



Lgs'ye Hazırlık Psikoeğitim Programı



8. Sınıf Öğrencilerine Yönelik LGS'ye Hazırlık Psikoeğitim Programı

GİRİŞ

Liselere Geçiş Sistemi(LGS), Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2017-2018 eğitim yılında uygulamaya koyulan ve ilköğretimden ortaöğretime geçişi sağlayan bir sistemdir. LGS sistemi Türkiye’de bugüne kadar uygulanmış olan ortaöğretim kurumlarına geçiş sistemlerine göre birtakım farklılıklar barındırmaktadır. Önceki yıllarda Seviye Belirleme Sınavları (SBS) ve Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sistemi (TEOG) olarak bilinen liseye geçiş sistemleri öğrencilerin sınavdan aldıkları puanlar doğrultusunda liselere yerleştirilmeleri koşuluyla taşımaktaydı. LGS sistemi ile önceki ortaöğretime geçiş sistemleri karşılaştırıldığında en büyük farkın sınava girme zorunluluğu barındırmaması ve sınavsız liseye yerleştirme hakkı tanınması olarak açıklanabilir. Buna ek olarak LGS sistemi okul başarı puanının en önemli hale geldiği liseye geçiş sistemi olarak görülmektedir.

LGS günümüze kadar Türkiye’de uygulanmış olan liseye geçiş sistemlerinden oldukça farklı görünmektedir. Şu anda yürürlükte olan LGS Sistemi merkezi yerleştirme ve yerel yerleştirme olarak iki kola ayrılıyor denilebilir. Uygulanan merkezi sınava girme zorunluluğunun bulunmaması, öğrencilerin yerel bir yerleştirmeye tabi tutulması ile mümkün olmuştur. Bununla birlikte sistemin farklılıkları öğrenci ve velilerin kafasını karıştırmakta ve sistemi kavramakta zorlanmalarına neden olmaktadır.



LGS sisteminde liselere geçiş için 3 ayrı yol olduğunu ifade edebiliriz: merkezi yerleştirme, yerel yerleştirme ve yetenek sınavı ile ğrenci alan okullara yerleşme. Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri ğrencinin ikamet ettiği adrese bakmaksızın kendi yetenek sınavlarını düzenlemektedir. Yetenek sınavından başarılı olan öğrenciler bu liselerde eğitim görmeye hak kazanmaktadırlar. Merkezi yerleştirmenin yapılabilmesi için ğrencinin Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yapılan Merkezi Sınava girmesi gerekmektedir. Merkezi yerleştirme yalnızca sınavdan alınan puan kullanılarak yapılabilmektedir, sınava girme zorunluluğu bulunmamakla birlikte girmeyen öğrenciler merkezi yerleştirme tercihinde bulunamayacaklardır. Yerel yerleştirme ise öğrencinin ikamet adresinin bulunduğu bölge başta olmak üzere, yakın ikamet alanlarından öğrencinin okul başarı puanlarına dayalı olarak yapılan bir yerleştirme türüdür.

Merkezi Sınavla Yerleştirme

LGS Sistemi'nde fen liseleri, sosyal bilimler liseleri, proje okulları ve bazı Anadolu liseleri ve meslek liselerinin anadolu bölümlerinden bazıları merkezi yerleştirme ile ğrenci almaktadırlar. Öğrencilerin bu lise türlerinden tercih yapmak istemeleri durumunda Merkezi Sınav'a girmeleri gerekmektedir. Merkezi sınav sözel ve sayısal olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Toplam soru sayısı 90 ve toplam süre 155 dakika olmakla birlikte sınavda iki oturum şeklinde uygulanmaktadır.

İlk oturum olan sözel bölümde öğrencilere 50 soru sorulmakta ve 75 dakika süre verilmektedir. Sözel bölüm 20 Türkçe, 10 İnkılap Tarihi, 10 Yabancı Dil, 10 Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi sorusundan oluşmaktadır. İkinci oturumda öğrencilere sayısal bölüm soruları verilmektedir. Sayısal bölümde 40 soru için 80 dakika süre verilmektedir. Sayısal bölüm soruları 20 Matematik, 20 Fen ve Teknoloji dersi sorusundan oluşmaktadır. İki bölüm arasında 45 dakika ara verilmektedir. Sorular ğrencilerin 8.sınıf müfredatında yer alan konulara göre hazırlanmaktadır, önceki yılların bilgisi sorulara temel oluşturmakla birlikte doğrudan önceki eğitim yıllarının kazanımlarına yönelik sorulara yer verilmemektedir.

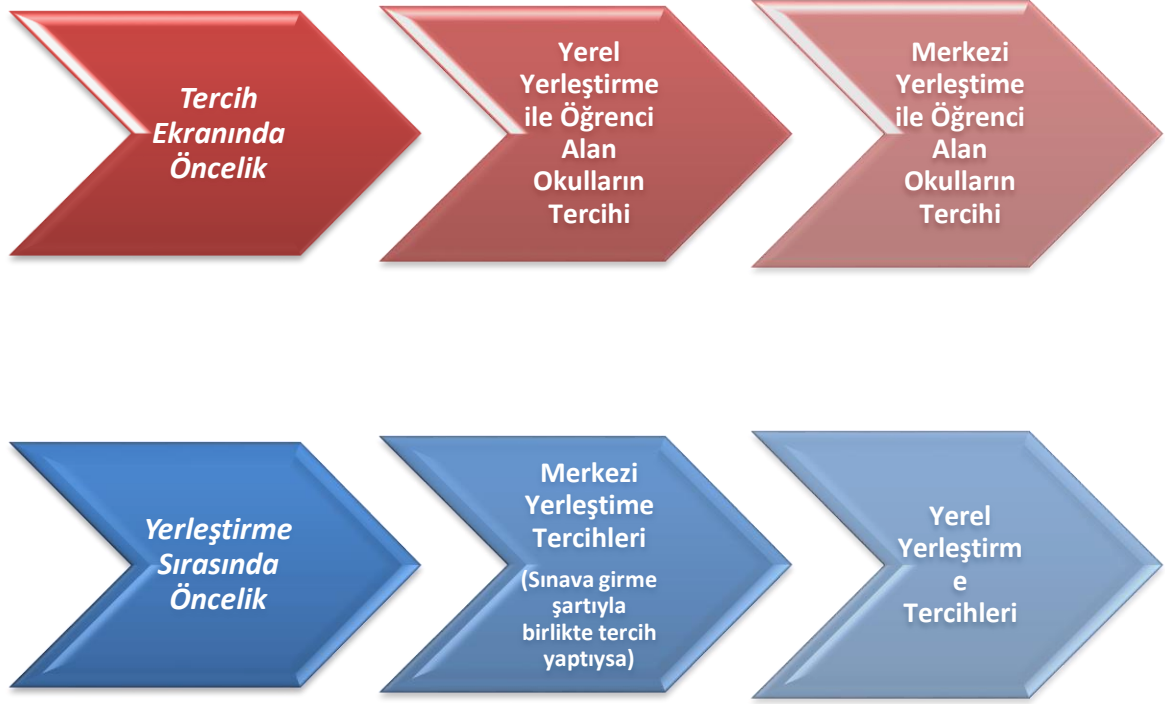


Sınavın değerlendirilmesi her bir test için ayrı olarak doğru ve yanlış cevap sayısının belirlenip, doğru cevaptan yanlış cevap sayısının üçte biri çıkarılarak hesaplanmaktadır. Öğrencinin netleri ve alt testlerin standart sapması hesaplandıktan sonra alt testler belirlenen katsayılarla çarpılmaktadır. Belirlenmiş olan katsayılar Türkçe, Matematik ve Fen ve Teknoloji dersleri için 4; İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük, Yabancı Dil, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersleri için ise 1'dir.



Öğrenciler merkez sınav puanı ile yapılacak tercih işlemlerinde en fazla 5 okul tercih etme hakkına sahiptirler. Merkezi sınav puanı ile gerçekleştirilecek olan tercih işleminde yerleşim yerine göre tercihte bulunma zorunluluğu yoktur. Bununla birlikte sınavla tercih yapacak olmasına bakılmaksızın her öğrencinin yerel yerleştirme tercihi yapması gerekmektedir. Sistem yerel yerleştirme tercihi yapılmadan merkezi yerleştirme tercihi yapılmasına izin vermemektedir. Bu durum veliler ve öğrencilerde birtakım sorulara neden

olsa da yerleştirme işleminde merkezi sınav tercihleri öncelikli olarak değerlendirilmektedir, öğrenci merkezi yerleştirme tercihlerine yerleşemediği takdirde yerel yerleştirme tercihleri değerlendirilmektedir.



