



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyübođlu

Sınava Doğru

Sevgili Öğrenciler,

Sınava sayılı günlerin kaldığı bu süreçte sınava hazırlanan her öğrenci gibi, stres ve kaygı yaşıyor olabilirsiniz. Sınava girecek öğrencilerin zihninde sınav performansı, zamanın etkili ve verimli kullanımı, hedeflenen başarıya ulaşıp ulaşılamayacağı gibi sınav anına ve sonrasına ilişkin kaygılar yer alabilir.

Öğrenci bu ve buna benzer olumsuz düşüncelerle farkına varmadan kaygı ve stres düzeyini artırır. Kaygı düzeyinin artmasıyla sınava ilişkin olumsuz düşünceler bir kısır döngü içerisinde öğrenciyi rahatsız etmeye devam eder. Öğrencinin sınava ilişkin olumsuz düşüncelerini kehanete dönüştürmemesi ve başarılı bir sınav performansı sergilemesi için, olumsuz düşüncelerini kontrol etmesi son derece önemlidir.

Sınava sayılı günlerin kaldığı bu süreçte moralinizi yüksek tutup, kalan zamanınızı eksiklerinizi tamamlamak için kullanmanız, hedeflenen başarıyı yakalamanızı kolaylaştıracaktır. Aşağıda size sunacağımız önerilerin, sınav sürecinde işinizi kolaylaştıracağını düşünüyoruz.

Eyübođlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Sınav Öncesi Neler Yapılabilir?

- Heyecan doğal bir duygudur. Sınava giren, özellikle de önemli bir sınava giren herkesin heyecanlanması doğaldır. Heyecanı paniğe dönüştürmemek önemlidir. "Ben yapabileceğimi yaptım." demek belki de yaşanan gerginlik düzeyini azaltmanın yolu olacaktır.
- Sınavdan önceki birkaç hafta beslenmenize, uyku düzeninize ve dinlenmenize de en az çalışmalarınız kadar dikkat etmelisiniz. Uyku düzeninize dikkat etmeniz, sınav öncesi daha rahat uyanmanızı da kolaylaştıracaktır.
- Sınava en az bir hafta kalaya kadar konu eksiklerinizi tamamlayabilirsiniz.
- Sınava 1-2 gün kaldığında artık ders çalışmayı bırakmalı ve psikolojik olarak sınava hazırlanmalısınız. Psikolojik olarak hassas olduğunuz sınav öncesinde, özellikle zor bir konuya çalışmanız kafanızın iyice karışmasına ve moralinizin bozulmasına sebep olabilir.
- Sınavı bir ölüm kalım meselesi gibi gören aşırı panik arkadaşlarınızın tesirinde kalmamalısınız. Psikolojinizi olumsuz etkileyen bu arkadaşlarınızın yerine, pozitif enerji aldığınız kişilerle vakit geçirmeniz sizi dinlendirecektir.
- Sınav akşamı belgelerinizi mutlaka hazırlamalısınız.
- Sınava gireceğiniz binayı ve salonu önceden görmelisiniz. Sınava girmeden önce nasıl bir çevrede, nasıl bir okulda sınava gireceğini görmek sınav adaptasyonunu kolaylaştıracaktır.

- Sınav öncesindeki günde; beslenme, gezi, eğlence vb. etkinlikleri planlarken bir sonraki gün girilecek sınavı olumsuz etkileyecek etkinliklerde bulunmaktan kaçınmak da faydalı olacaktır.
- Sınavda rahat edebileceğiniz bir kıyafeti tercih edin.
- Sınavın başlamasına en az yarım saat kala sınavın yapılacağı binada olmalısınız.

