

Duygu ve davranışlar çoğu zaman düşüncenin ürünüdür. Yani düşünceler duygu ve davranışları etkiler.

Örneğin; LGS/YKS hazırlanan bir öğrenci

Düşüncesi: Sınavı kazanmak için yeterli değilim.

Duygu (olası): Umutsuzluk/Kaygı

Davranış (olası): Ders çalışmayı



⇒ **BUNUN YERİNE öğrenci kendi düşüncesine nasıl yaklaşmalı?**

Düşüncesi: Sorumluluklarımı yerine getirir ve yeteri kadar çalışırsam sınavı kazanabilirim.

Duygu (olası): Güven

Davranış (olası): Çalışmaya başlama; kendine zaman ayırma.

⇒ Ya da bazen öğrencilerin matematiğe karşı da bir önyargıları olabiliyor. “ Ben kesinlikle matematik yapamam” diyen bir öğrenci zihnine şu mesajı gönderir: “Matematiğe çalışma zaten yapamazsın” ve duygu olarak da yetersiz hissetmekte, davranış olarak da matematik çalışmaya başlamamaktadır.

⇒ **BUNUN YERİNE öğrenci** “ Matematikte zorlanıyorum evet ; ama mutlaka yapabileceğim konular vardır o konulardan başlamalıyım” dediğinde hem kendini çalışmaya yönlendirmiş hem de daha iyi hissetmiş olur.

**AFYONKARAHİSAR
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**



Akademik Başarı Takip Sistemi (ABS) (Öğretmen Broşürü)

Akademik Başarı Takip Sistemi; öğrencinin sınava hazırlık sürecinde, öğrencinin ihtiyaçlarına yönelik hedefler belirlenmesi ve bu doğrultuda okul başarısının ve sınav başarısının günlük, haftalık, yıllık olarak takip edilmesiyle yürütülen bir çalışmadır. Bu çalışmada öğrencilerimize katkı sağlamak amacıyla aşağıda belirtilen başlık alanlarına yönelik



çalışmalar yapabilirsiniz.

1– Hedef Belirleme: Öğrencinin hedefini belirlemesi/hedefler koyması onun bu çalışma sürecine motive olmasına



Hedef belirlerken nelere dikkat edilmeli?

- Öncelikle çalışma yapacağımız öğrenciyi gözlemlemeli ve tanımalıyız.
- Öğrencinin de kendisini tanımaya yönelik; ne istediği ve istemediği, gelecek hakkında beklentileri üzerine konuşulmalı.
- Hedefler ulaşılabilir olmalı; kısa ve uzun vadeli hedefler belirlenmeli
- Hedefler çok kolay ya da zor olmamalı; olumsuzluk belirten ifadeler yer almamalıdır.

Hedeflere Örnekler:

• **Kısa Süreli Hedeflerim;**

-Bu hafta belirlediğim ders programına mümkün olduğunca uymak

• **Orta Süreli Hedeflerim;**

-En az 3 kaynaktan aynı konu ile ilgili soru çözmek

• **Uzun Süreli Hedeflerim**

- X Lisesini/Y üniversitesini/A bölümünü kazanmak

2- Planlı Çalışma: Öğrencinin nasıl çalışacağı pek çok etmene bağlıdır. Yine burada öğrenciyi tanımak ve öğrencinin kendini tanınması önemlidir. Öğrencinin öğrenme stilini keşfetmesi daha verimli çalışmasını sağlayacaktır. Okuyarak, yazarak, video dinleyerek, sesli ya da sessiz okuyarak vb. hangisiyle daha iyi öğrendiğiyle ilgili öğrenciyi gözlemleyin.

ÖĞRENCİLERİNİZE ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMADA ÖNERİLER;

- ⇒ Çok çalışmanın değil, planlı çalışmanın önemini anlatmak,
- ⇒ Öğrencinin potansiyeline uygun adım adım hedefler belirleyerek çalışmalarını planlamak (Örneğin; hiç soru çözmemiş bir öğrenciyi 200 soru çözmesi istenildiğinde bu mümkün olmayan bir hedeftir; 50-60 soru çözümünüyle başlatıp kademeli arttırmak daha gerçekçi bir planlama olabilir.)
- ⇒ Konuyla ilgili farklı kaynakları taramalarını sağlamak,
- ⇒ Çözemedikleri soruları olduğunda öğretmenleriyle iletişime geçmelerine teşvik etmek

BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

Tekrar Yapmadığınızda



Unutursunuz....

3- Olumlu Düşünme: Öğrenciler özellikle sınava hazırlanma dönemlerinde zaman zaman kaygı yaşamakta;

motivasyonları düşebilmektedir.

Aslında bir parça kaygı normaldir.

Burada dikkat etmemiz gereken

öğrencinin kaygı

düzeyinin; öğrencinin günlük yaşamını

aksatacak; sınavlarında düşüslere sebep olacak

kadar yüksek olup olmadığıdır. Kaygıya sebep

olansa öğrencinin kendisine ya da sınava

yönelik düşündüğü, içselleştirdiği olumsuz

düşüncelerdir.