Yerel Yerleştirme

Yerel yerleştirme tercihi örgün lise eğitimine devam edecek olan tüm öğrenciler tarafından yapılmalıdır. Tercih öğrencilerin ikamet adreslerini içine alan ortaöğretim kayıt alanlarına göre yapılmaktadır. Ortaöğretim kayıt alanları okulların türü, kontenjanı ve konumuna göre il/ilçe milli eğitim müdürlüklerince oluşturulmaktadır. Kayıt alanlarına yerleştirilecek olan öğrenciler okul başarı puanı üstünlüğü kistasına göre yerleştirilmektedir. Okul başarı puanında eşitlik olması durumunda sırasıyla okula özürsüz devamsızlık sayısının azlığı, 8., 7., ve 6.sınıflardaki yıl sonu başarı puanlarına bakılmaktadır.

Öğrenciler yerel yerleştirme tercihi için en fazla 5 okul tercih etme hakkına sahiptir. Bu okullarda ilk 3'ü öğrencinin kendi adresinin kayıt alanından olmak koşuluyla geri kalanı komşu kayıt alanından ya da diğer kayıt alanından seçilebilmektedir. Buna ek olarak öğrencinin 3'ten fazla tercihte bulunmak istemesi durumunda tercih listesine en az iki farklı okul türü seçilmesi zorunludur.

Öğrencinin Kayıt Alanındaki Liseler

- 1. Tercih
- 2. Tercih
- 3. Tercih

Komşu Kayıt Alanında Bulunan ya Kayıt Dışı Alanda Bulunan Liseler

- 4. Tercih
- 5. Tercih

Not: Öğrenci tüm tercihlerinde kendi kayıt alanındaki okulları yazabilme hakkına sahiptir. Ancak komşu kayıt alanındaki ve kayıt dışı alandaki okullar yalnızca 4. ve 5. tercihlere yazılabilmektedir.

Yerel yerleştirme tercihinde okullar öncelikle kayıt alanı durumuna bakmaktadır. Bu nedenle tercih yaparken dikkatli bir değerlendirme yapılması önemlidir. Öğrencinin başarı puanı üstünlüğü olsa dahi farklı kayıt alanındaki bir okuldan tercih yapması dezavantajlı olmasına neden olacaktır. Aynı kayıt alanındaki okullarda yapılan tercihlerde ise puan üstünlüğü esastır.

Liselere Geçiş Sistemi'nin diğer liseye geçiş sistemlerine göre daha karmaşık sayılabilecek yapısı bu sistemle ilgili velileri ve öğrencileri bilgilendirme gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ortaöğretime geçiş gelişimsel açıdan sancılı görülen bir süreçtir. Öğrencilerin bu dönemde yüksek düzeyde stres ve kaygı duyguları yaşadıkları, sınava hazırlık sürecinde hem çalışma yöntemleri ve planlama hem de duygu düzenleme konularında zorluklarla karşılaştıkları bilinmektedir. Ayrıca uzun bir hazırlığı gerektiren tüm etkinliklerde yaşanan motivasyon kaybı ile sık sık karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durumlar göz önünde bulundurularak LGS'ye hazırlıkla ilgili bir psikoeğitim programı hazırlanmasının gerekli olduğu düşünülmüş ve elinizde bulunan program hazırlanmıştır.

Programın Amacı

Ortaöğretim sistemine geçiş sistemi ülkemizde sık sık değişime uğramaktadır. Bu durum hem veli hem de öğrencilerin sistemle ilgili görüşlerinin netleşmemesine ve sistem değişikliklerini takip edememelerine neden olmaktadır. Bu durum öğrenciler üzerinde strese

neden olurken, sistemi takip edemeyen veliler ise öğrencilerine destek sunma konusunda sınırlı kalmaktadırlar.

Ortaöğretime geçiş süreci öğrenciler üzerinde yoğun stres duyguları oluşturan, belirsizlikle baş etme, stres yönetme, duygu düzenleme, hedef belirleme, zamanı yönetme, verimli ders çalışma gibi birden fazla duyuşsal ve bilişsel becerinin kullanılmasına ihtiyaç duyulan zahmetli bir süreçtir. Ayrıca bu sürecin öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ve içinde buldukları gelişimsel dönem ile yaşadıkları çatışmalar üzerinde etkileri olduğu bilinmektedir.

Liselere Geçiş Sistemi'nin karmaşık sayılabilecek yapısı, öğrenciler üzerindeki etkisi ve öğrencilerin bu süreçte desteğe ihtiyaç duydukları gereği bu psikoeğitime ihtiyaç duyulduğunu göstermiştir. İlçemizde yapılan çalışmalarda akademik başarıyı artırma kapsamında çeşitli çalışmalar düzenlenmektedir. Ayrıca liseye hazırlanan öğrencilerin bir kısmı kurs ve etüdler gibi çeşitli desteklere ulaşabilir durumdayken, bu hizmetlere ulaşabilme şansı olmayan hatırı sayılır derecede öğrencimizin olduğunu düşünmekteyiz. Yukarıda sayılan gereklilikler göz önünde bulundurulduğunda LGS'ye hazırlık psikoeğitim programının hazırlanmasının öğrencilerimizin çeşitli ihtiyaçlarını karşılayacağını ve okullarımızda görev yapan psikolojik danışmanlarımız ve rehber öğretmenlerimiz için kolaylaştırıcı olacağı öngörülmektedir.

Hedef Kitle:

LGS'ye Hazırlık Psikoeğitim Programı'nın hedef kitlesi ortaokullarda öğrenim görmekte olan 8.sınıf öğrencileridir. Okul psikolojik danışmanlarımız kendi inisiyatifleri dahilinde oluşturulmuş bu programın çeşitli parçalarını alarak revize ederek 7.ve 6.sınıf öğrencilerinde önleyici bir çalışma olarak kullanabilir.

LGS'ye Hazırlık Psikoeğitim Programının Üye Seçimi ve Üye Sayısı:

Bu programın hedef kitlesi 8.sınıf öğrencileridir. Program 20 kişiye uygun olacak şekilde tasarlanmıştır. Üye sayısının daha fazla olması psikoeğitim programının etkililiğini düşürebilir. Psikoeğitim programına alınacak olan üyelerin özellikle ek bir destek kaynağına

sahip olmayan ya da sahip olma olasılığı düşük olan, bu süreçte sıklıkla sorunlar yaşadığı sınıf öğretmenleri tarafından iletilen, motivasyona ihtiyacı olan ve stres belirtilerini belirgin şekilde gözlenen öğrencilere yönelik seçilmesi faydalı olacaktır. Program sonunda öğrencilerin sınav sistemi, zamanı yönetme, verimli ders çalışma, stres yönetimi konularında çeşitli becerileri kazanmaları ve var olan becerilerini geliştirmeleri amaçlanmaktadır.

Oturum Sayısı:

Program 6 öğrenci oturumundan oluşmaktadır.

Psikoeğitim Programı Uygulanmasıyla İlgili Kurallar

Grup çalışması aşağıdaki kurallar çerçevesinde yürütülmüştür.

1. Gruba devamlılık
2. Gizlilik
3. Gönüllülük
4. Karşılıklı saygı
5. Aktif katılım
6. Ödevler

Program Süreci

Yukarıda belirtilen seçim kriterlerini karşılayan öğrencilerin ders saatleri baz alınarak psikoeğitim için ortak bir saat belirlenir. Öğrencilere bilgilendirilmiş onam formu imzalatılır. Öğrenci velilerinden (Ek-10) izin formu alınır. Bu formda psikoeğitim oturumlarının hangi tarihlerde ve hangi saatlerde gerçekleşeceği belirtilir. 6 oturum boyunca öğrencilerle psikoeğitim çalışması aynı gün, aynı saat ve aynı yerde gerçekleştirilir.

