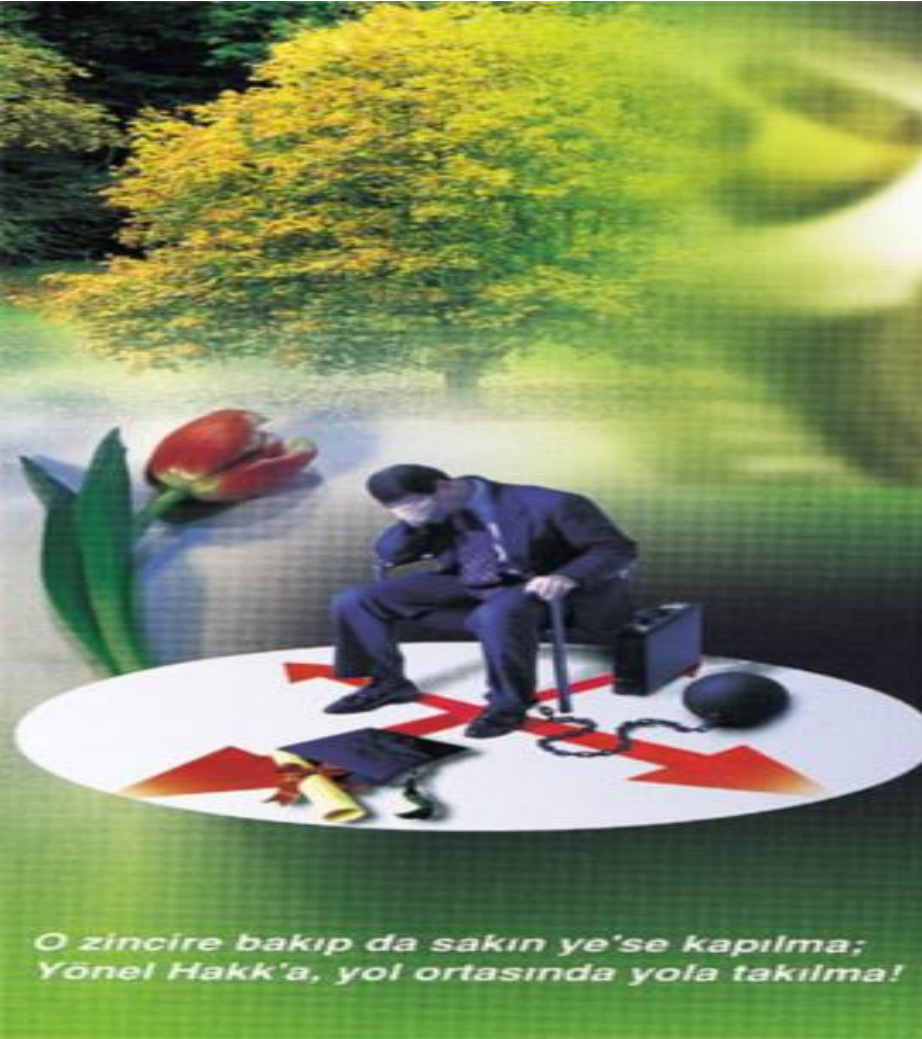
VE EN ÖNEMLİSİ

- Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin. Sözleriniz, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok bedene dikkat edecektir.

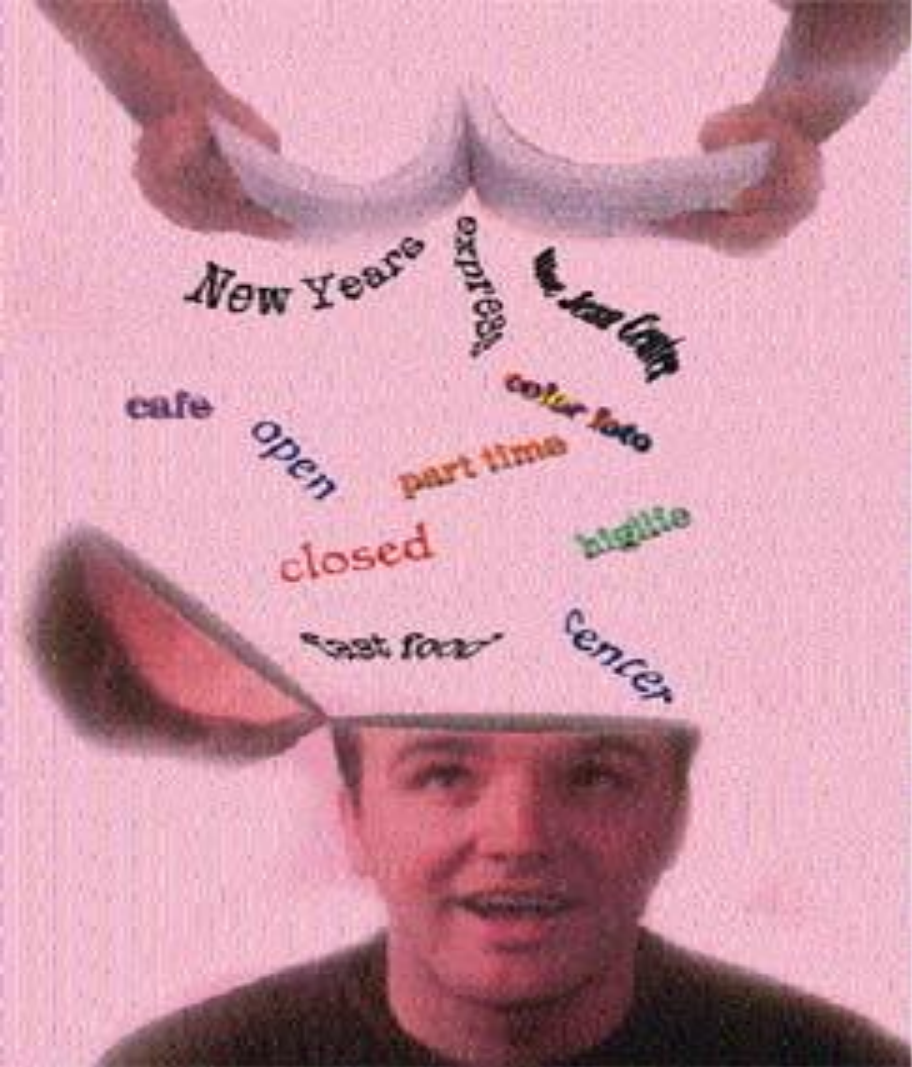


BAZI ÇOCUKLAR HAYAT BAŞARISINI “OKUMAK” VE EĞİTİMİN DIŞINDA GÖRÜRLER

- Siz okuyan bir insan olduğunuz halde , çocuğunuz okumak istemiyor veya başarısız oluyorsa , çocuğunuzun seçimi olduğunu kabullenin.



*O zincire bakıp da sakın ye'se kapılma;
Yönel Hakk'a, yol ortasında yola takılma!*



- Sonuç istediğiniz gibi olmazsa , çocuğunuzun elinden geleninin bu kadar olduğunu da kabullenin.
- Eğitim düzeyiniz ne olursa olsun , kendisini yetiştirmeye çalışan ve okuyan bir insansanız , büyük bir ihtimalle çocuğunuzun başarısızlığı da geçicidir. bu defa olmazsa gelecek defa başarılı olacaktır.