

Müdürümüzden YGS'ye Girecek Öğrencilere ve Ailelerine Tavsiyeler

ÖĞRENCİLERE SINAV ÖNERİLERİ

Sınav zamanı yaklaştıkça sınav kaygısı da artıyor, bu nedenle sınav anına kadar kalan sürede zaman yönetimi ve yapılması gerekenler büyük önem arz ediyor.

“Sınav zamanına kadar ve sınavda ne yapmalı, başarıyı artıracak hamleler neler, hangi soruya ne kadar vakit ayırmalı, uygulanması gereken teknikler neler?”

♣ Bu sınavın sizin kişiliğinizin veya sahip olduğunuz değerlerin sınanması olmadığını unutmayın.

♣ Zihninizde sınavı önceden yaşayın. Gözlerinizi kapatıp, kitapçıkların dağıtıldığını, kitapçık türünü cevap kâğıdına kodladığınızı, soruları rahatlıkla çözebileceğinizi, uğraştıran soruları “Bekle beni, elimden kurtulamazsın, daha sonra dönüp seninle ilgileneceğim” diyerek ertelediğinizi ve daha sonra dönerek yanıtladığınızı, kodlamaları dikkatlice yaptığınızı ve sınavı başarı ile bitirdiğinizi hayal edin. Hedeflediğiniz puanı aldığınızı gösteren sınav sonuç belgesinin elinize ulaştığını görün.

♣ Sınava şartlı girmek düşüncelerin kilitlenmesine neden olabilir. Örneğin sınava girerken “sayısal bölümden şu kadar net yapmalıyım, hata yapmamalıyım, zamanı yetirmeliyim” gibi şartlar oluşturmamalıdır.

♣ Sınavda zamanı iyi kullanın, çok hızlı çalışıp hata yapmak uygun değildir, çünkü dört yanlış bir doğru götürdüğü için puan kaybedilmektedir. Ancak belli bir sürede çok doğru soru çözmek gerektiği için bir soruda belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamıyorsanız da o soruyu bırakın.

♣ Sürekli zamanı takip etmeyin, soruyu tekrar tekrar okuduğunuzu hissettiyseniz 10-15 saniye kendinizi dinlendirip, moralinizi bozmadan sınava devam edin bu süre sizin için kayıp olmayacaktır.

♣ Yıl içinde yapmış olduğunuz çalışmalardan değerlendirme yaparak, lisede seçmiş olduğunuz dersleri ve girmek istediğiniz meslek alanına yönelik dersleri ön plana alarak kendinizi başarılı bulduğunuz ve hız kazandığınız testten başlayın.

♣ Sınavlarda zor soru kolay soru ayrımı yapmayın. Çünkü kolay sorular en sık dikkat hatası yapılan sorulardır. Her öğrencinin dikkatinin zaman zaman dağıldığını unutmayın. Sınavda dikkatinizin dağıldığını hissettiğinizde 30 saniyelik kısa molalar verin. Baş etmekte zorlandığımız duygusal psikolojik sorunlarımız konusunda sınavdan önce bir uzmandan yardım alın.

♣ Sınava saatler kala artık ders çalışmayı bırakın. Size pozitif enerji sağlayan kişilerle bir arada olun.

♣ Sınav esnasında vücudunuzda heyecan belirtileri hissederseniz bu belirtilerin sınavın başlarında normal olduğunu düşünün. Bu hafif heyecanın sizin sınava daha iyi konsantre olmanıza katkıda bulunacağını aklınızdan çıkarmayın. Sınavın hemen öncesinde sanki bütün

bildiklerinizi unutmuş gibi bir düşünceye kapılabiliyorsunuz. Bu durum karşısında telaşa kapılmayın. Bunun gerçek olmadığını ve o an ki sınav psikolojisinden kaynaklandığını bilmelisiniz.

