



Sonuca değil sürece odaklanın



“Şurası mı olur, orası olmazsa burası olur’ gibi senaryoları sınava hazırlık sürecinde hiç tavsiye etmiyoruz”

MAHMUT ÖZAY

Liseye geçiş ve üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan öğrenciler için heyecan başladı. Her öğrencinin kendisine en uygun metotlarla 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 oluşturuyor ve kaygılandıkları zaman sınav ve çalışma sürecine de çok sağlıklı odaklanamıyorlar. Zaten LGS’ye, imtihanla 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 imtihan olduğunu belirten Kılıç “Doğru planlama yapıyor ve doğru çalışıyorlarsa, ne yapmaları gerektiğini iyi biliyorlarsa o zaman sınav psikolojisi

dezavantaj sağlamıyor. Sınav yaklaştığında çok çalışmak ya da çalışmayı tamamen bırakmak doğru değil. Biz hep 'Rutininizi koruyun' deriz. Kata kalkıyor ve nasıl çalışıyorsa sınav sabahına kadar aynı düzen devam etmeli" dedi. "Sınav, sonuca değil sürece odaklanılması gereken bir hazırlık gerektirir" diyen Kılıç "“şurası mı olur, orası olmazsa burası olur' gibi senaryoları imtihana hazırlık sürecinde biz hiç tavsiye etmiyoruz. Sınavın sonucu belli olduğunda neler yapılabileceğini konuşmak en doğrusu" dedi. Yükseköęretim Kurumları Sınavı'na (YKS) girecek rencilere tavsiyelerde bulunan Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı Sebahat Bařusta ise "Yapılan araştırmalar gösteriyor ki sınava hazırlanan rencilerin yüzde 65- 70'i sınav kaygısı duyuyor. Kaygının üzerinden gelmek için onu kabullenmek gerekir. Kaygıyı dış bir faktrmş gibi ele almaktansa 'Benim böyle bir kaygım var ve ben bununla baş etmeliyim' diyebilmek çok önemli" diye konuştu