



## Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Veli

Öğrenci

Öğretmen

Bilgilendirme Kılavuzu



**Veli**

**Bilgilendirme Kılavuzu**



## **Değerli veliler,**

Sınavlara hazırlanan öğrencilerin desteklenmesi kadar, eğitimcilerin ve ailelerin güçlendirilmesi de büyük önem taşımaktadır. Sınavlarda öğrenci başarısının artırılmasına yönelik rehberlik hizmetleri kapsamında Bakanlığımız tarafından öğrenci, öğretmen ve velilerle çok sayıda çalışma gerçekleştirilmektedir.



Bilindiği üzere sınavlarda başarıyı sağlayan birden fazla faktör bulunmaktadır. Öğrencinin sınavlara akademik olarak hazır olması kadar psikolojik olarak da kendisini sınava hazır hissetmesi başarılı olması için önemli bir koşuldur. Okul Rehberlik Servislerine gelen çok sayıda öğrenci sınavlara çalışmalarına rağmen sınav öncesinde ve esnasındaki kaygılarından dolayı başarılı bir sonuç alamadıklarını ifade ederek yardım istemektedir. Sınav sistemi, sınav kaygısı ve verimli ders çalışma yöntemleri konularında hazırlanmış bu kılavuz, hayatta karşılarına çıkacak sınavlarda başarı sağlayarak sağlıklı birer birey olmalarını arzu ettiğimiz çocuklarınıza nasıl yardım edebileceğinize dair önemli bir kaynaktır.

Değerli ailelerimizden gelecek katkı ve önerilerle daha da zenginleşeceğini düşündüğüm bu kılavuzun hazırlanmasında emeği geçenlere teşekkür ediyorum, yararlı olmasını diliyorum.

**Nabi AVCI**

**Milli Eğitim Bakanı**

## ÇOCUKLARIMIZLA İLİŞKİLERİMİZ

Çocuklarımızın ilk öğrenme yaşantıları bilindiği gibi ailede gerçekleşir. Dolayısı ile çocuk-aile ilişkisinin çocuğun gelişiminde öncelikli bir önemi vardır.

Biz anne babaların, çocuklarımızla kurduğumuz ilişkiler, onların gelişimlerini (duygusal, sosyal, bilişsel gelişim alanlarında) olumlu ya da olumsuz yönde etkiler.

Çocuklarımız ile kuracağımız olumlu ilişkiler, onların özgüveni, sorumluluk sahibi, kendi kendine yeten, başarılı bireyler olmalarını sağlar.

### **Anne- baba çocuk ilişkisini geliştirmek için;**

- ▶ Çocuklarımızı anlamaya ve dinlemeye çalışalım.
- ▶ Çocuklarımıza sevdiğimizi belli edelim.
- ▶ Çocuklarımızı başka çocuklar ile kıyaslamayalım.
- ▶ Çocuklarımıza yönelik davranışlarımızda tutarlı olalım.
- ▶ Çocuklarımızla onların mutlu olacağı, kendilerini ifade edebilecekleri, gelişimlerine katkı sunabileceğimiz zamanlar ayıralım.
- ▶ Çocuklarımızla işbirliğine gidelim.
- ▶ Çocuklarımızın duygularını ifade etmelerine olanak sağlayalım

Çocuklarımızın fizyolojik (yeme, içme, nefes alma vb.) güvenlik (barınma, korunma vb.) ait olma ve sevgi (sosyal ihtiyaçlar, arkadaşlık, aile) değer ihtiyaçları (saygı, güven, başarı vb.) kendini gerçekleştirme (problem çözme becerileri, özgür olma vb.) gibi ihtiyaçları vardır.



Çocuklarımızın ihtiyaçlarının farkında olarak, içinde buldukları gelişim dönemi doğrultusunda ihtiyaçlarını karşılamak, olumlu ebeveyn davranışları sergilemek, onların hayatta birçok alanda başarılı olmalarını sağlar.

- ▶ Çocuğumuzun kendisine ait hakları, kişilik özellikleri, davranışları olduğunu unutmayalım.
- ▶ Her çocuk farklı özelliklere sahiptir. Onları birbiri ile kıyaslamayalım.
- ▶ Çocuklarımızın yaşamına ortak olarak onlarla iyi ilişkiler kuralım.
- ▶ İlgi duydukları alanlarda destekleyelim, becerilerini geliştirmelerine fırsatlar sunalım.

## ÇOCUKLARIMIZI TANIYALIM

Çocuklarımızın doğumdan itibaren bireysel özelliklerini bilir ve takip ederiz. Büyüme / gelişme sürecinde, eğitim hayatında, sosyalleşmesinde, vb. farklı yaşam alanlarında da iyi tanıyarak, gerektiğinde yönlendirmeler yapmalıyız.

Çocuğumuzun sosyal paylaşım ağlarını kullanımı; onun günlük yaşam etkinliklerini yerine getirmesine engel oluyorsa, çocuğumuzla bu durumun olumsuzlukları hakkında konuşalım, eğer çözüme ulaşamıyorsak bir uzmandan destek almalıyız.

Çocuklarımızı tanıdığımız ölçüde destek olabiliriz.

### OKUL HAYATI

Çocuğumuzun dersine giren öğretmenleri ile akademik başarısını ve gelişimini belli aralıklarla değerlendirelim. Başarısını bir önceki durumu ile kıyaslayalım.

### SOSYAL PAYLAŞIM AĞLARI

Hangi sosyal paylaşım ağlarını kullandığını, kimlerle nasıl bir iletişim içinde olduğunu, zamanını ne kadarını sosyal paylaşım ağlarında geçirdiğini, bunun hayatına etkilerini değerlendirelim.

### SOSYAL ETKİNLİKLER

Katılmak istedikleri ve katıldıkları sosyal etkinlikleri değerlendirelim. Bu değerlendirmeler çocuklarımızın ilgileri, yetenekleri, becerileri, vb. hakkında bize ipuçları sağlar.

### ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

Kimlerle arkadaş olduklarını, onlarla neler yaptıklarını, nerelere gittiklerini bilelim. Arkadaşlarının ailelerini tanıyalım, mümkünse birlikte vakit geçirelim.

## ANNE BABA TUTUMLARI

Çocuklarımıza yönelik tutumlarımızı 4 temel başlıkta toplayabiliriz;

**1.Baskıcı ve Otoriter Tutum:** Anne-babaların çocuk üzerinde güç kullanması, isteklerini çocuklarına zorla yaptırmasıdır.

Güven duymamak, en bilinen konularda bile akıl vermek, bağırarak, tehdit etmek, uzun süre küsmek, ceza vermek, maddi ödüller aracılığıyla iş yaptırmak baskıcı ve otoriter tutum yöntemleridir.



İsteklerimizi yaptıramadığımızda, çocuğumuzla güç savaşına girerek otoriter davranmış oluruz. Böyle bir yaklaşıma yöneldiğimizde tutumumuzu gözden geçirmeliyiz. Çocuğumuzun kişiliğine saygı duymalı, atacağımız olumlu adımlarla eleştirilerimizi daha yapıcı hale getirmeliyiz.

**2.Aşırı Koruyucu Tutum:** Çocuğun gereğinden fazla korunması, sürekli kontrol edilmesidir.

Çocuk gerçekte kendi gereksinimlerini karşılayabilecek olmasına rağmen bütün ihtiyaçlarının anne-babası tarafından karşılanmasıdır. Aşırı koruyucu tavırlar çocuğa “güçsüz olduğu” mesajını verir.



Çocuklarımızı koruduğumuz kadar gerektiğinde onların gelişmeleri, büyümeleri, ilerlemeleri için fırsatlar sunmalıyız.

**3.İlgisiz ve Kayıtsız Tutum:** Çocuğa ihtiyacı olan konularda destek vermeyen, ihmal eden aile tutumudur. Aile çocuğa kural koymaz, sınırları belirtmez.

Çocuğuna zaman ayıramadığını söyleyerek ilgisiz ve vurdumduymaz davranır.

**4.Demokratik tutum:** Kurallar aile içinde, aile bireylerinin fikirleri alınarak oluşturulur, gerekçeleri belirtilir ve tutarlı bir şekilde hayata geçirilir.



Sonuçta çocuklarımız kendine güvenen, kendisi ile barışık, işbirliğine yatkın, haklarını koruyabilen, sorumluluk sahibi, sosyal becerileri güçlü, yaşamdan keyif alan, mutlu bireyler olarak yetişirler.

Anne-babalar olarak, çocuklarımızın ihtiyaçlarını göz önüne alan, duygu ve



düşüncelerine önem veren demokratik anne-baba tutumuna sahip olmak isteriz. Ancak her davranışımızda tek bir tutuma uygun davranamayabiliriz. Bazen çocuğumuz için kaygılanarak aşırı koruyucu bazen de çocuğumuzun ihtiyaçlarını tam olarak anlayamayıp ilgisiz bir tutum sergileyebiliriz.

## **ÇOCUKLARIMIZIN GELECEKLERİNE İLİŞKİN PLANLARIMIZ**

Hamilelik sürecinden itibaren çocuklarımızın nasıl bir eğitim alacakları konusunda hayaller kurmaya, planlar yapmaya başlarız.