Psikoeğitim Öğrenci Programının İeriği

1. Grubun tanışması, öğrencilerin süreç hakkında bilgilendirilmesi, grubun kaynaşması amacı ile ısınma oyunları, öğrencilerin psikoeğitim kazanımlarının belirlenmesi,
2. Sınav sistemi ile ilgili bilgilendirmelerin yapılması, sınava hazırlık sürecinde dikkat edilebilecek hususlara ilişkin farkındalığın kazanılması, , sınava hazırlık sürecinde en çok zorlandığı durumların fark edilmesi.
3. Hedef belirlemenin önemini fark edilmesi, çalışma programı hazırlarken dikkat edilecek hususların öğrenilmesi.
4. Akademik erteleme neden olduğu sorunları kavrama ve çalışma programını işlevsel hale getirme becerisini kazanma.
5. Ders çalışma sırasında karşılaşılabilecek zorlukları farkına varma, yaşanan zorluklarının evrenselliğini fark edilmesi, öz-denetimin anlamının kavranması, istikrarın önemini fark edilmesi.
6. Sınav stresi ile başa çıkma becerilerinin öğrenilmesi, nefes egzersizlerinin yararlarının fark edilmesi, oturumların değerlendirilmesi, olumlu duygularla ayrılma.

LGS'ye Hazırlık Psikoeğitim Programı

1. Oturum

KAZANIM: Grubun üyelerinin birbiri ile tanışması, grubun kaynaşması, öğrencilerin süreç hakkında bilgi kazanması, psikoeğitim kazanımlarının belirlenmesi

SÜRE: 60 dk

SINIF DÜZEYİ: 8.sınıf

ORTAM: Boş bir sınıf ortamı

MATERYALLER: Karton, Kalem, Tahta, Ek-1 (Buraya Geliş Amacım)

MALİYET: 10 TL

SÜREÇ

- 1) Grup üyelerine “*Hoş geldiniz sevgili öğrenciler* ” denilerek ilk oturum başlatılır. Ardından uygulayıcı kendini tanıtır ve öğrencilerden kendilerini tanıtmalarını ister. Ardından öğrencilere “*Şimdi sizlerle bir oyun oynayacağız. Bu oyunda amacımız birlikte burada bulunduğumuz grup arkadaşlarımızı daha yakından tanımaktır. Bu nedenle sizlerden öncelikle ayağa kalkmanızı ve odanın içinde istediğiniz şekilde dolaşmaya başlamanızı istiyorum. Ardından ‘Dur’ dediğimde sizlerden durarak en yakınınızdaki bir kişiyle eşleşmenizi istiyorum. Bu eşleşme sonucunda arkadaşınız ile 1 dk. boyunca sohbet etmenizi istiyorum. Bu sohbette karşınızdaki kişinin adını, en sevdiği diziyi/filmi ve ayakkabı numarasını ve en sevdiği rengi söylemesini isteyin. Sonrasında da siz kendinizi anlatın. Süreniz bittiğinde tekrardan sınıfın içerisinde dolaşmaya devam etmenizi ve aynı uygulamayı iki kere daha yapmanızı istiyorum. Aynı arkadaşınız ile birden fazla eşleşmeniz halinde lütfen bana haber verin balonları Evet şimdi hazırsanız başlıyoruz.* ” denir ve uygulama başlatılır. Uygulamanın üç kere tekrarlandıktan sonra grup üyelerine teşekkür edilir ve grup üyeleri yerlerine alınır, bir kişinin ortaya çıkması sağlanır ve diğer grup üyelerine “*Arkadaşınız ile ilgili neler*

hatırlıyorsunuz?’ diye sorulur.” Cevaplar alındıktan sonra aynı uygulama 3 kez tekrar edilir ve grup üyelerine teşekkür edilerek ısınma oyunu tamamlanır.

2) Isınma oyununun ardından öğrencilere grubun amacı açıklanır. *“Biraz önce sizlerle ısınma oyunu oynadık. Bu oyunun amacı birlikte burada bulunduğumuz arkadaşlarımızı daha yakından tanımaktır. Şimdi sizler ile burada bulunma amaçlarımız hakkında konuşmak istiyorum. Sizler LGS’ye hazırlıkla okullarınızda bulunan psikolojik danışmanlarınızdan destek almak istediniz. Ardından gönüllü olarak buraya gelmeyi kabul ettiniz. Evet şimdi sizlerden buraya gelme amacınızın ne olduğunu ve burada hangi kazanımları kazanmak istediğinizi bana yazılı olarak belirtmenizi istiyorum.”* denir. Öğrenciler programa katılma amaçları ile ilgili Ek-1 formu dağıtılır. Yeterli süre verildikten sonra öğrenciler formda yer alan kısımları okurlar. Öğrencilerden alınan cevaplar önce grupta tartışılır sonrasında tahtaya yazılır. Formlar toplandıktan sonra uygulayıcı *“Evet çocuklar sizlerle burada 6 hafta boyunca çalışmalar gerçekleştireceğiz. Bu süre içerisinde bu kazanımlar ile ilgili etkinlikler gerçekleştireceğiz. Asıl amacımız LGS’ye hazırlık sürecinde size yardım edecek beceriler kazanmamızdır. Bunun için her hafta aynı gün ve aynı saatte burada bulunacağız. Verdiniz yanıtlar için çok teşekkür ederim.”* der ve diğer aşamaya geçilir.

3) Bu aşamada öğrenciler ile birlikte grup kuralları oluşturulur. Bunun için uygulayıcı büyük bir renkli kartonu öğrencilerden yardım alarak herkesin görebileceği bir noktaya asar. Ardından öğrencilere *‘Hayatımızı düzenli hale getirmek için uymamız gereken belirli kurallar olduğunu biliyorsunuz. Örneğin okulda, evimizde uymamız gereken bazı kurallar vardır. Bizler de 6 hafta boyunca burada olacağız ve bu oturumların daha sağlıklı bir şekilde geçebilmesi için bazı kurallarımızın olması gerekmektedir. Şimdi sizler bana burada uymamız gereken kuralların neler olduğunu belirteceksiniz. Ardından ben de bunları asmış olduğumuz kartona yazacağım.’* denir. Öğrencilerin verdiği cevapların grup içerisinde tartışılıp herkes tarafından onay aldıktan sonra uygulayıcı tarafından kartona yazılır.

“Çocuklar bu kurallar hep birlikte koyduğumuz kurallarımız olarak burada yer alacak ve oturumlarımız boyunca hepimizin görebileceği bu noktada, bu karton bulunacak. Bu kuralları hep birlikte aldığımız için şimdi hepimiz bu kuralların altına imzamızı

atacağız” denir. Tüm öğrenciler ve uygulayıcı tarafından imza atıldıktan sonra herkese teşekkür edilir.

- 4) Uygulayıcı tarafından ilk oturumun özetlemesi yapılır. “ *Sevgili öğrenciler bugün sizlerle ilk olarak bir tanışma etkinliği gerçekleştirdik. Ardından burada olma amacımız hakkında konuştuk. Sonrasında ise 6 hafta boyunca burada uymamız gereken kurallardan bahsettik. Oturumumuz burada sona eriyor. Sorularınız varsa cevaplayabilirim.*” Şeklinde açıklama yapılır. Varsa öğrencilerin soruları cevaplanır. Haftaya aynı gün ve aynı saatte görüşmek üzere oturum sonlandırılır.



LGS

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

0

10

2. Oturum

KAZANIM: Liseye geçiş sistemi ile ilgili bilgi sahibi olur, sınava hazırlık sürecinde en çok zorlandığı durumları belirtir.

SÜRE: 60 dk

SINIF DÜZEYİ: 8.sınıf

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: LGS Sunumu (Ek-2), LGS'ye hazırlanırken karşılaştığımız olumsuzluklar (Ek-3), Ek-4(alışma Süresi Raporum)

MALİYET: 10 tl

SÜREÇ :

1) *“Merhaba gençler. Bugün sizlerle psikoeğitim çalışmamızın 2. oturumunu gerçekleştireceğiz. Geçen hafta bir tanışma etkinliği yapmış ve birbirimizi tanımıştık. Ardından psikoeğitim sürecimizi ve grup kurallarımızı belirlemiş ve bunlar hakkında konuşmuştuk. Bugün ilk olarak sizlerle Liselere Geçiş Sistemi üzerinde konuşacağız. şu anki liseye geçiş sistemi ile ilgili neler biliyorsunuz?” diye öğrencilere sorulur. Yanıtlar alındıktan sonra sunum Ek-2 akıllı tahtaya yansıtılır. Sunum yapılır. İkinci aşamaya geçilir.*

2) Bu aşamada öğrencilere sunumla ilgili soruları olup olmadığı sorulur. Sorular cevaplandıktan sonra öğrencilere *‘Gençler, liselere geçiş sistemi ile ilgili sizlerin fikirlerinizi önemsiyorum. Sizce liseye ve özellikle sınava hazırlanırken nelere dikkat*

edilmeli, sunumda dikkatiniz çeken durumlar oldu mu?’ diye sorulur. Öğrencilerin yanıtları alındıktan sonra üzerinde durulan konular uzman tarafından özetlenir ve bir sonraki aşamaya geçilir.

