12. SINIF

PDR BÜLTEN

İSTEK OKULLARI
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü yayınıdır.

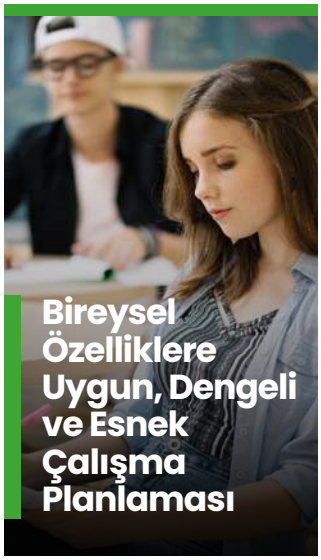
Merhaba,

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) hazırlık süreci, öğrenciler için uzun soluklu, yoğun ve zaman zaman zorlayıcı bir dönemdir. Yarıyıl tatili ise bu sürecin ortasında yer alan, hem akademik hem de psikolojik açıdan doğru yapılandırıldığında öğrencinin motivasyonunu ve verimliliğini artırabilecek önemli bir fırsat niteliği taşımaktadır. Bu bültenimizde, öğrencilerin yarıyıl tatilini verimli geçirmeleri için dikkate alınabilecek önemli noktaları ele aldık.

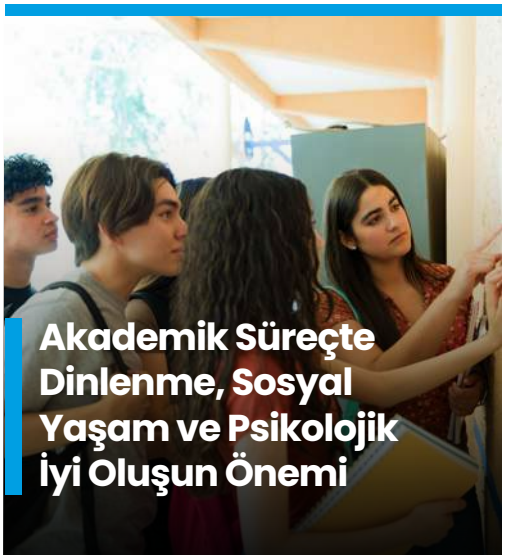
Keyifli okumalar dileriz.



Yarıyıl Tatilinin Amacının Doğru Tanımlanması



Bireysel Özelliklere Uygun, Dengeli ve Esnek Çalışma Planlaması



Akademik Süreçte Dinlenme, Sosyal Yaşam ve Psikolojik İyi Oluşun Önemi



Sınav Sürecinde Açık, Destekleyici ve Kaygıyı Azaltan Veli İletişimi



YARIYIL TATİLİNDE YKS HAZIRLIK SÜRECİNİ DESTEKLEMEK

Tatilin Amacının Doğru Çerçevelenmesi

Yarıyıl tatili, sınav sürecinden tamamen kopmak ya da yoğun bir ders temposuna girmek arasında bir denge kurmayı gerektirir. Bu dönemin temel amacı:

- Öğrencinin zihinsel ve duygusal olarak yenilenmesini sağlamak,
- Eksik kazanımların fark edilmesine olanak tanımak,
- İkinci dönem için gerçekçi ve sürdürülebilir bir planlama yapabilmektir.

Araştırmalar, öğrenme süreçlerinde dinlenme ve yeniden yapılandırma dönemlerinin akademik sürekliliği ve motivasyonu desteklediğini göstermektedir (Maslach ve Leiter 2019; OECD 2021).

Velilerimizin, tatili "tamamen dinlenme" ya da "kesintisiz ders çalışma" olarak tanımlamak yerine, dengeli bir süreç olarak ele almaları önemlidir (Ryan ve Deci 2020).

Gerçekçi ve Esnek Bir Çalışma Planının Oluşturulması

Tatil sürecinde öğrencilerin:

- Günlük belirli saatlerde ders çalışması,
- Konu tekrarlarına ve yanlış soru analizlerine odaklanması,
- TYT ve AYT konularını birlikte çalışması,
- Bitirilen TYT konularının kısa tekrar ve bol soru çözümü ile pekiştirilmesi,
- AYT konuları için altyapı çalışması yapılması,
- Alanından bağımsız olarak düzenli bir biçimde paragraf ve problem soru çözümü yapılması,
- Deneme sonuçlarını değerlendirerek eksiklerini belirlemesi beklenebilir.

Ancak bu planın öğrencinin bireysel temposuna uygun, esnek ve uygulanabilir olması oldukça önemlidir. Çalışma programlarının bireyselleştirilmesi, akademik öz düzenleme ve başarı üzerinde olumlu etki göstermektedir (Zimmerman ve Moylan 2009; Panadero 2017). Aşırı yoğun ve katı programlar, öğrencide kaygıyı artırabilir ve verimliliği düşürebilir (Putwain ve von der Embse 2019).

Velilerimizin bu süreçte yönlendirici ve müdahaleci olmaktan ziyade, öğrenci ihtiyaç duyuyorsa takip

edici bir rol üstlenmeleri önerilmektedir (Hill ve Tyson 2009).