Henüz doğmamış ya da daha okula dahi başlamamış çocuğumuz için pek çok hayal kurarız. Kurulan bu hayallerin ne kadar gerçekçi/gerçekleşebilir olduğunu zaman gösterecektir.

Çocuklarımızla ilgili gelecek planlarımızda, okul dönemindeki zorlukları, çocuk olmanın getirdiği zorlukları göz önünde bulundurarak, onlarla birlikte yapmalıyız.

- ▶ Çocuğumuzun, iyi para kazanacağı bir işi olsun
- ▶ Çocuğumuz, bize baksın.
- ▶ Çocuğumuz, doktor olsun.
- ▶ İngilizcenin yanı sıra Almanca da öğrensin
- ▶ Çocuğumuz mühendis olsun
- ▶ Yurt dışında yüksek lisans yapsın

Çocuklarımız için oluşturmaya çalıştığımız planlar süreç içinde değişebilir, gelişebilir. Bu durumun böyle olması da oldukça normaldir. İnsan, zaman içinde gelişir, olgunlaşır ve değişir.

## **ANNE BABALARIN BEKLENTİLERİ**

Biz anne ve babalar, çocuklarımıza daha iyi eğitim koşulları sunabilmek için birçok fedakârlıkta bulunuyor ve çaba harcıyoruz. Fedakârlıklarımız arttıkça da çocuklarımızdan beklentilerimiz artıyor bununla birlikte de çocuklarımızın sorumlulukları katlanıyor.

Beklenti düzeyimizi; düşük, gerçekçi ve yüksek olarak gruplandırabiliriz.

Anne babalar olarak, çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin düşük olması, çocuklarımıza onlara güvenmediğimiz, başarılı olamayacakları, yetersiz oldukları mesajını verir. Çocuklarımızın ders çalışmaya yönelik motivasyonları ve okula karşı ilgileri azalır dolayısıyla okul başarıları da düşer.

Çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin yüksek olması iletişimimizi olumsuz etkiler. Çocuklarımızın mükemmel olmasını beklememiz, akranları ile kıyaslamamız, hata yaptığında yargılamamız, ders başarısını artırması için sürekli “ders çalışmasına” vurgu yapmamız, kendisini baskı altında, değersiz, başarısız, kendine güvensiz hissetmesine neden olabilir.

Çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin düşük ve yüksek düzeyde olması anne-baba-çocuk ilişkisinin yara almasına sebep olabilir.

### Sınav

#### Ne Değildir?

- Sınav anne ve babaların ya da çocuklarımızın değerini ölçmez.
- Geleceğimizin tek belirleyicisi değildir.
- Çocuğumuzun başarı / başarısızlığı anne ve babaların başarı / başarısızlığı demek değildir.
- Sınavda başarılı olmak, mutlu olmamızın tek yolu değildir.

### Sınav

#### Nedir?

- Çocuklarımızın öğrenme yaşantılarını değerlendiren ve çocuklarımızın bir üst eğitim kurumuna yerleşmesini sağlayan bir araçtır.

## ANNE VE BABALARIN SINAVLARA YÜKLEDİKLERİ ANLAMLAR

Çocuklarımızın eğitim yaşantısı ve sınavlara ilişkin, olumlu ve olumsuz pek çok düşüncelerimiz vardır.

- ▶ Benim sunabileceğim olanaklar sınırlı, kendisini mutlaka kurtarması gerekiyor,
- ▶ Ben fabrikatör değilim”, “Ona bırakabileceğim evim, arabam yok ne yaparsa kendisi yapacak”
- ▶ Benim yapmak isteyip de yapamadıklarımı çocuğum yapmalı, “Ben doktor olamadım çocuğum olmalı”, “Ben okuyamadım, çocuğum okumalı”.
- ▶ Arkadaşlarımızın, akrabalarımızın, komşularımızın çocukları istedikleri okulları kazandılar, benim çocuğum da kazanmalı, “Diğerlerinden ne eksiki var”
- ▶ Geleceği sınavda başarılı olmasına bağlı, "Bu sınavda başarılı olursa hayatı kurtulacak”, “Bizim yaşadıklarımızı yaşamasını istemiyoruz”, “Sınavda başarılı olursa mutlu bir geleceğe sahip olur”

- ▶ Çocuğumun benim hayallerimi değil de kendi hayallerini gerçekleştirmesini isterim
- ▶ Bizim zamanımızda imkânlar azdı, şimdi imkanlar çok fazla, “Başarısız olması kabul edilemez”
- ▶ Bütün imkânlarımızı çocuğumuzun başarılı olması için kullandık, “Saçımızı süpürge ettik”, “Varımızı yoğumuzu harcadık”
- ▶ Çocuğumun başarısı benim başarım demektir, “Başarısız olursa bunu nasıl açıklarız”, “El alem ne der?”
- ▶ Çocuğumun mutlu ve başarılı olacağı bir mesleği olmasını isterim.

Çocuğumuzun sınavdan düşük puan alması, dünyanın sonu değildir. İlgili yetenek ve becerileri doğrultusunda, okulun ilgili öğretmenlerinden de (rehber öğretmen, sınıf ve branş öğretmenleri) destek alarak doğru yönlendirmeler yapabilirsiniz.

- Sınava giren bizler değil çocuklarımızdır...
- Her çocuk aynı düzeyde sınav kaygısı yaşamaz...
- Çocuklar farklı durumlara, farklı kaygı tepkileri verirler...

## **ANNE & BABALARIN SINAV KAYGISI**

Sınav kaygısı, bireyin sınavlarda duygusal ve fiziksel olarak yaşadığı yoğun gerginlik halidir. Öğrenciler farklı düzeylerde sınav kaygısı yaşarlar ve veliler de bu kaygıya ortak olurlar.

- ▶ Anne babaların, çocukların sınav sürecin de tamamen ilgisiz olmaları; çocuklarını ders çalışmaya yönlendirmeleri konusunda yetersiz kalmalarına ve gereken desteği sunamamalarına neden olabilir.
- ▶ Anne babaların, çocukların sınav sürecin de belirli bir düzeyde kaygı duymaları normaldir. Duyulan bu kaygı, çocuklarımıza destek olabilmemiz için gereklidir.
- ▶ Babaların yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamaları, çocuklarına yönelik yüksek beklenti duymalarına neden olur. Çocuğun var olan sınav kaygısına anne ve babanın sınav kaygısı da eklenince çocukların kaygı düzeyleri daha da artar ve bu durum çocuk ile anne-baba iletişiminin bozulmasına neden olabilir

## **SINAV ÖNCESİNDE ANNE-BABALAR NE YAPMALI?**

- ▶ Önceliğin, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku, vb.) karşılamak olduğunu unutmayalım.

- ▶ Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.
- ▶ Çocuklarımız için yaptıklarımızı, sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmayalım
- ▶ Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluklar verelim.
- ▶ Çocuklarımızın ders çalışmaları konusunda gözlemci, gerektiğinde de destekçi olalım
- ▶ Sınavda sorumlu oldukları konuları/kazanımları takip edelim
- ▶ Çocuklarımızın dinlenmelerine ve diğer etkinliklerine (sinema, spor, tiyatro) zaman ayırmalarını destekleyelim.

Eğer çocuğumuzun sınav kaygısı onun günlük yaşantısını olumsuz etkiliyor ve günlük yaşam etkinliklerini yerine getirmesine engel oluyorsa okulumuzun rehberlik öğretmeninden destek alabiliriz.

### **SINAV SONRASINDA ANNE & BABALAR NE YAPMALI?**

- ▶ Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım.
- ▶ Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim.
- ▶ Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkânlarınız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım.
- ▶ Çocuğumuz sınav ile ilgili konuşmaya istekli değilse sorularımızı daha sonraya bırakalım,
- ▶ Sınav süreci yorucu bir süreçtir dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.

### **ÖĞRENCİLERDE GÖRÜLEN SINAV KAYGISI**

#### **Sınav Kaygısı Belirtileri;**

Çocuklarımız sınav kaygısı yaşadıklarında; gerginlik, nefes almakta güçlük, iştahsızlık, endişe, tedirginlik, sinirlilik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, isteksizlik, mide bulantısı, çarpıntı, titreme, ağız kuruluğu, terleme, uyku düzensizliği, karın ağrıları, vb. belirtilerden bazılarını yaşarlar.

Bu belirtilerin yanı sıra öğrencilerin ders başarılarında düşüşlerin olması, dikkatlerin dağılması, kendilerine güvenlerinde azalma, kendilerini yetersiz, değersiz görmeleri ve iletişim problemleri yaşamaları, ders çalışmak istememeleri de sınav kaygısının anlaşılmasını sağlar.

#### **Sınav Kaygısı neden oluşur?**

Çocuklarımızın ya da biz anne ve babaların gerçekçi olmayan düşünceleri ve

beklentileri sınav kaygısının oluşmasında etkili rol oynar.