- 3) Öğrencilere *‘Şimdi gözlerinizi kapatın ve sınava hazırlanırken sizin için en zorlayıcı olan durumları hayal etmeye çalışın. Ders çalışmanızı ya da motivasyonunuzu engelleyen her şeyi gözünüzün önüne getirin. Bunun için 2 dakika zaman ayıralım.’* Denir. Öğrenciler hayal kurarken, uygulayıcı ‘LGS’ye Hazırlanırken Karşılaştığım Zorluklar Formu’nu dağıtır. Öğrenciler gözlerini açtıktan sonra *‘Evet gençler, şimdi gözünüzün önüne getirdiğiniz bu durumları önünüzde yer alan forma yazmanızı istiyorum’* der. Öğrencilere yazmaları için 2 dk. süre verilir. Devamında *‘Karşılaştıkları zorlukları bizimle paylaşmak isteyen var mı?’* sorusu yöneltilir. Öğrencilerin paylaşımları alınır. Yaşanan ortak problemler bir araya getirilir ve vurgulanır. Grubun evrenselliği ilkesinden yararlanarak öğrencilere yaşadıkları olumsuz durumların normal olduğu ve herkesin böyle durumlar yaşayabileceği mesajı verilir: *‘Gençler, sizin de fark ettiğiniz üzere hepimiz hazırlık sürecinde çeşitli sorunlar yaşıyoruz. Bir problemi bizim gibi başkalarının da yaşadığını fark etmemiz sorunlarla baş etme isteğimizi güçlendirir. Sizler şu anda nasıl hissediyorsunuz?’* der ve öğrencilerin görüşleri alındıktan sonra sonlandırma aşamasına geçilir.

- 4) Sonlandırma aşamasında uygulayıcı oturumu özetler: *‘Gençler, bugün sizinle LGS Sistemi’ni konuştuk. Sistemle ilgili bilmemiz gerekenleri öğrendik. Ayrıca LGS’ye hazırlanırken zorlandığımız konulardan bahsettik ve hepimizin bazı sorunlar yaşadığını gördük. Oturumumuzu sonlandırmadan önce sizlere bir form vereceğim. Her birinizin formdaki bilgileri gelecek oturumumuza kadar geçen her gün için doldurarak haftaya yanınızda getirmenizi istiyorum. Bu formla ilgili sizden beklentim formu dürüst bir şekilde doldurmanızdır.’* Uygulayıcı ‘Çalışma Süresi Raporum’ (Ek 4) formunu öğrencilere dağıtır. *‘Haftaya görüşmemize elinizde bulunan formları inceleyerek başlayacağız. Katılımınız için teşekkür ederim. Haftaya görüşmek üzere.’* der ve oturumu sonlandırır.

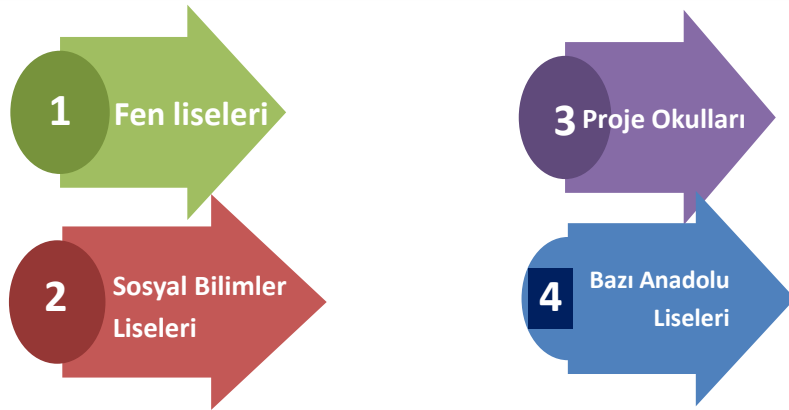
Ek-2

Aşağıda verilen sunumun tamamına Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi web sitesinden ulaşabilirsiniz.

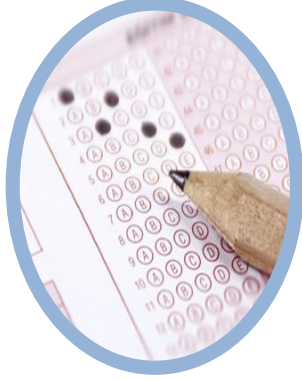
LİSELERE YERLEŞTİRME NASIL YAPILACAK?

Sınav ile Öğrenci Alan Liseler	Diğer Liseler	Yetenek Sınavı ile Öğrenci Alan Liseler
Sınavla Yerleştirme	Eğitim Bölgesi ve Adrese Dayalı Yerleştirme Sistemi	Güzel Sanatlar Lisesi Spor Lisesi

SINAVLA ÖĞRENCİ ALAN LİSELER



SORU SAYISI ve SINAV SÜRESİ



Soru Sayısı

90



Sınav Süresi

155
dk.

SINAV SÜRESİ VE BAŞLAMA SAATİ?



Sözel Bölüm

Ders	Soru Sayısı	Sınav Başlama Saati	Sınav Süresi
Türkçe	50	09.30	75 Dakika
İnkılâp Tarihi			
Din Kültürü ve A.B.			
Yabancı Dil			

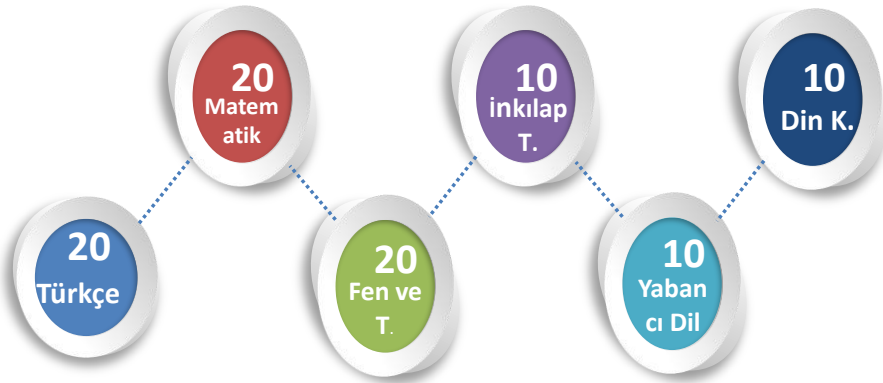
Sayısal Bölüm

Ders	Soru Sayısı	Sınav Başlama Saati	Sınav Süresi
Matematik	40	11.30	80 Dakika
Fen ve Teknoloji			

Her alt test için hesaplanan standart puanlar, verilen katsayılar ile çarpılarak her bir alt testin ağırlıklı standart puanları bulunur.

4	• TÜRKÇE	1	• T.C. İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK
4	• MATEMATİK	1	• DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ
4	• FEN BİLİMLERİ	1	• YABANCI DİL

SORU SAYILARI



2019 Sınavla Öğrenci Alan Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezi
Sınav Sonuç Bilgileri

T.C. Kimlik No	Tercih Güvenlik No(*) :			
Adı ve Soyadı				
Baba Adı				
Doğum Tarihi				
Okulu				

DERSLER	DOĞRU SAYISI	YANLIŞ SAYIS	BOŞ SAYISI	AÇIKLAMA
TÜRKÇE	9	9	2	-
MATEMATİK	8	10	2	-
FEN BİLİMLERİ	5	13	2	-
T.C. İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK	6	4	0	-
DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ	9	0	1	-
YABANCI DİL	1	6	3	-

Türkiye Genel Yüzdelik Dili: %60,85

Merkezi Sınav Puanı
265,0390

O N A Y

Okul Müdürlüğü

İmza - Mühür

SINAVLA ÖĞRENCİ ALAN LİSELERE TERCİH İŞLEMLERİ

- **Sınavla öğrenci alan okullardan 5 tanesi tercih edilecektir.**
- **Öğrencinin adresine bakılmaksızın Türkiye 'nin her yerindeki nitelikli okullar tercih edilebilir.**
- **Sınava girmeyen öğrenciler nitelikli okul tercihi yapamaz.**

Sınava giren öğrenciler; sınavsız öğrenci alan okullardan kendi evine en yakın olan 5 okul tercihi yapabilecek.

