

'Sınavlara hazırlanırken sonuca değil sürece odaklanın'



Selin GÜRSEL-Hüseyin ÇAKMAK/İSTANBUL, (DHA) - LİSEYE geçiş ve üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan öğrenciler için heyecan başladı. Her öğrencinin kendisine en uygun yöntemlerle ders çalışması gerektiğini dile getiren uzmanlar, doğru planlama yapmanın ve sonuca değil sürece odaklanmanın önemine değindi.

Değişen sınav sistemlerinin artı ve eksi yönleri olduğunu kaydeden Bilfen İlköğretim Kurumları Rehberlik Bölüm Başkanı Tuğçe Kılıç, "Özellikle geçen sene Liselere Geçiş Sınavı'nda (LGS) onları neyin beklediğini bilmiyorlardı. Bu bilinmezlik kaygı yaratıyor ve kaygılandıkları zaman sınav ve çalışma sürecine de çok sağlıklı odaklanamıyorlar. Zaten LGS'ye, sınavla alan bir okulda okumak isteyen öğrencilerin başvurması isteniyor. Ama bu sene şanslılar, sınav sisteminde çok büyük bir değişiklik beklemiyoruz" diye konuştu.

LGS'nin, hedefini sürecin başında belirleyen öğrencilerin kazandığı sınav olduğunu belirten Kılıç, "Doğru planlama yapıyor ve doğru çalışıyorlarsa, ne yapmaları gerektiğini iyi biliyorlarsa o zaman sınav psikolojisi dezavantaj sağlamıyor. Doğru planlamayla gitmeyenler zaman daraldığında daha çok çalışma ihtiyacı hissediyor. Sınav yaklaştığında çok çalışmak ya da çalışmayı tamamen bırakmak doğru değil. Biz hep 'Rutininizi koruyun' deriz. Kaçta kalkıyor ve nasıl çalışıyorsa sınav sabahına kadar aynı düzen devam etmeli" dedi.

EKSİK KONUYU ÖĞREN, BİLDİĞİN KONUDA TEST ÇÖZ

Öğrencilerin genelde yanlış planlama yaptığını ve yanlış şekilde çalıştığını kaydeden Kılıç, "Bir günde yüzlerce soru çözüyorlar ama bu sefer de yorgun düşüyorlar, zihinleri dağılıyor ve ertesi gün yapılan deneme sınavlarında dikkat hataları ortaya çıkıyor. Eksik olan konu ile tekrar edilmesi gereken konu kavramları birbirinden farklı ama sanki aynıymış gibi algılıyorlar. Eksik olan konuda soru çözmeleri değil konuyu tekrar etmeleri gerekiyor. Soru çözmek ise bilinen bir konunun pekiştirilmesi, unutulmaması ve farklı soru türlerinin görülmesi için yapılır. Bunları birleştirdiklerinde kaygı düzeyleri artıyor ve 'Hocam ben çok soru çözüyorum ama hala yapamıyorum' diyorlar" diye konuştu.

'GÜNÜ SINAVA ÇALIŞARAK GEÇİRMEK, HİÇ ÇALIŞMAMAK KADAR YANLIŞ'

Öğrencilerin çalışma sistemi adına tek doğru olmadığını dile getiren Kılıç, şöyle devam etti: "Her öğrencinin farklı ihtiyaçları var. Mesela haftanın 5 günü antrenmanına gidip aynı zamanda sınava hazırlanan öğrenciler de var, bir gün gitmekten korkan öğrenciler de var. Çocuklar neye alıştıysa öyle devam etmeli. Sürekli antrenman yapan bir öğrencin 8'inci sınıfta sporu bırakması bilakis dezavantaj yaratabilir. Çünkü ona göre yaktığı bir enerji var; o enerjiyi sarf edemeyince bu sefer dikkat dağınıklığı yaratabilir. Tıpkı hiç çalışmamak gibi bütün gününü ders çalışarak geçirmek de doğru bir yöntem değil. Doğru olan planlı çalışmak. Planlı çalışmak da dinlenecekleri, yeterince uyuyacakları ve kendilerine de vakit ayıracakları zaman dilimleri oluşturmaktan geçiyor."

'ÖNCE SINAVA ODAKLANIN, EN SON OKULU SEÇİN'

"Sınav, sonuca değil sürece odaklanılması gereken bir hazırlık gerektirir" diyen Kılıç, "Şurası mı olur, orası olmazsa burası olur" gibi senaryoları sınava hazırlık sürecinde biz hiç tavsiye etmiyoruz. Hem veliler hem öğrenciler eğer süreçten kopup sürekli olarak sonuçla muhatap olursa süreci sağlıklı yönetemeyeceklerdir. Sınavın sonucu belli olduğunda neler yapılabileceğini konuşmak en doğrusu. O saatten sonra değiştirebileceğimiz bir şey yok ama çalışma sürecinde değiştirebileceğimiz çok şey var" dedi.

'ÖNCE OKULU ÖNEMSEMELER GEREK'

Öğrencilerin bir yanlışının da okuldaki sınavları önemsemeyip sadece test çözmek veya sene sonundaki sınava hazırlanmak olduğunu kaydeden Tuğçe Kılıç, "Oysa LGS 8'inci sınıf konularını da içeriyor. Önce okulu önemsemek gerekiyor. Mesela okulu önemsemeyip kursa gitmeye çalışan, orada verilen müfredat farklıymış gibi davranan öğrenciler oluyor. Süreçte var olup sonucu düşünmezlerse, konuları iyi öğrenip pratik yapmayı amaçlarsa hem okul başarıları artar, hem konuları gerçekten öğrenirler hem de sınavda başarılı olurlar. Okulu ve sınavı bir bütün olarak görmek, ikisine de aynı önemi vermek gerekiyor" diye konuştu.

'KAYGIYI KONTROL ALTINA ALMAK GEREKİYOR'

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) girecek öğrencilere tavsiyelerde bulunan Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı Sebahat Başusta ise "Yapılan araştırmalar gösteriyor ki sınava hazırlanan öğrencilerin yüzde 65- 70'i sınav kaygısı duyuyor. Kaygının üzerinden gelmek için onu kabullenmek gerekir. Kaygıyı dış bir faktörmüş gibi ele almaktansa 'Benim böyle bir kaygım var ve ben bununla baş etmeliyim' diyebilmek çok önemli. Kaygıları elbette olacak, zaten belli bir düzeydeki kaygıyı biz normal kabul ediyoruz hatta mutlaka olması gerektiğini düşünüyoruz. Ama bunu kontrol altına almak da kendi ellerinde. Bunun için rehber öğretmenleriyle birlikte hareket edebilirler" dedi.

'SINAVDA 30 SANİYE NEFES EGZERSİZİ YAPIN'

Sınav anındaki konsantrasyonun çok önemli olduğuna vurgu yapan Başusta, "Öğrenciler sınavda 30 saniyeyi nefes ve gevşeme egzersizlerine ayırabilirler. Bu hem kaygıyı belli bir düzeye indirecektir hem de 'Kontrol bende, her şey yolunda' duygusu yaratacaktır" diye konuştu.