Gerçekçi olmayan düşüncelere mükemmeliyetçilik, aşırı genelleme, ya hep ya hiç, akıl okuma örnek olarak verilebilir.

### **Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan düşünceler**

- ▶ “Tüm bildiklerimi unutmuş gibi hissediyorum”,
- ▶ “Bu bilgiler benim ne işime yarayacak ki?”,
- ▶ “Sınavda kesinlikle başarılı olmalıyım”,
- ▶ “Çok fazla konu var nasıl yetiştireceğim”,
- ▶ “Sınava giren çok fazla kişi var ben nasıl başarılı olabilirim”,
- ▶ “Sınavım kesinlikle kötü geçecek”,
- ▶ “Başarısız olursam annem-babam bana ne der”,
- ▶ “Sınav benim için her şeydir”, vb.

### **Sınav kaygısı ile baş etmek için sınav kaygısını oluşturan düşünceleri alternatifleri ile değiştirmek gerekir. Bu alternatif düşünceler;**

- ▶ Tüm bildiklerimi unutmuş olduğumu düşünsem de gerektiğinde hatırlayabiliyorum,
- ▶ Bu öğrendiklerim gelecekte işime yarayabilir,
- ▶ Sınav hayatımın anlamı değildir.
- ▶ Sınavda elimden geleni yapacağım”, “Başarılı da olsam başarısız da olsam ailem beni sever,
- ▶ Sınavda başarılı olmazsam bu benim hayatımın sonu olmaz,
- ▶ Eğer sistemli çalışırsam ne kadar çok kişi sınava girerse girsin başarabilirim,
- ▶ Çok fazla konu var ancak zamanımı iyi planlarsam hepsini yetiştirebilirim,

### **Çocuklarımızın kaygısını azaltmak için ayrıca;**

Çocuklarımızın istek ve ilgileri doğrultusunda çeşitli sosyal etkinliklere yönlendirerek kaygılarının azalmasına yardımcı olabiliriz.

*Satranç*

*Tenis oynamak*

*Sinema*

*Resim yapma*

*Tiyatro*

*Enstrüman Çalma*



## ORTAK SINAVLARI TANIYALIM

Çocuklarımızın okul yaşantılarında her dönem çeşitli sınavlar uygulanarak bazı derslerdeki öğrenme düzeyleri ölçülmektedir.

2013 - 2014 eğitim - öğretim yılından itibaren 8. sınıfta sınava devam eden çocuklarımıza 6 temel ders içeren ortak sınavlar gerçekleştirilmektedir.

Bu dersler;



Okulda gerçekleşen Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ile İnkılâp Tarihi ve Atatürkçülük sınavlarının birincisi Türkçe, Matematik, Fen ve Teknoloji ile Yabancı Dil derslerinin ise ikincisi işlenen müfredatı kapsayarak ortak sınavlar şeklinde yapılmaktadır.

Sınav sırasında çocuklarımız sınıf öğrenci yoklama listesinde belirtilen sınıf ve sıra numarasına göre oturtulacaklardır. Gerektiğinde öğrencinin yerini değiştirme yetkisi sınıflarda bulunan öğretmenlere ait olacaktır. Öğrenciler sıralarında tekli oturma düzeninde ortak sınava gireceklerdir.

6, 7 ve 8. sınıf yılsonu başarı puanları ve 8.sınıf ortak sınav puanı ortalaması toplanacak, elde edilen toplam ikiye bölünecek ve 500 üzerinden öğrencinin alacağı ortaöğretime yerleştirme puanına ulaşılacaktır

### Sınavda;

- ▶ 20 soru için süre 40 dakikadır. Ardından 30 dakika mola verilecektir.
- ▶ A, B, C, D şeklinde 4 kitapçık türü kullanılacaktır
- ▶ Yanlış cevaplar, doğru cevapları etkilememektedir.
- ▶ İlk 20 dakika ve son 5 dakika sınav salonundan çıkma izni olmayacaktır.
- ▶ Sınav başladıktan sonra ilk 15 dakika içinde sınav salonuna girilebilecek ancak ek süre verilmeyecek.

Türkçe, Matematik, Fen ve Teknoloji için katsayı 4, İnkılâp Tarihi ve Atatürkçülük, Yabancı Dil ile Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi için katsayı 2 olacaktır.

Bu demektir ki; her sorunun puanı aynı olmasına rağmen katsayı farklıdır. Bu sebepten Türkçe, Matematik ve Fen ve Teknoloji dersi için doğru sayısının diğer derslerden fazla olması daha yüksek bir Yerleştirme Puanı alınması demektir.

## DERS ÇALIŞMA SÜRECİ VE AİLE

Ders çalışmayı genellikle sınavlarda başarılı olmak için yaptığımız bir faaliyet gibi düşünürüz oysa ki ders çalışmak yeni şeyler öğrenmenin başlangıcıdır. Ders çalışma faaliyetini yerine getiren / getirmeye çalışan çocuğumuz sorumluluklarından birini de yerine getiriyor demektir. Ders çalışmak, sınavlardan her zaman çok yüksek puanlar almayı sağlamayabilir fakat çocuğumuzun başarısının bir adım öteye gitmesini sağlarken aynı zaman da sorumluluk duygusunun gelişmesini, sebat etmeyi, mücadele etmeyi, yeni şeyler öğrenmenin mutluluğunu, yeni ufuklar açılmasının başlangıcı olacağını unutmayalım.

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

### 1. Zamanı Planlama

Çocuklarımızın zamanlarını onlarla birlikte planlayarak hem zamanı hem de enerjilerini daha ekonomik kullanmalarına yardımcı olalım.

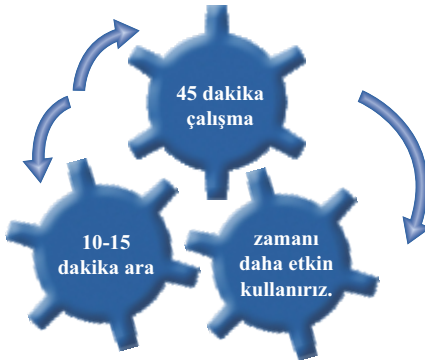
### 2. Çalışma Ortamını Düzenleme

Herkese tam anlamıyla uyan bir çalışma ortamı modeli ortaya koymak güç olsa da aşağıda belirtilen önerileri dikkate alalım.

#### Çalışma ortamımız nasıl olmalıdır?

- ▶ İyi aydınlatılmış,
- ▶ Sessiz,
- ▶ Çalışılacak eğitim materyallerinin bulunduğu,
- ▶ Uygun yükseklikte bir masa ve sandalye,
- ▶ Düzenli,
- ▶ Ne sıcak ne soğuk,

### 3. Çalışma Sürelerinin ve Aralıklarının Planlanması



Bu şekilde çalışmak çocuklarımızın konuları daha iyi öğrenmelerini ve hatırlamalarını sağlar.

Ders aralarında kısa bir yürüyüş, hafif fiziki aktiviteler, müzik dinleme, gevşeme egzersizi çocuklarımızı rahatlatılabilir.

#### 4. Not Tutma

- ▶ Aktif katılımı sağlar.
- ▶ Unutmayı azaltır.
- ▶ Zaman tasarrufu sağlar.
- ▶ Dinleme becerisini geliştirir.

Not tutmada en önemli nokta; anlatılanlarda önemli kısımları kendi cümleleri ile yazmalarıdır.

#### 5. Aktif Dinleme

*Çocuklarımızın iyi bir dinleyici olabilmeleri için;*



- Ders sıkıcı olsa bile önemli ve yararlı olacağını düşünüp dersi dikkatle dinlemeleri,
- Duyguları ile değil aklı ile dinlemeleri.
- Eğer konuşmacı ile aynı fikirde değilseler soru sormaları ve dinlemeye devam etmeleri,
- Verilen örneklerin olayları nasıl desteklediğine dikkat etmeleri,
- Dışarıdan gelen ses, görüntü, dikkat dağıtan, vs. ile ilgilenmemeleri konusunda yönlendirelim.

#### 6. Hızlı ve Etkili Okuma

Okumada planlı hareket etmek ve böylece zamanı iyi değerlendirmek çocuklarımız için önemlidir. Bunun için aşağıdaki ilkelere uymaları beklenir.

- ▶ Kitabın 'İçindekiler' bölümü gözden geçirilmeli.
- ▶ Başlıklara göz atmalı varsa özet kısmı okunmalı.
- ▶ Giriş ve sonuç bölümleri mutlaka okunmalı.
- ▶ Kitabın ilk ve son paragrafı mutlaka okunmalı.





## 7. İSOAT Tekniği

### İzle

5 dakikalık bir süre içerisinde konunun ana hatlarını oku, göz gezdir.

### Sor

Okunan bir konuyu anlayabilmek için akıldan sorular oluştur,

### Oku

Oluşturulan soruların cevaplarını bul ve gerekirse not al,

### Anlat

Aldığın notları karşınızda birileri varmış gibi yüksek sesle anlat,

### Test Et

Kitabı ve aldığımız notları kaldırıp konuyu kendi kendinize anlatmaya çalış.

Bu uygulamadan sonra; ana fikrin, anahtar sözcüklerin, oluşturulan soruların ve cevapların zincirleme olarak çağrışım yapar hale gelmiş olması gerekir.

## 8. Özet Çıkarma

Öncelikle, kitapların bölüm/ünite sonlarındaki özetleri okuma alışkanlığı edinmelerine, metin ile özeti karşılaştırarak özet çıkarma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabiliriz.

Konuları kendi cümleleri ile özet haline getirerek çalışırsa hatırlaması kolaylaşır.

Kitaplardaki bölüm/ünite sonlarındaki özetleri okuma alışkanlığı edinerek, metin ile özeti karşılaştırarak bu konuda beceri geliştirmelerine destek olabiliriz.

Çocuklarımızın öğrenme yaşantılarında çeşitli zorluklarla karşılaşabiliriz. Her zorluk aslında bir çözümü içinde barındırır. Önemli olan doğru çözüm yolunu bulmaktır.

Yaşamımızın en değerli varlıkları olan çocuklarımızı sevgi ile büyütebilmemiz ve her koşulda yanlarında olduğumuzu hissettirmemiz sorunlarla mücadele ederken biz anne-babalara güç verecektir. Unutmayalım ki bizler de çocuklarımız ile birlikte büyüyor büyürken de öğreniyoruz.

*Çocuklarımızın duygu ve düşüncelerine kulak verelim.*

*Prof.Dr. Atalay YÖRÜKOĞLU'nun kaleme aldığı **Pulsuz Dilekçe***

### **Sevgili anneciğim, babacığım;**

Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim. Sürekli bir büyüme ve değişme içindeyim. Sizin çocuğunuz olsam da sizden ayrı bir kişilik geliştiriyorum. Beni tanımaya ve anlamaya çalışın

Deneme ile öğrenirim. Bana ayak uydurmakta güçlük çekebilirsiniz. Oyunda, arkadaşlıkta ve uğraşlarımda özgürlük tanıyın. Beni her yerde, her zaman koruyup kollamayın. Davranışlarınızın sonuçlarını kendim görürsem daha iyi öğrenirim. Bırakın kendi işini kendim göreyim. Büyüdüğümü başka nasıl anlarım?

Büyüme çok istiyorsam da ara sıra yaşından küçük davranmaktan kendimi alamıyorum. Bunu önemsemeyin. Ama siz beni şımartmayın. Hep çocuk kalmak isterim sonra. Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum. Ancak siz verdikçe almadan edemiyorum. Bana yerli yersiz söz de vermeyin. Sözüünüzü tutamayınca sizlere güvenim azalıyor.

Bana kesin ve kararlı davranmaktan çekinmeyin. Yoldan saptığımı görünce beni sınırlayın. Koyduğunuz kurallar ve yasakların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak, hiç kısıtlanmayınca ne yapacağımı şaşırıyorum. Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor, hem de bundan yararlanmadan edemiyorum.

Öğütlerinizden çok davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanlışlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unutturum. Ancak birbirinize saygı ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder.

Çok konuşup çok bağırmayın. Yüksek sesle söylenenleri pek duymam. Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi iz bırakır. "Ben senin yaşında iken..." diye başlayan söylevleri hep kulak ardına atarım.

Küçük yanlışları büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Bana yanılma payı bırakın. Beni, korkutup sindirerek, suçluluk duygusu aşılayarak uslandırmaya çalışmayın. Yaramazlıklarım için beni kötü çocukmuşum gibi yargılamayın. Yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim.

Beni dinleyin. Öğrenmeye en yatkın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve öz olsun. Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Ama başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni destekleyin; hiç değilse çabamı övün. Beni başkalarıyla karşılaştırmayın; umutsuzluğa kapılırum.

Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın; bana süre tanıyın. Yüzde yüz dürüst davranmadığımı görünce ürkmeyin. Beni köşeye sıkıştırmayın; yalana sığınmak zorunda kalırım. Sizi çok bunaltsam bile soğukkanlılığımızı yitirmeyin. Kızgınlığımızı haklı görebilirim, ama beni aşağılamayın. Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben de sizi yabancıların önünde güç durumlara düşürebilirim.

Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özur dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine, beni size daha çok yaklaştırır. Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum. Bana kendinizi yanılmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur.

Biliyorum, ara sıra sizi üzüyor, belki de düş kırıklığına uğrattıyorum. Bana verdiklerinizin yanında benden istediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler size çok geldiyse birçoğundan vazgeçebilirim; yeter ki beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarsılmasın

Benden "Örnek çocuk" olmamı istemezseniz, ben de sizden kusursuz ana-baba olmanızı beklemem. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter.

Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi. Ama seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim.

Sevgiler, Çocuğunuz...

**Öğrenci**

**Bilgilendirme Kılavuzu**



## **Sevgili Öğrenciler,**

Sınavlara hazırlanan siz öğrencilerin desteklenmesi, sınav başarılarınızın artırılmasına yönelik rehberlik hizmetleri kapsamında Bakanlığımız tarafından öğrenci, öğretmen ve velilerle yönelik çok sayıda çalışma gerçekleştirilmektedir.



Bildiğiniz gibi sınavlarda başarıyı sağlayan birden fazla faktör bulunmaktadır. Sizlerin sınavlara akademik olarak hazır olmanız kadar psikolojik olarak da kendinizi sınava hazır hissetmeniz, sınavlarda başarıyı yakalayabilmeniz için önemli bir koşuldur. Kılavuz içeriği, derslerine yeterince çalışmasına rağmen hedeflediği başarıya ulaşamadığını düşünen öğrencilerimizin ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanmıştır. Sizlerin özellikle desteğe ihtiyaç hissettiğiniz sınav sistemi, sınav kaygısı ve verimli ders çalışma yöntemleri konularında hazırlanmış bu kılavuz, hayatta karşınıza çıkacak sınavlarda başarı sağlayarak mutlu birer birey olmanıza yardımcı olabilecek bir dizi çalışmayı içermektedir. Sizlerden gelecek öneriler ve katkılarla zenginleşeceğine inandığım bu kılavuzdan verimli bir şekilde faydalanmanızı umar, sizlere başarılı ve mutlu bir eğitim hayatı dilerim.

**Nabi AVCI**

**Milli Eğitim Bakanı**

## Sevgili Öğrenciler,

Bir sınava hazırlık sürecinde bilmemiz ve uygulamamız gereken ayrıntıların yer aldığı bu kitapçığın sizler için yol gösterici olacağına inanıyoruz.

Sınavlar okulda öğrenilen bilgilerin değerlendirilmesi için yapılır. Yapılan bu sınavlar bizim kişilik özelliklerimizi, zekâmızı, değerli olup olmadığımızı belirleyen bir araç değil, bizlerin derslerimizde neyi ne kadar öğrendiğimizi ölçen bir uygulamadır.

### *SINAV NEDİR?*

Sınavlardan aldığımız puanlar sadece ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarımızla kazanmış olduğumuz bilgilerin değerlendirmesidir.

Eksik olduğum konuları fark edip etkili öğrenmenin sağlanmasında bize yardımcı olur.

Sınavların sonunda bir üst öğrenim kurumuna yerleşmemiz yaşamımızdaki önemli bir dönüm noktasını geride bıraktığımız anlamına gelir.

Sınavlara planlı ve aralıklı çalışarak zamanımızı etkili kullanabiliriz.

### *SINAV NE DEĞİLDİR?*

Sınavlar bizim insan olarak değerimizi ölçmez. Genel olarak başarılı ya da başarısız olduğumuzun ya da zekamızın bir göstergesi değildir.

Geleceğimizin tek belirleyicisi değildir, zamanımızı tamamen elimizden almaz.

Tercihlerimize yerleşememek, her şeyin sonu değildir. Aksine bu durum, yeni seçenekler üretmek için bize hız verecektir.

Uykusuz kalıp bedenimizi ve ruhumuzu zayıf düşürüp bizi korkutan bir süreç değildir.

## SINAVLARI TANIMAK

Yeterince bilgi sahibi olmadığımız durumlar bizi kaygılandırır ve cesaretimizi kırar. Bundan dolayı sınav yolculuğuna çıkarken ilk önce kendimize “Sınavlar hakkında ne biliyorum?” sorusunu sormamız gerekmektedir.

- ▶ Sınavda ne kadar sürem var?
- ▶ Okul puanımın etkisi var mıdır?
- ▶ Sınavlar nasıl uygulanıyor?
- ▶ Sınavda uygulanacak taktikler nelerdir?
- ▶ Sınav kuralları nelerdir?

- ▶ Yerleşmek istediğim okulun taban puanı nedir?
- ▶ Sınavlara hazırlık sürecinde nelere dikkat etmeliyim?
- ▶ Sınavlardaki psikolojik durumum beni nasıl etkiler?

## ORTAK SINAVLARI TANIYALIM

Okul yaşantınızda her dönem çeşitli sınavlar uygulanarak bir derste ki öğrenme düzeyiniz ölçülmektedir.