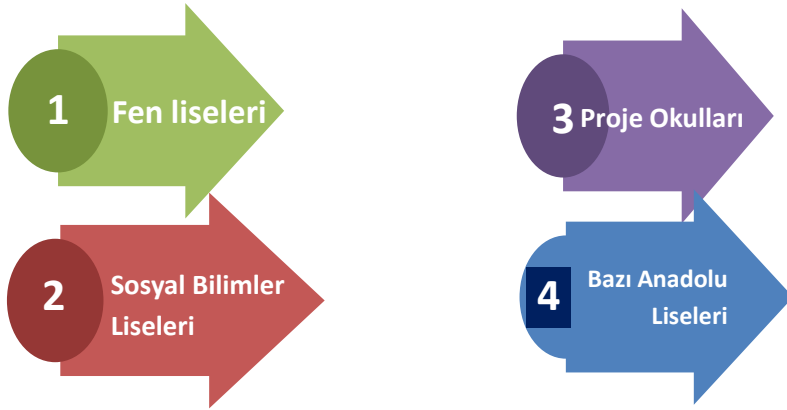
Ek-2

Aşağıda verilen sunumun tamamına Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi web sitesinden ulaşabilirsiniz.

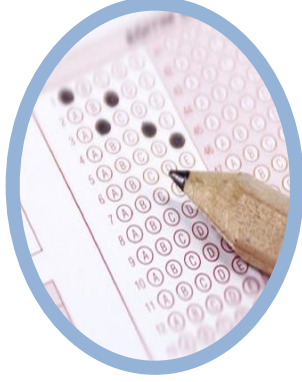
LİSELERE YERLEŞTİRME NASIL YAPILACAK?

Sınav İle Öğrenci Alan Liseler	Diğer Liseler	Yetenek Sınavı İle Öğrenci Alan Liseler
Sınavla Yerleştirme	Eğitim Bölgesi ve Adrese Dayalı Yerleştirme Sistemi	Güzel Sanatlar Lisesi Spor Lisesi

SINAVLA ÖĞRENCİ ALAN LİSELER



SORU SAYISI ve SINAV SÜRESİ



Soru Sayısı

90



Sınav Süresi

155
dk.

SINAV SÜRESİ VE BAŞLAMA SAATİ?



Sözel Bölüm

Ders	Soru Sayısı	Sınav Başlama Saati	Sınav Süresi
Türkçe	50	09.30	75 Dakika
İnkılâp Tarihi			
Din Kültürü ve A.B.			
Yabancı Dil			

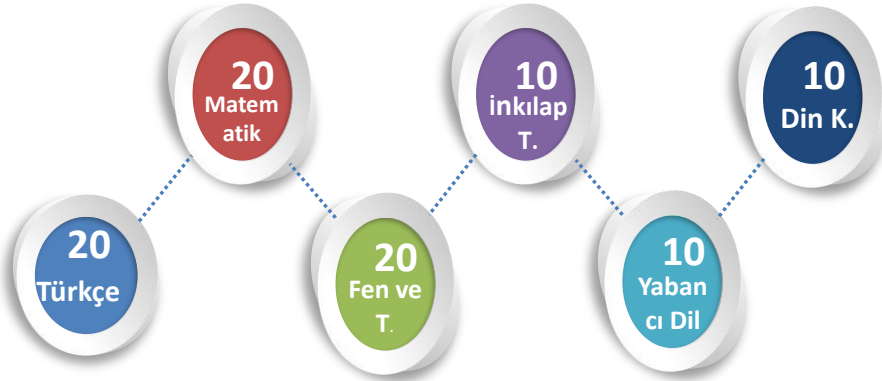
Sayısal Bölüm

Ders	Soru Sayısı	Sınav Başlama Saati	Sınav Süresi
Matematik	40	11.30	80 Dakika
Fen ve Teknoloji			

Her alt test için hesaplanan standart puanlar, verilen katsayılar ile çarpılarak her bir alt testin ağırlıklı standart puanları bulunur.

4	• TÜRKÇE	1	• T.C. İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK
4	• MATEMATİK	1	• DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ
4	• FEN BİLİMLERİ	1	• YABANCI DİL

SORU SAYILARI



2019 Sınavla Öğrenci Alan Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezi
Sınav Sonuç Bilgileri

T.C. Kimlik No	Terch Güvenlik No(*) :			
Adı ve Soyadı				
Baba Adı				
Doğum Tarihi				
Okulu				

DERSLER	DOĞRU SAYISI	YANLIŞ SAYIS	BOŞ SAYISI	AÇIKLAMA
TÜRKÇE	9	9	2	-
MATEMATİK	8	10	2	-
FEN BİLİMLERİ	5	13	2	-
T.C. İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK	6	4	0	-
DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ	9	0	1	-
YABANCI DİL	1	6	3	-

Türkiye Genel Yüzelik Dilimi: %60,85

Merkezi Sınav Puanı
265,0390

O N A Y
Okul Müdürlüğü
İmza - Mühür

SINAVLA ÖĞRENCİ ALAN LİSELERE TERCİH İŞLEMLERİ

- **Sınavla öğrenci alan okullardan 5 tanesi tercih edilecektir.**
- **Öğrencinin adresine bakılmaksızın Türkiye 'nin her yerindeki nitelikli okullar tercih edilebilir.**
- **Sınava girmeyen öğrenciler nitelikli okul tercihi yapamaz.**

Sınava giren öğrenciler; sınavsız öğrenci alan okullardan kendi evine en yakın olan 5 okul tercihi yapabilecek.

LGS'ye Hazırlanırken Karşılaştığım Zorluklar

A blank, lined notebook page with a cream-colored background and horizontal ruling lines. The page is positioned in the center of the page, below the title. The background of the entire page is a dark, marbled pattern.

Ek-4



Haftalık Çalışma Raporu

Çalıştığınız dersi ve çalışma süresini yazınız.
Örn: Matematik (40 dk.)

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

NOTLAR:

3. Oturum

KAZANIM: Öğrenciler hedef belirlemenin önemini fark eder. Çalışma programı hazırlarken dikkat edilecek hususları öğrenirler.

SÜRE: 60 dk

SINIF DÜZEYİ: 8.sınıf

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: Ek-4(Haftalık Çalışma Raporu) , kağıt, kalem, renkli kalemler, Ek-5 (Haftalık Çalışma Programı)

MALİYET: 10 TL

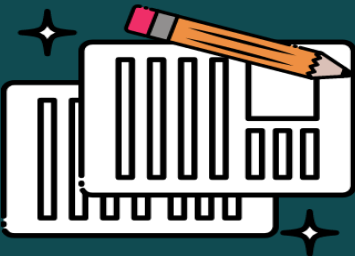
SÜREÇ :

- 1) “*Merhaba gençler bugünkü oturumumuza hoşgeldiniz.*” diyerek öğrenciler selamlanır ve ısınma oyunu için öğrenciler ayağa kalkar, daire şeklinde sıralanır. Uygulayıcı ortaya geçer ve oyunu anlatır. “*Gençler bu oyunda sırayla sayı saymaya çalışacağız. Örneğin ben 1 diye başlayacağım. Devamında bir arkadaşımız iki diyecek, üç dört beş şeklinde devam edeceğiz. Yalnız sayıları söylemek için belirli bir sırayı takip etmeyeceğiz. Ya da birbirimizle işaretlerle anlaşmayacağız. İki ya da daha fazla kişi aynı anda aynı sayıyı söylediğinde en başa dönerek saymaya yeniden başlayacağız.*” şeklinde açıklama yapıldıktan sonra ısınma oyunu başlatılır.
- 2) Isınma oyunu tamamlandıktan sonra öğrenciler yerlerine otururlar. Uygulayıcı önceki hafta yapılan çalışmalarını özetler ve verilen ödevi hatırlatır. “*Evet gençler, geçen hafta oturumumuzun sonunda size bir form vermiştim. Bu forma çalıştığınız dersleri ve çalışma saatlerinizi yazacaktınız. Şimdi gönüllü arkadaşlarınızdan başlayarak bu formu inceleyelim. Kimler formunda yazanları bizimle paylaşmak ister?*” denir. Ardından gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır. Tüm üyelerin konuşması için teşvik

edilir. Cevaplar alındıktan sonra uygulayıcı *“Evet, geçen hafta boyunca her gün ne kadar ders çalıştığınızı inceledik. Şimdi size bir soru sormak istiyorum. Sizce çalışma zamanınız yeterli miydi, hedefinize ulaştınız mı?”* Gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır. Devamında öğrencilere şu hatırlatma yapılır: *‘Şu anda çalışma zamanlarınızı değerlendirmekte oldukça zorlandığınızı gözlemliyorum. Çünkü çalışmak için bir hedef süre belirlememiştik. Bugün sizlerle birlikte çalışma programı hazırlama konusunu konuşacağız. Ancak bundan önce yapmamız gereken günlük bir hedef süre belirlemektir. Şimdi bununla ilgili konuşalım’*

