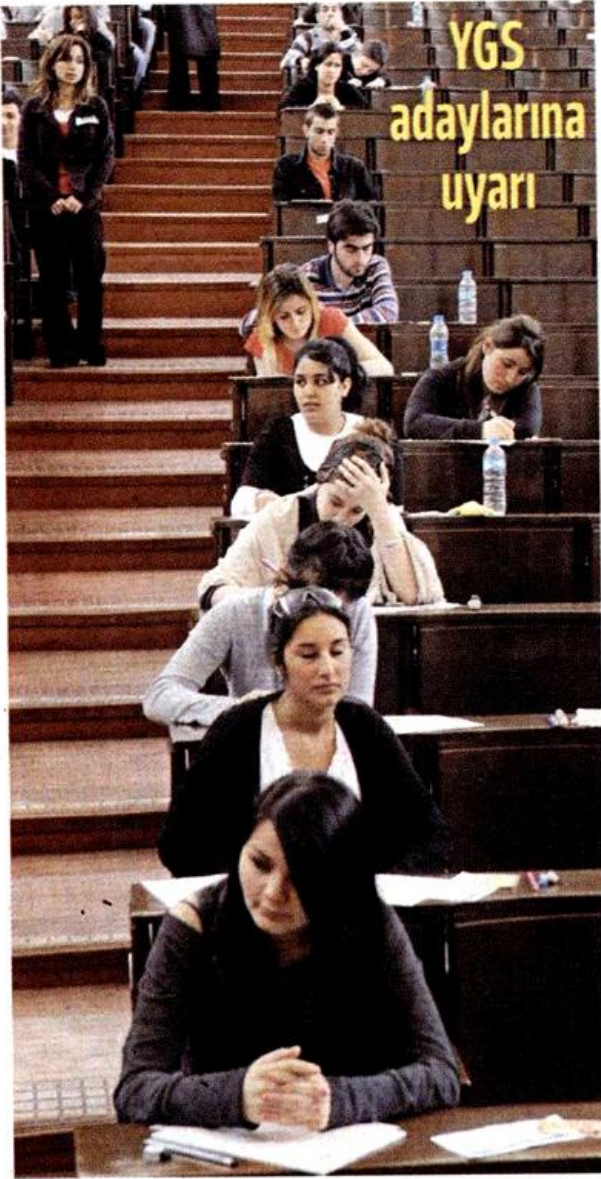


# Soru çözerken zaman kullanımına dikkat!

Yaklaşan YGS'de istenen sonucun alınabilmesi için adaylar dikkatli olmalı. Bu dönemde motivasyonun artırılması, olumsuz faktörlere karşı duyarsızlaşılması önemli. Geçmiş yılların soruları çözülmeli, ama bunu yaparken zaman kullanımına dikkat edilmeli. Aileler ise çocuğununa 'ders çalış' mesajları verip kaygılandırmamalı.



Üniversite adayları için geri sayım başladı. Tam bir hafta sonra, yani 24 Mart Pazar günü üniversiteye girişte ilk aşama olarak uygulanan Yükseköğretime Geçiş Sınavı'na (YGS) girecek öğrencilerin, hem ders çalışma temposu arttı, hem de stresi. Ailelerin de çocuklarına destek olmak için yöntem arayışına girdiği bu dönemde uzmanların, aileler ve öğrencilere önerilerini derledik.

Fen Bilimleri Derşhanesi Rehberlik Koordinatörü Cihan Yeşilyurt, Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Şeyda Özdalga ve Psikolog Ferahim Yeşilyurt'un önerileri şöyle:

## Motivasyon artmalı

- Beslenme, uyku gibi temel yaşam ihtiyaçlar düzenlenmeli.
- Kaygı, korku ve üzüntünün kontrolü sağlanmalı.
- Yapılan işe odaklanmalı ve başan kaynakları değerlendirilmeli.
- Motivasyon artırılmalı, olumsuz faktörlere karşı duyarsızlaştırılmalı.
- Çatışma ve gerginlik yaratan ortamlar yerine, genç için sakin ve huzurlu ortamlar yaratılmalı.
- Olumsuz sınav senaryoları, başarısızlık hikayeleri yerine öğrencinin başarabildiği, yapabildiği beceri kaynakları gösterilmemeli.
- Öğrenci, başkasının sonuçlarıyla ilgilenmek yerine kendi sonuçlarını değerlendirmeli. Çünkü sınav sonuçları bilmediklerine odaklanmak için aslında bir fırsattır.

## Sınav zor diye düşünmeyin

- Geçmiş yılların üniversite soruları çözülmeli. Soruları çözerken son yılda yapılan YGS'den geçmiş yıllara doğru gidilmeli.
- Gerek geçmiş yılların sorularını

çözerken, gerekse deneme sınavlarında mutlaka zaman kullanımına dikkat edilmeli. Gerçek YGS'nin uygulanacağı saatte sınavı uygulayıp zaman bitmeden masadan kalkmamakta yarar var.

■ Sınava az bir zaman kaldığı için futbol ve basketbol gibi sakatlanma riski olan sporlardan uzak durmalı.

■ Sınava ilişkin olumlu düşünülmesinde yarar var. Sürekli 'sınav zor olacak düşüncesi' ile hareket etmek YGS'de panik yaşanmasına neden olabilir.

## Kaygılandırmayın

■ Çocuğun geleceği konusundaki endişeler, ona yansır. Bu nedenle öncelikle anne babalar kaygılarını azaltmaya çalışmalı. Ailenin sınav sonucu ile aşırı meşgul olması, öğrencinin de bu yönde meşguliyetini artırır.

■ Beden dili ve ses tonu ile verilen mesajlara

dikkat edilmeli. Anne babalar bazen çocuklarına, "sınav bizim için önemli değil, kazanamazsan da olur. Canını sıkma, kafana takma" gibi önerilerde bulunuyorlar. Ancak anne babanın ağzından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci, daha çok beden diline dikkat eder.

■ Öğrenciye, "Ders çalış" dememek gerekir. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur. Anne babaların iyi niyetli olarak verdikleri ders çalış mesajları öğrencinin kaygısını artırabilir.

■ Negatif motivasyondan uzak durulmalı. Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; "Bu gidişle sen asla kazanamazsın, yata yata sınav kazanılmaz" gibi sözler söyler. Ancak öğrenci kendisini başarısız görüp kaygılanabilir.

■ Bu zor dönemde anlayışlı ve destekleyici davranılmalı.



Cihan Yeşilyurt



Şeyda Özdalga



Ferahim Yeşilyurt