2013 - 2014 eğitim - öğretim yılından itibaren 6 temel ders için 8. sınıfta sınavlardan bir tanesi ortak sınavlar olarak gerçekleştirilmektedir. Bu dersler;



Okulda gerçekleşen Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ile İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük dersleri sınavlarının birincisi, Türkçe, Matematik, Fen ve Teknoloji ile Yabancı Dil dersleri sınavlarının ise ikincisi, işlenen müfredatı kapsayan ortak sınavlar şeklinde yapılmaktadır.

### Sınavda ;

- ▶ 20 soru; 40 dakika; 30 dakika mola verilecektir.
- ▶ A, B, C, D şeklinde 4 kitapçık türü kullanılacaktır
- ▶ Yanlış cevaplar, doğru cevapları etkilememektedir.
- ▶ İlk 20 dakika ve son 5 dakika sınav salonundan çıkma izni olmayacaktır.
- ▶ Sınav başladıktan sonra ilk 15 dakika içinde sınav salonuna girilebilecek ancak ek süre verilmeyecek.

Türkçe, Matematik, Fen ve Teknoloji için katsayı 4, İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük, Yabancı Dil ile Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi için katsayı 2 olacaktır.

Bu demektir ki; her sorunun puanı aynı olmasına rağmen katsayı farklıdır. Bu sebepten Türkçe, Matematik ve Fen ve Teknoloji dersi için doğru sayısının diğer derslerden fazla olması daha yüksek bir **Yerleştirme Puanı** alınması demektir.

Mazeret sınavları da her gün üç oturum olmak üzere toplam altı oturum halinde Bakanlık tarafından belirlenecek okullarda yapılacaktır. Öğrenciler sınıf öğrenci yoklama listesinde belirtilen **sınıf ve sıra numarasında** oturacaktır. Gerekliğinde öğrencinin yerini değiştirme yetkisi sınıflarda bulunan öğretmenlere ait olacaktır. Öğrenciler sıralarında **tekli oturma düzeninde** ortak sınava gireceklerdir ve sınavların yapılacağı sınıflarda **2 öğretmen** bulunacaktır.

Sınava sözlük, hesap cetveli, hesap makinesi, çağrı cihazı, cep telefonu, telsiz, radyo gibi iletişim araçları ile her türlü bilgisayar özelliği bulunan cihazlarla girmemiz ve kopya çekmemiz **sınavımızın geçersiz olmasına** sebep olacaktır.

6, 7 ve 8. sınıf yılsonu başarı puanları ve 8.sınıf ortak sınav puanı ortalaması toplanacak, elde edilen toplam ikiye bölünecek ve 500 üzerinden öğrencinin alacağı ortaöğretime yerleştirme puanına ulaşılabacaktır.

## SINAVLARA PLANLI VE ETKİLİ HAZIRLANMAK

“*Yolunuzu her gün değiştirseniz, gideceğiniz yere varamazsınız.*”

### AMAÇLARIMIZI BELİRLEYELİM

Amaçlarımız, elde etmek istediklerimizin başlangıcıdır. Kendimizi geliştirmemiz için bir takım amaçlar belirlemeli ve bunların yolunda ilerlemeliyiz. Amaçlarımızı nasıl belirlediğimiz çok önemlidir.

- ▶ Amaçlarımız kendimize uygun, gerçekçi olmalıdır.
- ▶ Amaçlarımız bize ait tüm kaynaklarımızı harekete geçirmelidir.
- ▶ Amaçlarımıza ulaşmaya çalışırken gösterdiğimiz çabalar ölçülebilir olmalıdır.
- ▶ Amaçlarımız, kişisel yeterliliğimizi artırmalıdır
- ▶ Amaçlarımız bizi neyin beklediğine karar vermemize yardımcı olmalıdır.



► Amaçlarımız çalışmaya başlamamız için bizi motive etmelidir.

Her şey inançla başlar. Önce kendimize inanalım. Neye inanıyorsak beynimiz bize onu yaşatır.

## VERİMİ ARTIRMANIN YOLU

*“İlginç olmayan konu diye bir şey yoktur; yalnızca ilgilenmeyen insan vardır.”*

Başarılı olabilmemiz için konuya ilgi duymamız, verimli çalışma yöntemlerinden kendimize uygun olanı seçip kullanmamız, uygun ders çalışma ortamını oluşturmamız ve ertelemeden bir an önce uygulamaya geçmemiz gerekir.

İlgiyi ve isteği uyaran hazırlıkları yapıp harekete geçmeliyiz. İlgimizin oluşması dikkatimizi ve azmimizi artıracaktır. İstek ders çalışmamızın duygusal yanıdır. İstek olursa, çalışma azmi de olur. Öğrenmeye başladıkça ilgimiz ve dikkatimizin bizimle birlikte olduğunu göreceğiz. Ders çalışmak sıkıcı olmak yerine keyifli bir süreç olacaktır.

Başarılı olmak bize sıradan gibi görünse de düzenli ve sistemli çalışmak bir sıradan değildir. Derslere nasıl çalışmamız gerektiğini bilmememiz ya da etkili çalışma yöntemlerini kullanmamamız, başarısızlık yaşamamıza yol açabilir.

Aşağıda belirtilen alanlarda kendimizi geliştirmemiz başarıya ulaşmamızı sağlamaktadır;ndimize inanalım. Neye inanıyorsak beynimiz bize onu yaşatır.





## 1.Zamanı Planlama

Zamanımızı planlayarak hem zamanı hem de enerjimizi daha ekonomik kullanabiliriz. Zaman konusunda başarı kriteri, sadece hedefe ulaşmak değil aynı zamanda hedefe en hızlı şekilde ulaşmaktır.

### Zaman Yönetimi Konusunda Öneriler

- ▶ Önceliklerimizi doğru belirleyelim. Etkili olmadığını düşündüğümüz zaman izlediğimiz yolu değiştirebiliriz.
- ▶ Çalışırken kendimize, dış etkenlere (telefon, televizyon, bilgisayar vb.) kapalı olduğumuz belirli bir zaman dilimi ayıralım. Göreceğiz ki, bu zaman diliminde kesintiye uğramadan yapabileceğimiz çok şey olacak.
- ▶ Yinelemek durumunda olduğumuz etkinliklerimiz için önceden belirlediğimiz zamanları kullanalım. Örneğin alışveriş yapılacaksa alışveriş merkezlerinin daha boş bir saatini tercih edelim.
- ▶ Farklı uyarıların ilgisimizi dağıtmaması için masamızda sadece çalışacağımız derse ait araç-gereçler olmalıdır.
- ▶ Hızlı okumayı öğrenelim.
- ▶ İlgilenme isteğimizin azalmaması için öncelik taşıyan ödev ve projelerimizi ertelemeyelim.
- ▶ Her bitirdiğimiz çalışmanın üstünü çizelim. Yapmayı tasarladıklarımız bitince kendimizi ödüllendirelim. Bitmediyse kendimize bir not yazalım ve uygun zamanda bu çalışmayı da bitirelim.
- ▶ En azından bir adım atalım. Bir kez başlayınca yol almak daha kolay olur. “Başlamak bitirmenin yarısıdır”.
- ▶ Motivasyonumuzu düşürmememiz için programımızda yapabileceğimizden fazla etkinlik sıralamayalım.
- ▶ Yatmadan önce bir sonraki gün için neler yapacağımızı tasarlayalım.
- ▶ Hatırlamamızı kolaylaştırmak için not kâğıtları, renkli kalemler kullanarak konuyu görsel olarak çekici ve eğlenceli hale getirelim

### Çalışma Ortamını Düzenleme

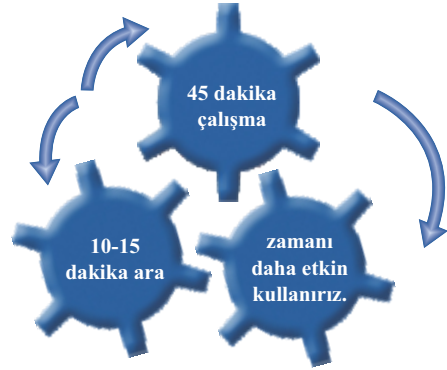
Her ne kadar herkese tam anlamıyla uyan bir çalışma ortamı modeli ortaya koymak güç olsa da aşağıdakiler genel özellikler olarak kabul edilir:



### 3. Çalışma Sürelerinin ve Aralıklarının Planlanması

Bu şekilde çalışmak konuları daha iyi hatırlamamızı sağlar.

Aralarda kısa bir yürüyüş, hafif fiziki aktiviteler, müzik dinleme, gevşeme egzersizleri vb. yapabiliriz.



### 4. Not Tutma

- ▶ Aktif katılımı sağlar.
- ▶ Unutmayı azaltır.
- ▶ Zaman tasarrufu sağlar.
- ▶ Dinleme becerisini geliştirir. Dinleme becerimizi geliştirir.

Not tutmada en önemli nokta; anlatılanlarda önemli kısımları kendi cümlelerimizle yazmaktır.