- 3) Öğrencilere birer A4 kağıdı verilir. Uygulayıcı *‘Gençler elinizde bulunan A4 kağıdını ortadan ikiye bölmenizi istiyorum. Sol tarafa günde kaç saat uyuduğunuzu, yemek yemek, okuldaki dersler ve okula hazırlık için ve bunların dışında kalan günlük işleriniz için geçirdiğiniz zamanı yazmanızı istiyorum. Gün boyunca ders çalışmak haricinde yaptığınız tüm işleri yazın. Yazmanız için 2 dakika bekleyelim.’* Öğrenciler aktiviteleri ve ayırdıkları süreleri yazarlar. *‘Şimdi bütün aktiviteleriniz için harcadığınız toplam süreyi yazın ve bir günde geri kalan zamanınızı kağıdın sağ tarafına yazın. Öğrenciler yazdıktan sonra devam edilir. ‘Gençler burada yazdığınız süre sizin gün boyunca tamamen size ait olan boş zamanınızdır. Bu zamanın nasıl değerlendirilebileceği tamamen sizin elinizdedir. Şimdi hepinizden bir günde ne kadar boş vaktinizin olduğunu sırayla söylemenizi istiyorum.’* Öğrencilerin cevapları alınır. Cevaplar alındıktan sonra *‘Her biriniz bir günde ne kadar boş zamanınız olduğunu ifade ettiniz. Sizce bu sürenin ne kadarını ders çalışmak için kullanabilirsiniz, size göre en uygun süre hangisi olur, bu soruyu bir gün içinde yapmak istediğiniz diğer etkinlikleri de düşünerek cevaplamanızı istiyorum.’* Gönüllü öğrencilerden başlayarak cevaplar alınır, tüm öğrenciler söz almak için teşvik edilir. *‘Gençler hepiniz bir günde ders çalışmak için ayırabileceğiniz süreden bahsettiniz. Bu süre sizler gibi sınava hazırlanan gençler için ne 1-2 saat kadar kısa ne de çok uzun olmalıdır. Günlük hedef süremizi belirledikten sonra sıra çalışma programında hangi derse ne kadar çalışacağımızı belirlemeye gelir. LGS sistemini anlatırken bazı derslerin katsayılarının diğerlerinden yüksek olduğunu hatırlıyor musunuz? Bahsettiğimiz bu derslere diğerlerinden daha fazla zaman ayırmamız bizim için mantıklı olacaktır.’* der ve bir sonraki aşamaya geçilir.

- 4) Uygulayıcı kağıdı göstererek *'Şimdi hepinizden elinizde bulunan kağıda bir çiçek çizmenizi istiyorum der.'* Öğrencilere çizimlerini tamamlamak için süre verilir. Süre bittikten sonra her öğrencinin resimlerini diğer arkadaşlarının görebileceği şekilde tutması istenir. Uygulayıcı *'Sizce bu çiçekler arasında birbirinin tamamen aynı olan iki çiçek var mı?'* diye sorar. Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra *'Evet gençler her birimizin çizdiği çiçekler aslında çiçek olsa da birbirlerinden oldukça farklı görünüyor. İşte çalışma programı da buna benzer. Hepsinin ismi çalışma programı olsa bile herkese birebir uyacak bir çalışma programı hazırlamak pek mümkün değildir. Çünkü bu kişisel bir şeydir.'* der ve sonlandırma aşamasına geçilir.
- 5) *'Gençler 3.oturumumuzun sonuna doğru yaklaşıyoruz. Bugün hedef çalışma süresi belirlemek ve çalışma programından bahsettik. Çalışma programı kişisel bir şey olduğu için sizlerden bugün evinize gidince kendinize uygun bir çalışma programı hazırlamanızı istiyorum. Çalışma programınızı hazırlarken molalar koymaya, kendinizi çok rahat bırakmamaya ya da çok sıkılamaya dikkat etmeniz gerekiyor. Çünkü programımızın uzun süre boyunca uygulanabilir olması gerekir. Bunlara uyararak bir çalışma programı hazırlamanızı ve bu programı gelecek hafta boyunca elinizden geldiğince uygulamanızı istiyorum. Haftaya gerçekleşecek olan oturumumuza gelirken, çalışma programlarınızı yanınızda getirmeniz gerekiyor. Ayrıca programınızı uygularken zorlandığınız durumları not almayı unutmayın. Haftaya görüşmek üzere.'* denir ve oturum sonlandırılır.



Çalışma Programım

İSİM

TARİH

ZAMAN

PZT

SALI

ÇARŞ

PERŞ

CUMA

CTS

PAZ

4. Oturum

KAZANIM: Akademik ertelemenin neden olduğu sorunları kavrar, çalışma programını işlevsel hale getirir.

SÜRE: 60 dk

SINIF DÜZEYİ: 8.sınıf

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: Ek-5(Haftalık Çalışma Programı), Kağıt, Kalem, Ek-6(Motto kartı)

MALİYET: 20 tl

SÜREÇ :

- 1) *“Merhaba gençler. Bugün sizlerle 4. oturumumuzu gerçekleştiriyoruz. Geçen hafta sizlerle çalışma programından bahsetmiştik. Ayrıca bu hafta buraya gelirken çalışma programı hazırlamanızı bekliyordum. Bu haftaki oturumumuza uyguladığınız çalışma programlarınızı inceleyerek başlayacağız”* diye açıklama yapılır.
- 2) Öğrenciler çalışma programlarını anlatmaya başlarlar. Sırayla her öncenin programını anlatması beklenir. Uygulayıcı her bir öğrenciden sonra *‘Arkadaşınızın çalışma programı hakkında düşünceleriniz neler’* diye gruba sorar. Görüşler alındıktan sonra uygulayıcı kendi önerilerini sıralar. Grupta konuşulanlar, öğrencilerin ifadeleri ve uygulayıcının önerileri doğrultusunda öğrenciler çalışma programlarını revize ederler. Bunun için 5 dakika zaman ayrılır. Bu sırada uygulayıcı öğrencilerin arasında dolaşarak ihtiyacı olan öğrencilere destek olur ve herkes tamamladıktan sonra diğer aşamaya geçilir.
- 3) Uygulayıcı katılımcılara tebrik eder: *‘Artık her birinizin bir çalışma programı var. Çalışma programımız hazır olduğuna göre şimdi etkilenebileceğimiz başka bir*