- ♣ Sınavdan bir gün önce ve sınav sabahı her zamankinden çok farklı besinler almayın.
- ♣ Sınavdan önceki gece geç yatmayın, uyku getirecek sakinleştirici ve uyarıcı ilaç kullanmayın. Bu tür ilaçlar dengenizi bozabilir, sınavdan önceki hafta düzenli yatmağa ve sabahları erken kalkmağa çalışın.
- ♣ Son gününüzü sakin geçirmeye çalışın arkadaşlarınız ve ailenizle sınav dışındaki konuları konuşarak vakit geçirin.
- ♣ Sınavdan önce sınava giriş belgenizi ÖSYM'nin Aday İşlemleri Sisteminden edinin.
- ♣ Sınava gireceğiniz binayı bir gün önceden görmeye çalışın. Bu size sınav günü ulaşım açısından kolaylık sağlarken, bildiğiniz bir yeri görmek heyecanınızı azaltacaktır. Sınav günü sınavın başlamasından en az bir saat önce sınav binası önünde hazır olun.
- ♣ Sınava giriş belgesi ve Nüfus cüzdanı veya tarihi geçerli pasaport olmadan sınav salonuna alınmayacağınız için bu evrakları gecedan hazırlayın ve unutmayın. (Ehliyet, öğrenci kimlik kartı vb. belgeler geçerli değildir.)
- ♣ Sınavlarda yanınızda bulundurulması yasak iletişim araçları, elektronik cihazlar, saat, cüzdan, her türlü takı (alyans hariç), kitap, defter, sözlük gibi benzeri yayınlar, kalem, silgi, kalemıraş, cetvel ve benzeri araçları sınav binasına getirmeyin bunlar sınav binasına sokulmayacağı için moraliniz bozulabilir.
- ♣ 2015 ÖSYS Kılavuzunun Sınav Kuralları ile ilgili bölümlerini dikkatlice okuyun.
- ♣ Yanınızdaki kişilerin kaçınıcı soruda oldukları ile ilgilenmeyin. Önemli olan sizin soruları nasıl çözdüğünüzdür. Onlar soruları atlayarak da yapıyor olabilirler.
- ♣ Çok gerginleştiginizi fark ederseniz birkaç nefes egzersizi yapmakta fayda var. Burnunuzdan derin nefes alıp, yavaşça ağzınızdan verebilirsiniz.
- ♣ Sık sık saate bakmak yerine bölümler arasında saatinize bakınız. Çok sık saate bakmak sizi telaşlandırabilir.
- ♣ Sınavdan süre bitiminden önce çıkmayın. Size ayrılan süreyi son saniyesine kadar değerlendirin. Süreniz kaldığı takdirde yanıtlarınızı kontrol edin.
- ♣ Uzun paragraf sorularından çekinmeyin. Paragraf sorularına önyargılı yaklaşmayın. Bu soruları önce soru bölümünden başlayarak okuyun. Yani önce soru bölümünü okuyun sonra bu bakış açısıyla paragrafı okuyun. Paragraf ne kadar büyük olursa soru o kadar kolay olacaktır.
- ♣ Her soruyu bağımsız bir soru olarak değerlendiriniz, bir sorunun çözümüyle uğraşırken, önceki sorulara verdiğiniz cevapları aklınıza getirerek düşüncelerinizin yönlendirilmesine müsaade etmeyiniz.

♣ Sınav anında sınav sonrasını düşünmemeye gayret ediniz. Sınavda alacağınız puanınızı, sıralamanızı ve ailenize ya da arkadaşlarınıza diyeceklerinizi düşünmeden size tanınan süreyi sonuna kadar işlevsel kullanınız.

AİLELERE ÖNERİLER

- ♣ Öğrencilere baskı yapmayın. Başkalarıyla kıyaslamayın.
- ♣ YGS, kişiliği veya tümüyle başarıyı ölçen bir sınav değil. Merkezi sınavlar o anki performansı, sorulan sorular doğrultusunda ölçer. Olumsuz sonuç bile olsa, tüm bunların hayatın bir deneyimi olduğunu belirtmek önemli. Sadece sınavın kazanılmasıyla, ‘başarılı insan’ tanımının oluşmadığı unutulmamalı.
- ♣ Çocuğunuzun geleceğine dair beklentilerini sık sık dile getirmek, sınavın yaşamdaki en önemli dönüm noktası olarak ifade etmek kaygıyı arttırabilir.
- ♣ Çocuğunuzun, olumlu olarak değerlendirilen örneklerle kıyaslamak, motivasyonunu yükseltmek yerine olumsuz duygular yaratabilir. Çocuğunuz tek ve özeldir, başarı ölçütü yine kendisidir.
- ♣ “Senin için bu sene emekli oldum”, “Seni zor şartlarda dershaneye gönderdik ve özel ders aldirdik”, “Sorunlarımızı bütün sene boyunca sana yansıtmadık” gibi fedakarlık belirten cümleler, “Bu sınavı kazanmaman durumunda...”, “Herkes senin şu okulu kazanmanı bekliyor yoksa rezil oluruz...” gibi tehdit olarak algılanabilecek cümleler olumsuz duygular ve baskı yaratabileceği unutulmamalı.
- ♣ Sınava kısa bir süre kala ev ortamında farklı davranılmaması gerekiyor. Olağanüstü hal ilan edilmemeli. Her zamanki aile düzeni nasılsa o şekilde davranmak uygun olan davranış şeklidir.