## 5. Aktif Dinleme

İyi bir dinleyici olabilmemiz için;

- Ders sıkıcı olsa bile önemli ve yararlı olacağını düşünüp dersi dikkatle dinleyelim.
- Duygularımız ile değil aklımız ile dinleyelim.
- Eğer konuşmacı ile aynı fikirde değilsek soru soralım ve dinlemeye devam edelim.
- Verilen örneklerin olayları nasıl desteklediğine dikkat edelim.
- Dışardan gelen uyarıcılarla ilgilenmeyelim.

## 6. Hızlı ve Etkili Okuma

Okumada planlı hareket etmek ve böylece zamanı iyi değerlendirmek bizler için çok önemlidir. Bunun için aşağıdaki ilkelere uymamız gerekir:

- ▶ Kitabın 'İçindekiler' bölümü gözden geçirilmeli.
- ▶ Başlıklara göz atmalı varsa özet kısmı okunmalı.
- ▶ Giriş ve sonuç bölümleri mutlaka okunmalı.
- ▶ Kitabın ilk ve son paragrafı mutlaka okunmalı.

## 7. İSOAT Tekniği

**İzle**

5 dakikalık bir süre içerisinde konunun ana hatlarını oku, göz gezdir.

**Sor**

Okunan bir konuyu anlayabilmek için akıldan sorular oluştur,

**Oku**

Oluşturulan soruların cevaplarını bul ve gerekirse not al,

**Anlat**

Aldığın notları karşınızdaki birileri varmış gibi yüksek sesle anlat,

**Test Et**

Kitabı ve aldığınız notları kaldırıp konuyu kendi kendinize anlatmaya çalış.

Bu uygulamadan sonra; ana fikrin, anahtar sözcüklerin, oluşturulan soruların ve cevapların zincirleme olarak çağrışım yapar hale gelmiş olması gerekir.

## 8. Özet Çıkarma

- ▶ Konuları kendi cümlelerimizle özet haline getirip çalıştığımızda hatırlamamız kolaylaşır.
- ▶ Kitaplardaki bölüm/ünite sonlarındaki özetleri okuma alışkanlığı edinerek, metin ile özeti karşılaştırarak bu konudaki becerimizi geliştirebiliriz.

## 9. Hafızayı Güçlendirme

İyi hatırlamak için öncelikle **UNUTMANIN NEDENLERİNE** bakmamız gerekir:

- ▶ Tekrarlamadığımız için bilgilerimizin kaybolması (silinme)
- ▶ Bilgilerimize başka bilgilerin karışması (bozucu etki)
- ▶ Hatırlamaktan hoşlanmadığımız anların bastırılması (baskı)
- ▶ Bir olay veya bilginin içine gerektiği kadar girmemenizden ötürü zayıf bir izlenim almamız (yetersiz öğrenme, eksik kayıt)

**Unutmayı azaltmak için;**

- ▶ Etkili öğrenme yöntemlerini kullanalım.
- ▶ Öğrendiklerimize ilk 24 saat içinde mutlaka tekrar edip pekiştirelim.

## 10. Güdülenme

Ders çalışma isteğini sadece kendimiz oluşturabiliriz. Ailemiz, öğretmenlerimiz ve arkadaşlarımız bu çalışma için beklediğimiz isteği bize hazırlayamaz. Kendi seçimlerimiz, öncelikle inanarak oluşturduğumuz amaçlarımız motivasyonumuzu sağlayacaktır.

Motivasyonumuz azaldığı zaman ulaşmak istediğimiz hedefi tekrar ayrıntılı şekilde hayal edelim. Ne için emek gösterdiğimizi hatırlamak çalışmaya hevesle geri dönmemize yardımcı olabilir.

Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum.

Kitabımı açıyorum ve kitaba bakarak öylece duruyorum.

Bilmiyorum neden bir türlü dersin başına oturamıyorum.

Yani bunu yapmak şart mı?

Şimdi bu sınavı yapamazsam aileme ne derim?

Herkes ders çalış dediği için çalışmak istemiyorum.

İçimden güçlü bir istek gelmiyor ya da bazen çok istememe rağmen eve gidince vazgeçiyorum.

## Düzenli Beslenme, Dinlenme ve Uyku

Kahvaltı ve diğer öğünlerimizi aksatmadan zamanında yapmamız dengeli beslenmemizi sağlayacak, balık, sebzeler, bakliyatlar, süt, peynir, yumurta, et gibi protein içeren besinleri tüketmemiz de unutkanlığımızı azaltmamıza yardımcı olacaktır.



Dinlenme sürelerinde bizi dinlendirecek ders dışı sosyal etkinliklere, sportif faaliyetlere zaman ayırabiliriz.

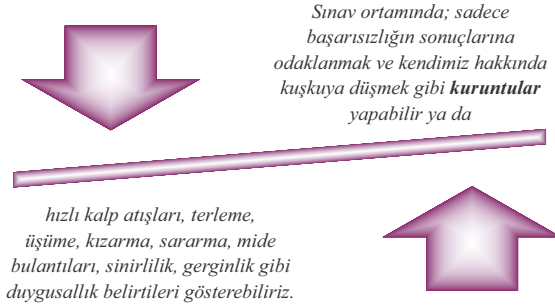
Uyku düzenimize dikkat etmeliyiz.

## SINAV KAYGISI

Sınavlarda bazen kalbimizin hızlı hızlı çarptığını ve aşırı terlediğimizi hissederiz. Çok nadir görülen ve çözümü basit olan duygu durumuna sınav kaygısı diyoruz.

### Sınav kaygısı;

- ▶ Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engel olur.
- ▶ Başarının düşmesine yol açar.



Kaygının normal seviyesi bizi çalışmaya motive ederken çok fazlası yukarıda saydığımız durumlara sebep olur. Bu kaygıyı azaltmak için basit çözüm yöntemlerine sahibiz. İsterseniz şimdi bu yöntemleri inceleyelim.

### Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan düşünceler

- ▶ “Tüm bildiklerimi unutmuş gibi hissediyorum”,
- ▶ “Bu bilgiler benim ne işime yarayacak ki?”,
- ▶ “Sınavda kesinlikle başarılı olmalıyım”,
- ▶ “Çok fazla konu var nasıl yetiştireceğim”,

- ▶ “Sınava giren çok fazla kişi var ben nasıl başarılı olabilirim”,
- ▶ “Sınavım kesinlikle kötü geçecek”,
- ▶ “Başarısız olursam annem-babam bana ne der”,
- ▶ “Sınav benim için her şeydir”, vb.

### **Sınav kaygısı ile baş etmek için sınav kaygısını oluşturan düşünceleri alternatifleri ile değiştirmek gerekir. Bu alternatif düşünceler;**

- ▶ Tüm bildiklerimi unutmuş olduğumu düşünsem de gerektiğinde hatırlayabiliyorum,
- ▶ Bu öğrendiklerim gelecekte işime yarayabilir,
- ▶ Sınav hayatımın anlamı değildir.
- ▶ Sınavda elimden geleni yapacağım”, “Başarılı da olsam başarısız da olsam ailem beni sever”,
- ▶ Sınavda başarılı olmazsam bu benim hayatımın sonu olmaz,
- ▶ Eğer sistemli çalışırsam ne kadar çok kişi sınava girerse girsin başarabilirim,
- ▶ Çok fazla konu var ancak zamanımı iyi planlarsam hepsini yetiştirebilirim,



### **SOLUNUM EGZERSİZLERİ-SOLUNUM KONTROLÜ**

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır. İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününi doldurarak diyaframı aşağı iter.

Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütününi kullanmaktır. Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol

elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.

Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.)

Akciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "1-2" diye içinizden sayarak akciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yine bir nefes almadan iki saniye bekleyin. Tüm bunları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın. Eğer derin nefes almaya devam ederseniz bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

## **KAS GEVŞETME EGZERSİZLERİ**

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir odada rahat bir konuma geçin. Birkaç kez yavaş ve derin soluk alıp vererek gevşemeye başlayın... Şimdi vücudunuzun geri kalan bölümünü gevşemeye bırakırken yumruklarınızı sıkın ve kol bileklerinizi kendinize doğru bükün... daha sıkı, daha sıkı... Yumruklarınızdaki ve ön kolunuzdaki gerginliği hissedin... Şimdi gevşeyin... Ellerinizdeki ve ön kollarınızdaki gevşekliği hissedin. Şimdi dirseklerinizi kırın ve pazılarınızı şişirin... Bunları olabildiğince gerin ve gerildiğinizi hissedin. Ellerinizi koy verin ve gevşeyin... Ayrımı görün. Şimdi kaşlarınızı çatın ve gerginliğin bütün alınınız boyunca yayıldığını izleyin... Koy verin. Kaşlarınızın düzleşmesine izin verin.

Başınızı boynunuzun çevresinde yavaşça geri çevirin, başınızı oynattıkça gerginlik noktasının yer değiştirdiğini hissedin... daha sonra başınızı diğer yönde çevirin. Gevşeyin, başınızı dik ve rahat bir konuma getirin... şimdi omuzlarınızı silkin; omuzlarınızı kulaklarınıza dek kaldırın... orada tutun... Omuzlarınızı düşürün ve gevşemenin boynunuz, boğazınız ve omuzlarınız boyunca yayıldığını hissedin... Daha derin, daha derin...