Sınav Anında Dikkat Etmeniz Gerekenler

- Dağıtılan yanıt kartındaki basılı bilgilerin size ait olup olmadığını kontrol edin.
- Yazılması ve kodlanması gereken yerleri yazıp kodlayın.
- Soru kitapçıkları dağıtıldığında kitapçık türüne dikkat edip, kitapçık türünü ilgili bölüme kodlayın.
- Soru kitapçığının kapağındaki Ad-Soyad ve TC. Kimlik No bölümlerini kontrol edin.
- Soru kitapçığının sayfalarını inceleyip eksik ya da hatalı sayfa olup olmadığına bakın.
- Sınavın ilk 15 dakikasında heyecanlanmanız normaldir. Bunun bir sorun olmadığını ve hemen herkesin az ya da çok bu heyecanı yaşadığını bilmeniz sizi rahatlatacaktır.
- Sınavın hemen öncesinde sanki bütün bildiklerinizi unutmuş gibi bir düşünceye kapılabilirsiniz. Bu durum karşısında telaşa kapılmayın. Bunun gerçek olmadığını ve o anki sınav psikolojisinden kaynaklandığını bilmelisiniz.
- Sınavda farklı türde soru kitapçıkları olacağından soruların geliş sırası zorluk derecesiyle paralel olmayabilir. Bu yüzden soruların kolaydan zora doğru sıralandığını düşünmeyin.
- Soruları cevaplamaya en iyi bildiğinizi düşündüğünüz ve kendinizi güçlü hissettiğiniz bölümden başlayın.
- Sınavda turlama tekniğini kullanın. İlk turda tüm testlerde önce yapabildiğiniz tüm soruları cevaplandırın. Sizi zorlayacak ve uğraştıracak soruları ikinci turda çözmek üzere işaretleyip geçin.
- Bir soruyu yapamadığınızda endişeye kapılmak yerine sınavda yer alan farklı konulara ait diğer sorulara geçin. Ve sadece yeni soruyu düşünün. Soruyla inatlaşmayın!
- Unutmayın ki her sorunun puan değeri birbiriyle aynıdır. Yanıtından emin olmadığınız soruları, daha sonra bakmak üzere mutlaka boş bırakın.
- Türkçe testinin her aday için önemi çok büyük. O yüzden Türkçe testinin çözümü için mutlaka gerekli zamanı ayırmalısınız.
- Uzun paragraflardan korkmayın. Aslında o soruları çözmek çok daha kolay. Yeter ki soruyu okuyun.
- Mutlaka işlemleri kitapçık üzerinde yapın. İşlemleri kağıda yapmanız kontrol sırasında hatalarınızı görmenizi sağlayacaktır.
- Doğruluğundan yüzde yüz emin olsanız dahi tüm seçenekleri okumadan işaretleme yapmayın.
- Sınavınız erken bitse bile sınavdan çıkmayıp, baştan sona cevaplarınızı kontrol edin.
- Testler arasında 1 dakikalık mola verebilirsiniz. Bu vereceğiniz molaları zaman kaybı olarak görmeyin. Tam tersi dikkatinizi toplamak için yararlı bile olacaktır.
- Şimdiye kadar kodlama sistemini oluşturmuş olmanız gerekiyor. Sınavda da alıştığınız kodlama yöntemini uygulayın. Önerimiz; cevap kağıdına birebir işaretleme yapılmasıdır.
- Soruların yanıtlarını işaretlerken kodlamalarınızda bir hata ya da kaydırma olmadığından emin olun. Belirli aralıklarla kodlamalarınızı kontrol edin.

- Cevaplarınız bittiğinde, cevaplarınızı son bir kez kontrol edin.

Sınav Sonrası

Sınavdan sonra özellikle soruların cevapları açıklanıncaya kadar, hatta bazen açıklandıktan sonra bile sınavda ne yapıldığından emin olunmayabilir. Resmi sonuçlar açıklanmadan önce puanla ilgili her türlü hesaplamanın sadece bir tahmin olduğu unutulmamalıdır. Uzun ve zorlu bir uğraş verdiğiniz ve gösterdiğiniz çabanın da en az sonuç kadar önemli olduğu unutulmamalıdır. Ne kadar uzaklaşmak isterseniz de "Kaç puan alacaksınız? Bu puana göre yazmayı düşündüğünüz bölümler, istediğiniz bölüme girip giremeyeceğiniz..." gibi sorular gündeminizde çok sık yer alacaktır.

Ancak belirsizliğe tahammül etmek ve bir terslik olursa alternatiflerin neler olabileceğini düşünmek bu dönemin biraz daha rahat geçirilmesini sağlayabilir.

Yoğun ve yorucu bir hazırlık döneminin sonunda, gireceğiniz bu sınavda hepinize başarılar dileriz.