soruna geçebiliriz. Buna geçmeden önce sizinle bir etkinlik yapacağız' der. Öğrencilere kalem ve kağıt dağıtılır. Uygulayıcı yönergeyi verir: 'Şimdi önünüzde bulunan kağıda sırayla alfabedeki harfleri yazmaya başlamanızı istiyorum. Bunun için ben 'Başla' dediğimde başlayacak ve 'Bırak' dediğimde bırakacaksınız. Uygulayıcı 'başla' ve 'bitir' komutlarını verir. (Hiçbir öğrencinin alfabenin tamamını yazmasına izin vermeyecek şekilde yaklaşık 10 saniye süre verilir) Herkesin kağıtlarını kaldırarak birbirine göstermesini söyler. Uygulayıcı devam eder: 'Şimdi her bir harfin altına gelecek şekilde 1'den başlayarak sayıları yazmanızı istiyorum' der. Başla ve bitir komutları tekrarlanır ve 10 saniye süre verilir. Öğrenciler tamamladıktan sonra yeniden kağıtlarını gruptaki tüm üyeler görebilecek şekilde tutarlar. Devamında uygulayıcı şu soruyu sorar ve öğrencilerin cevaplamasını bekler: 'Gençler alfabedeki 19.harf nedir?' Öğrencilerin 10-15 sn boyunca cevap vermesi beklenir ve devamında 'Süreniz doldu. Sanırım kimse alfabedeki 19.harfi yazacak kadar süreye sahip değildi. Şimdi 19.harfi bulmanızı bekliyorum' der ve öğrenciler yanıtı bulana kadar bekler. Cevabı aldıktan sonra şu soruyu yöneltir: 'Eğer tüm harfleri yazabilmiş olsaydınız o zaman cevabı vermeniz ne kadar sürerdi?' Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra: 'Gençler, hepimiz çok kısa sürede cevabı verebileceğinizi söylediniz. 19. Harfi bulmanızı istediğimde neler hissettiniz?' Cevaplar alınır. 'Peki, harfleri ve rakamları daha önce yazmış olsaydınız ne hissederdiniz?' cevaplar alınır. 'Sevgili gençler, yapmamız gereken işleri tamamlamadığımızda bu işler daha sonra birikerek daha zor bir hale gelirler. Tıpkı bu uygulamada karşılaştığımız gibi. Çalışmamız gereken dersleri ertelemek o anda bizi konforlu hissettirse de sonrasında daha büyük stres hissederiz ve işler olduğundan daha zor görünmeye başlar. Bu nedenle işlerimizi zamanında tamamlamak önemli bir beceridir. Yaptığımız çalışma programında da buna dikkat etmeliyiz. Kendimize hazırlayacağımız program işleri ertelememize neden olacak kadar sıkıcı olmamalı, bize özgür alan bırakmalıdır. Ayrıca saatlerce uzun süreler çalışmak çabucak sıkılmamıza ve erteleme isteğimize neden olur. Bu nedenle uzun süre devam ettirebileceğimiz ve erteleme yapmayacağımız bir çalışma sistemimiz olmalıdır.' der ve son aşamaya geçilir.

- 4) Öğrencilere yapılan oturum boyunca nelerin konuşulduğu sorular. Bir gönüllünün oturumu özetlemesi istenir. Oturum özetlendikten sonra uygulayıcı da özeti

destekler. Devamında '*Gençler bugünkü oturumumuzun sonuna geldik, sizlerle bu uygulamaları yapmak çok keyifliydi, haftaya kadar burada yeniden düzenlediğimiz çalışma programlarınıza günü gününe uymanızı bekliyorum. Ayrıca size dağıtmakta olduğum kartların üzerinde yazan cümle üzerinde biraz düşünmenizi istiyorum. (Ek-6) Haftaya bu konuyu konuşacağız. Haftaya kadar görüşmek üzere*' denilir ve oturum sonlandırılır.



5. Oturum

KAZANIM: Öz-denetimin anlamını kavrar, istikrarın önemini fark eder.

SÜRE: 60 dk

SINIF DÜZEYİ: 8.sınıf

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: Ek-6 (Motto Kartı) , Zincir Kolye, Ek-7 (Zinciri Kıрма Formu)

MALİYET: 10 TL

SÜREÇ :

- 1) “*Merhaba gençler. Bugün sizlerle 5. oturumumuzu gerçekleştiriyoruz. Geçen hafta sizlerle ertelemenin neden olduğu sorunları konuşmuştuk. Ayrıca size çalışma programınızı hafta boyunca uygulamanızı söylemiştim. Çalışma programlarınızı uygulayabildiniz mi?*” diye sorulur. Öğrencilerin görüşleri alındıktan sonra devam edilir: ‘*Geçen hafta size üzerinde bir cümle yazan kartlar vermiştim. Bu cümle üzerinde düşünebildiniz mi?*’ Gönüllü öğrencilerden başlanarak öğrencilerin yanıtları alınır ve bir sonraki aşamaya geçilir.
- 2) Öğrencilerle canlandırma etkinliği yapılır. ‘Gençler bugün sizlerle bir canlandırma yapacağız. Şimdi hepinizin yanınızdaki bir arkadaşınızla eşleşmesini istiyorum.’ Öğrenciler eşleştikten sonra canlandırma açıklanır: ‘*Gençler iki kişiden biri ders çalışan bir öğrenciyi canlandıracak. Diğeri ise ‘sıkılğan sesi’ oynayacak. Sıkılğan ses sürekli olarak olumsuz şeyler söyleyerek onu ders çalışmayı bırakmaya ikna etmeye çalışacak*’ Öğrenciler hazır olduğunda canlandırma yapılmaya başlanır. Bu sırada uygulayıcı sıraların arasında gezerek öğrencileri kontrol eder. 3 dakika zaman verildikten sonra rolleri değiştirmeleri söylenir. Roller değişerek aynı uygulama tekrarlanır. Devamında öğrenciler eski oturma düzenine döner ve uygulayıcı şu soruları sorar:

- Sıkılğan iç ses varken ders çalışmak size nasıl hissettirdi?
- Sesi duyduğunuzda ders çalışmayı bırakmak istediniz mi? Aklınızdan neler geçti?
- Bu ses size tanıdık geliyor mu?

Öğrenciler soruları cevapladıktan sonra uygulamanın ikinci kısmına geçilir. Uygulayıcı öğrencilerin 3'er kişilik gruplar oluşturmalarını ister. Gruplar oluşturulduktan sonra uygulayıcı yönergeyi verir: *'Az önceki uygulamamıza çok benzer bir canlandırma daha yapacağız. Bu defa içinizden biri ders çalışan öğrenci, biri sıkılğan ses, diğeri de motive edici ses olacak. Motive edici ses öğrenciye motive edici sözler söyleyerek sıkılğan sesi engellemeye ve öğrencinin ders çalışmaya devam etmesini sağlamaya çalışacak. Hadi başlayalım'* Öğrenciler canlandırmayı uygulamaya başlarlar. Bunun için 3 dakika süre verilir. Bu sırada uygulayıcı gruplar arasında gezinerek öğrencileri dinler. Canlandırma tamamlanır ve öğrenciler eski oturma düzenine dönerler. Uygulayıcı öğrencilere şu soruları sorar:

- Motive edici iç sesi duymak size neler hissettirdi?
- Sıkılğan ses ve motive edici ses bir aradayken aklınızdan hangi düşünceler geçti?
- Hangi sesi daha fazla duymak isterdiniz?

Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra uygulayıcı şu açıklamayı yapar: *'Gençler burada canlandırdığımız sıkılğan ses ve motive edici ses aslında bizim içsel konuşmalarımızdır. Hepimiz ara sıra bu sesleri duyarız ve bazen onlarla konuşuruz. Ders çalışırken sıkılğan sesi sık sık duyarız. Çünkü ders çalışmak zor bir eylemdir. Sıkılğan ses ders çalışmak istemez, oyun oynamak, film izlemek ister. Ancak sıkılğan sesi kontrol etmenin bir yolu vardır. Bizler bu seslerden hangisini daha çok dinler ve söylediklerine uyarsak o ses daha da güçlenir ve gür çıkmaya başlar. Sıkılğan sesi görmezden gelerek çalışmaya devam ettiğimizde özdenetimimizi güçlendirmiş oluruz. Bu zamana duyduğumuz büyük işler başarmış tüm insanlar aslında özdenetimi yüksek olan kişilerdir. Biz öz denetimimizi güçlendirdikçe sıkılğan sesi daha az duymaya başlarız, çalışmalarımıza devam etme gücümüz ve motivasyonumuz artar, böylece daha başarılı oluruz. Unutmayın*

çalışmakta tıpkı yürümek, koşmak gibi öğrenilen bir şeydir ve çaba gerektirir. Şimdi sizlere bir şey göstermek istiyorum denilir ve sonraki aşamaya geçilir.