Gevşeyin ve farkı hissedin... Şimdi bacaklarınızı düz bir konuma getirin ve gerin, ayak parmaklarınızı aşağı doğru kıvrın. Gerginliği yaşayın... Gevşeyin... Bacaklarınızı düz bir konuma getirin ve gerin, ayak parmaklarınızı yüzünüze doğru kıvrırmaya çalışın, gevşeyin...

Yavaş ve derin soluk alıp vermeyi sürdürdükçe bütün vücudunuz boyunca yayılan derin gevşemenin ağırlığını ve rahatlatan sıcaklığını hissedin... Ayaklarınızı gevşetin... Omuzlarınızda derinleşen gevşemeyi hissedin... Daha derin, daha derin... Boynunuzdaki gevşekliği ve gevşemeyi ayırt edin... Yavaş ve derin soluk alıp vermeyi sürdürün. Bütün vücudunuz, size rahatlık veren bir biçimde, gevşek, gevşemiş, sakin, dinlenmiş durumda...



**Öğretmen**

**Bilgilendirme Kılavuzu**



## **Değerli meslektaşlarım,**

Sınavlara hazırlanan öğrencilerin desteklenmesi kadar, eğitimcilerin ve ailelerin güçlendirilmesi de büyük önem taşımaktadır. Sınavlarda öğrenci başarısının artırılmasına yönelik rehberlik hizmetleri kapsamında Bakanlığımız tarafından öğrenci, öğretmen ve velilerle yönelik çok sayıda çalışma gerçekleştirilmektedir.



Bilindiği üzere sınavlarda başarıyı sağlayan birden fazla faktör bulunmaktadır. Öğrencinin sınavlara akademik olarak hazır olması kadar psikolojik olarak da kendisini sınava hazır hissetmesi başarılı olması için önemli bir koşuldur.

Okul Rehberlik Servislerine gelen çok sayıda öğrenci sınavlara çalışmalarına rağmen sınav öncesinde ve esnasındaki kaygılarından dolayı başarılı bir sonuç alamadıklarını ifade ederek yardım istemektedir. Sınav sistemi, sınav kaygısı ve verimli ders çalışma yöntemleri konularında hazırlanmış bu kılavuz, hayatta karşılıklarına çıkacak sınavlarda başarı sağlayarak sağlıklı birer birey olmalarını arzu ettiğimiz öğrencilerimize nasıl yardım edebileceğinize dair önemli bir kaynaktır.

Bu kılavuza ek olarak yapılacak eğitimlerle; öğrencileri ve velileri sınav süreçlerine ilişkin bilgilendirme, sınav öncesi ve sonrası destek, sınavlara hazırlanma ve verimli ders çalışma, sınav kaygısı ile baş etme yolları, tercih danışmalığı, ailenin çocuğa yaklaşımı, aileler tarafından sınavlara yüklenen anlam, ebeveyn tutumları, öğretmenlerin ortak sınavlarda rolleri, öğrencilere yaklaşımları, sınav süresince yapılması gerekenler vb. konularda bilgilendirme yapılarak bu hizmetlerin sunumunda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin verimliliğinin artırılması amaçlanmaktadır.

Değerli öğretmenlerimizden gelecek katkı ve önerilerle daha da zenginleşeceğini düşündüğüm bu kılavuzun hazırlanmasında emeği geçenlere teşekkür ediyorum, yararlı olmasını diliyorum.

**Nabi AVCI**

**Milli Eğitim Bakanı**

## SINAVLAR VE ÖĞRETMENLER

Öğrenciler zamanlarının büyük bir çoğunluğunu okulda öğretmenleri ve arkadaşları ile geçirmektedir. Dolayısıyla, öğretmen-öğrenci ilişkisinin diğer ilişki türlerine göre eğitimin niteliği ve öğrencilerin akademik başarıları üzerinde daha büyük bir etki yarattığı bilinen bir gerçektir.

Öğretmenler, çocukların gelişiminde büyük öneme sahiptirler. İyi bir öğretmene sahip olmak çocukların kendine güvenlerini, öğrenme becerilerini artırabilmektedir.

Okulda öğretmenler ve öğrenciler arasında karşılık güven-değer-diyaloga dayalı bir ilişki kurmak önemlidir. Öğrenci ve öğretmenin beklentilerinin açıkça ifade edilmesi etkili öğrenci-öğretmen ilişkisinin temelini oluşturmaktadır.

### Okulda Uygun Öğrenme Ortamının Oluşturulması İçin;

Öğretmenin öğrenciye zevk vermesine yardımcı olmalıdır. Başardığını hissederek öğrencilerin derse katılımı artacaktır.

Öğrencinin ne anladığını ve ne kadar anladığını tespit etmek için öğrenciyi de katarak ders başı ve ders sonu tekrarları yapmalıyız.

Dersi vurgusuz bir ses tonu ile anlatmak öğrenmeye sıradanlık katar. Ses tonunuz, sınıf içi hareket etmeniz öğrencinin dikkatini artırabilir.

Öğretmenlik öğrenciyi tanımak ile başlar. Her öğrencinin kendine özgü öğrenme stili vardır. Bu öğrenme stillerinin öğrenciye fark ettirilmesi öğretmenin görevleri arasındadır.

Öğrencilerin zihinlerinde merak duygusu oluşturalım. Böylece onlar derse katılmak gereğini hissedeceklerdir.

Niçin, Nasıl, Ne kadar öğrendiklerimizi nerelerde kullanabiliriz? sorularının cevaplarını bulabilecekleri yol haritaları oluşturmalyız.

## Öğretmenlere Öneriler

- ▶ Öğrencilerimizi sadece sınavlara hazırlamak yerine öncelikle onlara öğrenmeyi sevdirelim.
- ▶ Öğrencilerimize “Yapma, dur.” Demek yerine öğrencinin olumsuz davranışlarının sonuçlarını açıklayalım.
- ▶ Öğrencimizde gördüğümüz olumsuz davranışları okul içinde tekrar tekrar anlatıp öğrencimize yönelik bir önyargı oluşturmayalım.
- ▶ Öğrencilerimizi ayrı ayrı tanıyarak onları farklı sosyo-ekonomik ve kültürel dünyalardan gelen farklı potansiyele sahip, bağımsız bireyler olarak kabul edelim. Değerlendirmelerimizi bu ölçüye göre yaptığımız takdirde “kıyaslama” yanılığısına düşmeyiz.
- ▶ Öğrencilerimizin önemli duygusal ve sosyal sorunlarını fark ettiğimizde ailesiyle görüşerek uzman yardımı almasına teşvik edelim.
- ▶ Öncelikle davranış bozukluğu veya uyum sorunu gösteren öğrencilerimizin sorunları ile meşgul olalım. Ancak bu takdirde sınıfımızda başarılı bir öğrenme ortamı oluşturabiliriz.
- ▶ Sınıf ortamında öğrencilerimizin ilgisini olumlu davranışa yönlendirelim, önce biz model olalım.
- ▶ Öğrencilerimize yönelttiğimiz beklenti düzeylerimizin farklı olmamasını, çeşitli etkenlere bağlı olarak değişik yaklaşımda bulunmamaya özen gösterelim. Şunu bilelim ki sözlü olmasa da beden dilimizle tüm davranışlarımız öğrencilerin tamamı tarafından dikkatle izlenmekte ve değerlendirilmektedir.
- ▶ Başarısı düşük çocuklara yardımın en önemli öğelerinden biri başarı tecrübeleri yaratılarak güvenini güçlendirmektir. Öğrencimize bu kapsamda başarabileceği görev ve sorumluluklar verelim. Örneğin; sınıf gazetesi, müzik kulübü başkanlığı
- ▶ Başarısı düşük öğrencilerin başarabileceği bir konu ya da etkinlik bulalım. Başarması ve arkadaşları ile paylaşması için onu destekleyelim. Başardıktan sonra da övgü ve takdiri ihmal etmeyelim. Burada önemli olan çocuğa başarının tadını aldırmaaktır. Başarılmış eylem bireyi yeni başarılar için motive eder. Bunun için de ilk adımın atılması gerekir.
- ▶ Başarısı düşük öğrenciyi sınıf içinde aşağılamak ve dışlamak, onu hiçbir şekilde başarıya yöneltmez. Tam tersine başarısızlık kaygısının pekişmesini sağlar.
- ▶ Her dersin hangi tür çalışma tekniği gerektirdiğini en iyi kendi branş

öğretmenleri bilir. Bu nedenle, kendi branşımıza ait çalışma yöntemlerini öğrencilerimizle paylaşalım.

- ▶ Öğrencilerimize sevgi ve saygı gösterelim, önce kendi önyargılarımızın farkında olalım.