Dinlenme ve Sosyal İhtiyaçların Anlaşılması

Akademik hedefler kadar, öğrencinin psikolojik iyi oluşu da sınav başarısını doğrudan etkilemektedir .(Suldo et al. 2016).

Tatil süresince:

- Uyku düzeninin korunması,
- Günlük kısa yürüyüşler veya hafif fiziksel aktiviteler yapılması,
- Aile ile geçirilen kaliteli zamanın artırılması,
- Öğrencinin keyif aldığı hobilere sınırlı da olsa zaman ayırması öğrencinin stres düzeyini azaltarak öğrenme verimini destekleyecektir. Düzenli uyku ve fiziksel hareketin bilişsel performans ve dikkat üzerinde koruyucu etkisi olduğu bilinmektedir (Short et al. 2015; WHO 2020).

İletişimin Açık ve Destekleyici Tutulması

- Sınav sürecinde velilerimizin iyi niyetli ancak farkında olmadan kaygıyı artırabilecek bazı tutumlardan kaçınmaları önemlidir. Özellikle:
- Sürekli sınav, net sayısı veya rakip öğrencilerle kıyaslama yapmak,
- "Bu tatil çok kritik", "Artık hata yapma lüksün yok" gibi baskılayıcı ifadeler kullanmak,
- Çalışma sürecini sık sık denetlemek ve kontrol etmek; öğrencinin motivasyonunu düşürebilir ve kaygı düzeyini artırabilir. Araştırmalar, performans odaklı ebeveyn baskısının sınav kaygısını yükselttiğini ve akademik işlevselliği olumsuz etkilediğini göstermektedir (Putwain 2007; Putwain ve Daly 2014).

Bunun yerine, öğrencinin çabasını fark eden, sürece odaklanan ve destekleyici bir iletişim dili tercih edilmelidir (Ryan ve Deci 2020).
Yarıyıl tatili, öğrencinin sınav süreciyle ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşabilmesi için uygun bir dönemdir. Velilerimizin:

- Öğrenciyi yargılamadan dinlemesi,
- Kaygılarını küçümsemeden kabul etmesi,
- "Yanındayız, bu süreci birlikte yönetiyoruz" mesajını hissettirmesi öğrencinin psikolojik dayanıklılığını güçlendirecektir. Algılanan sosyal destek, ergenlerde stresle baş etme



ve akademik dayanıklılık üzerinde önemli bir koruyucu faktördür (Masten ve Motti-Stefanidi 2020).

Duygusal Desteğin Gücü

Yoğun kaygı, isteksizlik, tükenmişlik belirtileri ya da belirgin motivasyon kaybı gözlemlendiğinde, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü ile iletişime geçilmesi sürecin sağlıklı yönetilmesi açısından önemlidir. Okul temelli psikolojik danışmanlık hizmetlerinin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu birçok çalışmada vurgulanmaktadır.

Sonuç olarak, yarı yıl tatili; doğru yaklaşımlar benimsendiğinde öğrencinin akademik performansını destekleyen, kaygıyı düzenleyen ve motivasyonu güçlendiren bir dönem olabilir. Okulumuz PDR Bölümü olarak, bu süreçte öğrencilerimizin ve siz değerli velilerimizin yanında olduğumuzu hatırlatmak isteriz.

İSTEK Okulları
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



KAYNAKÇA:

Hill, Nancy E., and Diana F. Tyson. "Parental Involvement in Middle School." Developmental Psychology, vol. 45, no. 3, 2009, pp. 740–763.
Maslach, Christina, and Michael P. Leiter. Burnout at Work. 2nd ed., Harvard UP, 2019.
Masten, Ann S., and Frosso Motti-Stefanidi. "Multisystem Resilience." Annual Review of Clinical Psychology, vol. 16, 2020, pp. 141–164.
OECD. Students' Well-Being: PISA 2021 Results. OECD Publishing, 2021.
OECD. Supporting Student Mental Health. OECD Publishing, 2023.
Panadero, Ernesto. "A Review of Self-Regulated Learning." Educational Psychology Review, vol. 29, 2017, pp. 1–35.
Putwain, David. "Test Anxiety in Schoolchildren." Educational Psychology, vol. 27, no. 4, 2007, pp. 579–593.
Putwain, David, and Anthony Daly. "Do Parental Pressure and Expectations Increase Test Anxiety?" Educational Psychology, vol. 34, no. 6, 2014, pp. 1–17.
Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation. Guilford Press, 2020.
Short, Michelle A., et al. "Sleep Duration and Academic Performance." Nature and Science of Sleep, vol. 7, 2015, pp. 179–190.
WHO. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. World Health Organization, 2020.
Zimmerman, Barry J., and Adam R. Moylan. "Self-Regulation." Handbook of Metacognition in Education, edited by D. J. Hacker et al., Routledge, 2009.

İSTEK OKULLARI

İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI
İSTEK **AFYON** OKULLARI
İSTEK **ANKARA** OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI
İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI
İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI
İSTEK **BELDE** OKULLARI
İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI
İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI
İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI
İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI
İSTEK **İZMİR** OKULLARI
İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI
İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI
İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI
İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI
İSTEK **MERSİN** OKULLARI
İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI
İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI
İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI