

ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

SINAV ÖNCESİ
ÖNERİLER



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ - MAYIS 2018



SINAV ÖNCESİ ÖNERİLER



Sınavlara hazırlığın yoğunlaştığı şu günlerde veliler ve öğrenciler, hem beklenti hem de kaygı ve endişe içerisindedirler. Sınavlarda başarılı olmak, öğrencinin olduğu kadar anne-babaların da isteğidir. Ancak bu dönemin sağlıklı ve dengeli olarak aşılabilmesi çok önemlidir. Bunun için anne ve baba olarak sizlere bazı görevler düşmektedir.

Her ebeveyn, çocuğu için en iyisini ister. Ancak bazen bu dönemde söylenen sözler ve yapılan davranışlar ilişkinize kalıcı zararlar verebilir. Çocuklarınızla olan ilişkinizin zarar görmemesi için sizlere de bazı önerilerde bulunmak isteriz.

- **Çocuğunuza sınav öncesinde hazırlık süreciyle ilgili sözler söylemeyin.** Süreç sizin beklediğiniz gibi geçmemiş olabilir ama artık bu değiştirilemez. Bunu unutmayın.
- **Öncelikle, çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın.** Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınızın ruh hallerinin de çok değişken olduğunu göreceksiniz. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdi daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu durumun geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı anlayışlı olmalısınız.
- **Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır.** Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar. Kaygı, gelecekle ilgili seyredilen olumsuz bir filmi andırır. Bu filmin sonu her zaman felaketlerle biter. Yoğun kaygı yaşayan kişiler, geleceği düşünmekten bugünü anlamlı bir şekilde kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini artıracaktır. Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.
- **Ses tonunuz ve beden dilinizle verdiğiniz mesajlara dikkat etmelisiniz.** Anne-babalar bazen çocuklarına, "Sınav bizim için önemli değil, kazanamasan da olur. Canını sıkma, kafana takma!" gibi önerilerde bulunmaktadır. Ancak anne-baba çocuklarına bunları söylerken beden dili ve ses tonları söylediklerini desteklemiyorsa, yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir. Unutmayın ebeveynlerin kaygılı, üzüntülü halleri çocuklar tarafından çabucak algılanır.
- **Ders çalış demeyin.** Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur. Öğrenci ne kadar ders çalışacağına ve ne zaman ders çalışacağına kendisi karar verebilir. Anne-babaların iyi niyetli olarak verdikleri "Ders çalış!" mesajları, öğrencinin kaygısını artırabilir. Bazı öğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılıp daha yoğun kaygı hissedebilir ya da ailesine tepki göstererek ders çalışmayı aksatabilir.
- **Gereklik ifadeleri dikkatli kullanılmalı.** "En az şu kadar net yapmalısın. Matematiği tam

yapmalısın. Dikkatli ve başarılı olmalısın. Kendini dersine vermelisin. Bu yıl mutlaka kazanmalısın." türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.

- **Negatif motivasyondan uzak durun.** Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için "Bu gidişle sen asla kazanamazsın, yata yata sınav kazanılmaz." gibi sözler söyler. Ancak negatif motivasyon pek az öğrencide başarılı olur. Hatta öğrencinin kendisini başarısız görmesine neden olarak kaygısını artırabilir.

- **Gereğinden fazla fedakârlıktan kaçının.** Bazı ebeveynler çocukları sınavlara hazırlanırken çok fazla fedakârlıkta bulunmaktadırlar. Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağdırmamak, evde televizyonu açmamak gibi... Aileler bu sayede çocuklarına fedakârlık yaptıklarını düşünürken öğrenci bu durumu "Ailemin bu fedakârlıklarına yanıt vermek zorundayım." biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir. Özellikle de yapılan bu fedakârlıkların tekrarlanarak hatırlatılması öğrenciyi ders çalışamaz hale getirebilir.

- **Kendi hayatınızı unutmayın.** Çocuğu sınavlara hazırlanan bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlamaktadırlar. Çocuğuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi, öğretmenlerle her gün sonuçları konuşması sık görülen tablolardır. Bu görüntüler çocuğa sınavın çok önemli olduğunu ve kazanamama durumunda ailenin çok üzüleceği düşüncesini hatırlatmaktadır. Sizler kendi hayatınız olduğunu, sizin de kendi planlarınız olması gerektiğini unutmayın. Böylece hem kendinize hem de çocuğunuza daha fazla yardımcı olabilirsiniz.

- **Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.** Her anne baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür. Oysa her insanın objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabildiği gibi belli alanlarda da zayıf özellikleri olabilir. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.

- **Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın.** "Kuzenin ODTÜ'ye girdi, sen de oraya girmelisin." türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir. Her birey ayrı bir kişiliktir. Çocuğunuzu ancak gereken durumlarda sadece kendisiyle kıyaslayabilirsiniz. Yani önceki davranış biçimleriyle, şimdiki davranış biçimlerini karşılaştırarak aradaki gözlenmiş olan değişimleri aradaki gözlediğiniz değişimleri ortaya koyabilirsiniz. O sizi arkadaşlarının ebeveynleriyle kıyaslasa hoşunuza gider miydi?

- **Çocuğunuzu, sınavla ilgili konuşurken kişilik değerlendirmelerinde bulunmayın.** "Sen çalışkansın.", "Sen hırslısın." gibi sözler söylemeyin. Yalnızca sınavla ilgili olarak değil yaşam boyu olumlu veya olumsuz eleştirileriniz, kişiliğine değil davranışlarına yönelik olsun. Örneğin, "Sen çalışkansındır." yerine "Bu hafta verimli çalıştığını fark ettim." demek daha sağlıklıdır.

- **Çocuğunuza o size sormadan sınav taktikleri vermeyin.** Unutmayın ki sizin zamanınıza

göre çok şey değişti. Gözlemlediğiniz olumsuz durumları okul rehber öğretmeni ve ders öğretmeniyle paylaşabilir veya çocuğunuzu öğretmenleriyle görüşmesi için yönlendirebilirsiniz.

- **Geleceğe yönelik planlar içeren bir yaklaşım içinde olmayın.** "şu bölümü kazanırsan şöyle olur." gibi söylemlerden kaçının. Özellikle "kazanmak" sözcüğünü sık sık kullanmayın.
- **Çocuğunuzun sınavdan önceki son gününü keyifle geçirmesine yardımcı olun.** Sınava gidiş planınızı önceden yapın. Çocuğunuzun gününü nasıl geçirmek istiyorsa tercihi ona bırakın. Çocuklarınıza sınavdan bir ay önce, sınavdan bir hafta önce, bir gün önce, sınav günü ve sınav anında neler yapması gerektiği konusunda Okul Rehberlik Birimi gerekli desteği göstermektedir.
- **Çocuğunuza sınav sabahı sevdiği gibi ve sağlıklı bir kahvaltı hazırlayın.** Hazırladığınız kahvaltının her zaman ki gibi tok tutucu ve besleyici olmasına dikkat etmeniz yeterli. şu ana kadar kahvaltıda yemediği şeyleri hazırlayarak yemesi için zorlamayın.
- **Sonuç olarak çocuğunuzun değerini sınavdaki performansı belirlemeyecek.** O, sizin için dünyanın en değerli varlığıydı ve öyle olmaya devam edecek. Bunu onun da hissetmesini sağlayın.

Sınava 10 gün kala bilinmesi gerekenler:

ADAY YKS'YE GİRERKEN NELERİ YANINDA BULUNDURMAK ZORUNDADIR?

2018 SINAV GİRİş BELGESİ: Sınava Giriş Belgesi adayların adreslerine gönderilmeyecektir. Bu belgeyi, T.C. kimlik numaranız ve şifreniz ile ÖSYM'nin <https://ais.osym.gov.tr> internet adresinden sınav tarihinin 10 gün öncesinden başlamak üzere edinebilirsiniz. Belgenin üzerinde sınava gireceğiniz merkez, bina, salon bilgileriniz ile fotoğrafınız bulunmaktadır.

Hiçbir aday sınava giriş belgesinde yazılı olan salondan başka bir yerde sınava giremez. Sınava Giriş Belgesi'nde yazılı olan salondan başka bir yerde sınava giren adayın sınavı geçersiz sayılır.

Sınava gireceğiniz binayı, adres bilgisini teyit etmek amacı ile önceden gidip görmeniz sınav günü size kolaylık sağlayacaktır. Sınava Giriş Belgesi'ni kaybeden adaylar yenisini internetten edinebileceklerdir. Adaylar internetten edinecekleri **ilgili oturuma** ait Sınav Giriş Belgesi'nin renkli veya siyah beyaz çıktılarını sınavda yanlarında bulundurmak **zorundadır. Sınavın ilgili oturumuna ait "Sınav Giriş Belgesi"ni yanlarında bulundurmayan adaylar sınav binasına alınmayacaklardır.**

Belge üzerinde adayın fotoğrafının bulunması zorunludur. Adaylar, bu belgelerinin yazıcıdan dökümünü edinirken belge üzerinde fotoğraflarının görünür olmasına dikkat etmelidir. Belgenin ön yüzündeki ÖSYM tarafından belirlenmiş bilgiler hariç ön ve arka yüzünde herhangi bir yazı, resim, işaret vb. bulunduğu takdirde adayın sınavı geçersiz sayılacaktır.

NÜFUS CÜZDANI /T.C. KİMLİK KARTI VEYA SÜRESİ GEÇERLİ PASAPORT: Adayların sınava girebilmeleri için 2018-Sınav Giriş Belgesi'nden başka, Nüfus Cüzdanı/T.C. Kimlik Kartı veya süresi geçerli pasaportun aslını yanlarında bulundurmaları zorunludur.

Nüfus Cüzdanı/T.C. Kimlik Kartı veya pasaport dışında

- Türk vatandaşlığından izin ile ayrılanlar ve bunların kanuni mirasçılarına ait Pembe/Mavi Kartlar
- Pasaportları bulunmayan KKTC vatandaşlarının fotoğrafı ve kimlik numaralı Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Kimlik Kartı, özel kimlik belgesi olarak kabul edilecektir.

Bunların dışında

- Sürücü belgesi
- Meslek kimlik kartları vb. diğer tüm belgeler, sınava giriş için geçerli belge olarak kabul edilmeyecektir.

Nüfus cüzdanında soğuk damga basılı olmalı, adayın sınav görevlilerince kolaylıkla tanınmasını sağlayacak güncel bir fotoğraf (Sınav günü sınav görevlilerinin sizi fotoğrafınızdan tanımakta güçlük çektiği takdirde sizi sınava almayabileceğini göz önünde bulundurunuz.) ve T.C. kimlik numarası bulunmalı, pasaportun süresi sınav günü itibarıyla geçerli olmalıdır. Üzerinde soğuk damga, adayın sınav görevlilerince kolaylıkla tanınmasını sağlayacak güncel bir fotoğraf veya T.C. kimlik numarası bulunmayan (T.C. kimlik numarası elle veya daktilo ile sonradan yazılmış veya ilave edilmiş olmamalıdır.) nüfus cüzdanları ile geçerlilik süresi bitmiş pasaport kabul edilmeyecektir.

- T.C Kimlik Kartını sınava kadar edinemeyen, nüfus cüzdanında geçerli bir fotoğraf ya da T.C. kimlik numarası bulunmayan adaylar 15 gün geçerli olan geçici kimlik belgelerini nüfus müdürlüklerinden edinebilirler.

Bu belgelerini eksiksiz olarak yanında bulundurmayan bir aday, mazereti ne olursa olsun, 2018-YKS'ye alınmayacaktır.

Sınav binalarında hiçbir eşya emanete alınmayacağından adaylar, sınav binalarına bu belgeler dışında herhangi bir eşya, araç gereç vb. getirmemelidir. Sınavın yapıldığı her bir salona en az bir adet duvar saati, adayların sınavda kullanacakları gereçler (kalem, silgi, kalemтіраш) ile şeker ve peçete ÖSYM tarafından sağlanacaktır. Adaylar sınava şeffaf pet şişe içinde su getirebileceklerdir.

SINAVA GİRERKEN ADAYIN YANINDA BULUNDURMASI YASAK OLAN ARAÇ GEREÇ VE EŞYALAR NELERDİR?

Sınav binalarında hiçbir eşya emanete alınmayacağından adayların sınav binalarına

- Çanta, cüzdan, cep telefonu, saat, kablolu iletişim sağlayan bluetooth vb. cihazlarla; kulaklık, kolye, küpe, yüzük (alyans hariç), bilezik, broş, anahtar, metal para gibi metal içerikli eşyalarla (basit başörtü iğnesi ve ince metal tokalı kemer hariç); her türlü elektronik/mechanik cihazla ve çağrı cihazı, telsiz, fotoğraf makinesi vb. araçlarla
- Her türlü plastik ve güneş gözlüğü dâhil cam eşyayla (şeffaf/numaralı gözlük hariç), banka/kredi kartı, ulaşım kartı vb. kartlarla
- Cep bilgisayar, saat, sözlük işlevi olan elektronik aygıt, hesap makinesi vb. her türlü bilgisayar özelliği bulunan cihazlarla
- Her türlü kesici ve delici alet, ateşli silah ve benzeri teçhizatla
- Kalem, silgi, kalemtırış, müsvedde kâğıdı, defter, kitap, ders notu, sözlük, dergi, gazete, vb. yayınlar; pergel, açıölçer, cetvel, hesap makinesi vb. araçlarla
- Su hariç içecek, yiyecek vb. gıda maddeleriyle
- İlaç, alçı, sargı bezi, koltuk değneği vb. sağlık malzemeleri ve araçlarla gelmeleri kesinlikle yasaktır.

Tüm çocuklarımıza girecekleri sınavda iyi bir performans göstermeleri ve gelecekteki hedeflerini gerçekleştirmeleri için başarılar dileriz.

Kaynak: Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK

Türk PDR Derneği

Yüksek Öğretim Kurumları (YKS) Kılavuzu