## **SINAVDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER**

- ▶ Sınav esnasında diğer gözetmen arkadaşımızla fısıldaşma dâhil ses çıkarmamaya ve farklı şeylerle uğraşmamaya (kitap okumak, sınıf içinde sürekli tur atmak ya da sınav olan öğrencinin başında gereğinden fazla durmak, telefonda oyun oynamak vb.) dikkat edelim.
- ▶ Sınav sırasında öğrencilerle sınav soruları hakkında her türlü diyalogdan kaçınalım.
- ▶ Sınav sırasında öğrencilerin dikkatlerinin dağılmaması için kılık ve kıyafetimize (ses çıkaran ayakkabı ve takılar, ağır kokulu parfümler vb.) özen gösterelim.
- ▶ Dört farklı tür soru kitapçığını sınıf düzeni içerisinde bire bir temas etmeyecek, yan yana ve arka arkaya gelmeyecek şekilde dağıtalım
- ▶ Öğrencilerin cevap kağıdındaki imza bölümünü imzalaması ve kitapçık türünü işaretlemeleri konusunda uyarıları yapalım.
- ▶ Sınav sırasında oluşabilecek her hangi bir gürültüyü yedek gözetmenler yardımı ile en aza indirelim.
- ▶ Sınıfın sıra dağılımına göre S düzeninde olmasına ve öğrencilerin salon aday yoklama listesindeki sıraya göre yerleşmesine dikkat edelim.
- ▶ Öğrencilerin değerlendirilmelerinin objektif bir biçimde yapılabilmesi için sınav esnasında adil davranalım. Aynı durumda çocuğumuz, yakınımız, kardeşimiz olabilme ihtimalini göz önünde bulunduralım.
- ▶ Her bir ders yazılısı başladıktan sonra ilk 20 dakika ve son 5 dakika süresince öğrencilerin sınıflarından çıkmasının yasak olduğu, ilk 20 dakika tamamlandıktan sonra sınavı tamamlayan öğrencinin sınıftan çıkabileceğini hatırlatalım.
- ▶ Sınav başlamadan 1 saat önce sınav yerinde hazır bulunalım.

## **ORTAK SINAVLAR HAKKINDA BİLGİLENDİRME**

Sınavlar öğrencilerin bir üst eğitim kurumuna geçişte ya da okuldaki başarı düzeylerinin ölçülmesinde kullanılan bir yöntemdir.

2013 - 2014 eğitim - öğretim yılında Bakanlığımız Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş (TEOG) sisteminde güncellemeye gitmiş ve ülke genelinde 2014 yılında ortak sınavlar uygulaması hayata geçirilmiştir.

Sınavlardan birincisi Din kültürü ve Ahlak Bilgisi ile İnkılap Tarihi derslerini kapsar. İkinci sınavlar ise Türkçe, Matematik, Fen ve Teknoloji ve Yabancı Dil derslerinden oluşmaktadır. Sınavda çıkan sorular her dersin sınav tarihine kadar geçen süredeki müfredat kazanımlarını içermektedir.

Öğrenciler sınıf öğrenci yoklama listesinde belirtilen **sınıf ve sıra numarasında oturacaktır**. Gerektiğinde öğrencinin yerini değiştirme yetkisi sınıflarda bulunan öğretmenlere ait olacaktır. Öğrenciler sıralarında **tekli oturma düzeninde** ortak sınava gireceklerdir ve sınavların yapılacağı sınıflarda **2 öğretmen** bulunacaktır.

### Sınavda;

- ▶ 20 soru; 40 dakika; 30 dakika mola verilecektir.
- ▶ A, B, C, D şeklinde 4 kitapçık türü kullanılacaktır
- ▶ Yanlış cevaplar, doğru cevapları etkilememektedir.
- ▶ İlk 20 dakika ve son 5 dakika sınav salonundan çıkma izni olmayacaktır.
- ▶ Sınav başladıktan sonra ilk 15 dakika içinde sınav salonuna girilebilecek ancak ek süre verilmeyecek.

Türkçe, Matematik, Fen ve Teknoloji için katsayı 4, İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük, Yabancı Dil ile Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi için katsayı 2 olacaktır.

Bu demektir ki; her sorunun puanı aynı olmasına rağmen katsayı farklıdır. Bu sebepten Türkçe, Matematik ve Fen ve Teknoloji dersi için doğru sayısının diğer derslerden fazla olması daha yüksek bir Yerleştirme Puanı alınması demektir.

## SINAV KAYGISI

Sınavlarda bazen öğrencilerimizin aşırı kaygılı olduklarını gözleriz. Bu duruma sınav kaygısı diyoruz. Sınav ortamında; öğrenciler, hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantıları, sinirlilik, gerginlik gibi belirtileri gösterebilir.

Sınav kaygısı; öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olur, başarının düşmesine yol açar.

Sınav Kaygısı için uzman desteği ile öğrencilerin bu kaygı ile baş etme yolları güçlendirilir.

## OLUMSUZ DÜŞÜNCELERLE BAŞA ÇIKMAK

### Olumsuz Otomatik Düşünceler

- ▶ Sınava hazır değilim.
- ▶ Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?
- ▶ Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?
- ▶ Bu bilgilere gelecekte benim işime yaramaz.
- ▶ Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!
- ▶ Bu konuları anlayamıyorum.
- ▶ Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım.
- ▶ Sınav kötü geçecek.
- ▶ Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?

Öğrencilerin sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan **olumsuz otomatik düşünceler** bulunmaktadır. Öncelikle öğrencilerle bu düşüncelerin var olup olmadığını farkına varmalarını sağlayalım.

Öğrencilerin farkına vardığı olumsuz otomatik düşüncelerinin yerine yan tarafta yazılı olan **alternatif düşünceleri** koymaları kaygılarını azaltacaktır.

### Alternatif Düşünceler

- ▶ Yapmam gereken nedir?
- ▶ Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.
- ▶ Olabilecek en kötü şey ne?
- ▶ Dünyanın sonu değil, tafası var.
- ▶ Bunda başarısız olmam her zaman olacağı anlamına gelmez.
- ▶ Yeterli zamanım olmadığı doğru, ancak zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?
- ▶ Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.
- ▶ Başarısız hayatımın önemli bir dönüm noktasını açacağı. Başarısız olmak tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.
- ▶ Zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde.

### Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın

Sonuç her ne olursa olsun ailen seni seviyor.

Bu sınavda başarılı olacaksınız.

Elinden geleni yapmalısın.

Kendi geleceğini şekillendirebilirsin.

Risk alabilirsin, kendine güven.

Yaşadığın her an kıymetli. bunun unutmamalısın.

Hedeflerini gerçekleştirmek için doğru yaştasın.

Bunun üstesinden gelebilirsin.



## ÖĞRENCİYE “AFERİN” DEMENİN YOLLARI



### “İYİ BİR ÖĞRETMEN OLMAYI SEÇİN”

#### İyi bir öğretmen;

- ▶ Öğrencisinin daima iyi özelliklerini görür.
- ▶ Eleştirmez ve kınamaz.
- ▶ Öğrencilerinden yetenekleri ölçüsünde şeyler bekler.
- ▶ Sorumluluk ve dürüstlikle çalışır.
- ▶ Dersini eğlenceli hale getirir.
- ▶ Öğrencilerin ihtiyaç ve isteklerini anlar.
- ▶ Doğru yaptıkları şeyleri söyler.
- ▶ Öğrenciyi öğrenme sürecine dahil eder.
- ▶ Dinlemek ve duymak için zaman ayırır.
- ▶ Geribildirim verir
- ▶ Küçük başarıları fark eder ve yüceltir.

### ÖĞRETMEN VE AİLE İLİŞKİSİ

Aile içi uyumun, ailenin destekleyici yaklaşımının öğrenci başarısı üzerinde önemli etkileri vardır. Anne-baba ve öğretmenler elverişli bir öğrenme ortamı oluşturabilmek için ortak çaba göstermelidirler. Bu yüzden öğretmenler çocuğun aile ortamını iyi tanımalıdır, aile üyeleri ile etkili iletişim kurmalıdır. Okulda gerçekleştirilen etkinlikler, evde anne-baba tarafından desteklenmezse başarıya ulaşmak zordur. Genellikle öğretmen-veli görüşmelerinde

çocuğun akademik başarısı değerlendirilmekle birlik aslında çocuk tüm gelişim alanları dikkate alınarak değerlendirilmeli ve velilerin de bu gelişim alanlarını nasıl destekleyeceği konusunda onlara rehberlik edilmelidir.

### *Eleştiri İçin Bir Teknik: Sandviç Tekniği*

Eleştirinizin kişiyle değil, davranışıyla ilgili olduğunu göstermek için olumlu eleştiri ile başlayıp, olumlu eleştiri ile bitirin.



Ali'nin birebir konuşurken futbol konusunda akıl yürütmelerini beğeniyorum.



Ders işlenirken farklı konulardan bahsetmesi dikkatimi dağıtıyor.



Bu konuyu Ali'yle birlikte konuşarak çözüme ulaştıracağımıza inanıyorum.



T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI  
ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Beşevler MEB Kampüsü A Blok, ANKARA  
Tel: 0312 212 76 17-18-19 (Daire Başkanlıkları)  
Tel: 0312 212 76 14-15 (Genel Müdürlük Sekreterliği)