- 3) Uygulayıcı yanında getirdiği bir zincir kolyeyi öğrencilere gösterir. Zincir kolyeyi öğrencilere sırayla verir ve onu dikkatlice incelemelerini ister. Devamında öğrencilere kolyenin zincirleri hakkında neler düşündükleri sorulur. Öğrencilerin görüşleri alınır devamında şu soru yönlendirilir: *“Şimdi bu kolyenin zincirlerinden bir tanesini düşünelim. Diyelim ki bu zincir ‘ Artık ben bu işten çok sıkıldım, diğer iki zinciri bir arada tutmanın çok zor, bu işi bırakmak istiyorum.’ diyor ve diğer zincirleri bir arada tutmayı bırakıveriyor. Sizce o zaman ne olurdu?”* Öğrencilerin cevapları alınır. Uygulayıcı devam eder: *“Böyle bir durumda artık elimizde bir kolye olmazdı. Gençler başarı da aynı bu kolyeye benzer. Başarıyı yakalamak için her bir zincirin birbirini sabırla takip etmesi gerekir. Zincirlerden birkaç tanesi sıkılıp bıraktığında o zaman ortada kolye de olmaz. Tıpkı başarıda olduğu gibi. Bu nedenle bizimde sabırla çalışmalarımıza devam etmemiz gerekir. Bunu hatırlamanız için sizlere bir form vereceğim. Uygulayıcı Ek-7’de bulunan formu öğrencilere dağıtır. “Bu formdaki boşluklar sizin çarpı atmanız için, günlük çalışmalarınızı her tamamladığınız gün için buraya bir çarpı atmanızı istiyorum. Eğer bir gün çalışmadıysanız, o güne çarpı koymayın. Sabırla her gün çalışıp buraya çarpı attığınız zaman siz de uzun bir başarı zincirine sahip olacaksınız.”* der ve sonlandırmaya geçilir.

- 4) Uygulayıcı *“Gençler bugünkü oturumumuzu tamamlamak üzereyiz. Bugün yaptığımız oturumu kimler özetlemek ister”* diye sorar. Öğrencilerin özetleri alınır. Son olarak uygulayıcı süreci özetler ve öğrencilere katılımları için teşekkür eder: *“Sevgili gençler 5.oturumumuzun sonuna geldik. Bugün yaptığımız çalışmalara katılımınız için sizlere teşekkür ediyorum. Haftaya son oturumumuz için burada tekrar toplanacağız. Gelecek oturumumuza kadar bugüne kadar yaptığımız oturumlar üzerinde düşünmenizi ve sizde gerçekleşen değişimleri gözlemenizi istiyorum. Haftaya bunlar üzerinde duracağız. Haftaya görüşmek üzere.”* der ve oturumu sonlandırır.

2021'DE ZİNCİRİ KIRMA!

HEDEFİM:

	PT	SL	ÇR	PR	DM	CT	PZ	PT	SL	ÇR	PR	DM	CT	PZ
OCAK					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
ŞUBAT	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7
MART	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
NERSAN	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2
MAYIS	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
HAZİRAN	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
TEMMUZ	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
AĞUSTOS	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
EYLÜL	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3
EKİM	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
KASIM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ARALIK	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31									

BARSIZ/DANCI/2021'DE-ZINCIRI-KIRMA

POSTER BOYUTU İÇİN [HTTP://S001.COOL](http://s001.cool)

Ek-7

6. Oturum

KAZANIM: Sınav stresi ile başa çıkma becerilerinin öğrenilmesi, nefes egzersizlerinin yararlarının fark edilmesi, oturumların değerlendirilmesi, olumlu duygularla ayrılma.

SÜRE: 60 dk

SINIF DÜZEYİ: 8.sınıf

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: Ek-1(Amaç formu), Kalem, Ek-8(Senaryo), Ek-9(Katılım Sertifikası)

MALİYET:

SÜREÇ :

- 1) Grup daire oturma düzeninde oturur. Oturum başlatılır: *“Sevgili gençler, bugün sizler ile son oturumumuzu gerçekleştireceğiz. 6 hafta boyunca sizlerin LGS’ye hazırlanması için çeşitli etkinlikler yaptık. Bugün son etkinliğimizi yapacağız ve devamında oturumumuzu sonlandırmadan önce geçirdiğimiz süreç üzerinde konuşacağız.”*
- 2) *“Gençler bugün üzerinde duracağımız konu, hepimizin yakından bildiği bir kavram: Stres. Bu konuyu daha iyi anlamamız için ‘Zihinde Canlandırma’ uygulayacağız. Az sonra size bir senaryo okuyacağım. Bu senaryoyu siz yaşıyormuşsunuz gibi hayal etmeye çalışın. Bunun için beni dinlerken gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Uygulayıcı senaryoyu vurgulu bir ses tonu ile okur (Ek-8). Senaryo okunduktan sonra “Canlandırmayı netleştirebilmeniz için biraz bekleyelim. Hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz”* Ardından öğrencilere gözlerini açmalarını söyler. Devamında aşağıda yer alan sorular sırasıyla sorulur. (Her sorudan sonra öğrencilerin cevapları alınır ve bir sonraki soruya geçilir.)

- Şu anda neler hissediyorsunuz?

- Senaryoyu gözünüzde canlandırırken neler hissettiniz?
- O sırada aklınızdan neler geçti?
- Vücudunuzda bir duyum hissettiniz mi? Neler hissettiniz?
- Yaşadığınız olumsuz duygulara direnmek için bir şey yapıyor muydunuz?

Tüm öğrenciler sorulara yanıt vermeleri için teşvik edilir. Yanıtlar alınıp grup içinde tartışıldıktan sonra uygulayıcı devam eder: *“Bu canlandırma oldukça stresli hissedebileceğimiz bir anda neler yaşadığımızı ve düşündüğümüzü fark etmenizi sağlamak içindi. Canlandırırken her biriniz bazı duygular hissettiniz, bazılarınız vücudunuzun belli bölgelerinde gerginlikler hissetti. Stres duygularımızı, düşüncelerimizi ve vücut tepkilerimizi etkileme gücüne sahip olan bir uyarandır. Stres altında olduğumuzda normalde kolaylıkla halledebileceğimiz birtakım problemleri halletmekte zorlanabiliriz. Kendimize olumsuz düşüncelerle yaklaşıyoruz, hatta bazen asla hiçbir şeyi beceremeyeceğimizi, başarısız ve yetersiz olduğumuzu bile söyleyebiliriz. Stres düşüncelerimizi etkilediği gibi bazı vücut bölgelerimizde de etkilere neden olur. Örneğin midemiz kasılır, ellerimiz terler ve nefes alışımız hızlanır. Şimdi stres yaşadığımız zamanlarda kullanabileceğiniz bir nefes tekniği uygulayalım.”* der ve bir sonraki aşamaya geçilir.

- 3) Öğrencilere arkalarına yaslanmaları, dik ve rahat bir oturuş bulmaları söylenir. *“Öncelikle gözlerinizi kapatmanızı ve vücudunuzun duruşuna dikkat etmenizi istiyorum. Şu anda vücuduzda sıkıştığınız bir yer var mı bunu inceleyin. Ayaklarınızdan başlayarak yukarı doğru bacaklarınızı, gövdenizi, omuzlarınızı, kollarınızı, boynunuzu ve çenenizi gözden geçirin. (Uygulayıcı tüm vücut bölümlerini sakın bir ses tonuyla ve aralarda zaman bırakarak söyler.) Sıkıştığınız bir yer varsa orayı biraz rahatlatmaya çalışın. (30 saniye kadar beklenir.) Şimdi nefes alıp vermeye başlayacağız. Nefesimizi burnumuzdan 4 saniyede alıp, 4 saniye tutup, yine burnumuzdan 8 saniyede vereceğiz. Saniyeleri ben sesli sayıyor olacağım. Bu sırada zihninizde sakın ve güzel bir yer canlandırabilirsiniz. (Uygulayıcı, ‘Nefes al, iki, üç, dört ; Tut, iki, üç, dört; Ver, iki, üç, dört, beş, altı, yedi, sekiz’ şeklinde yönergeyi verir. Bu 10 kez tekrarlanır.) Hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.’* Öğrenciler gözlerini açarlar, uygulayıcı şu soruları sorar:

- Şu anda nasıl hissediyorsunuz?
- Bu uygulamayı kendi başınıza yapabilir misiniz?

Öğrencilerin yanıtları alınır ve uygulayıcı devam eder: *“Stres altında olduğumuzda biz fark etmesekte vücudumuz bu duruma tepki gösterir ve nefes alışverişimiz hızlanır. Bu nedenle nefes alışımızı rahatlatmak vücudumuzun rahatlamasına ve stres seviyemizin düşmesini sağlamakta çok etkilidir. Sizde bu uygulamayı kendinizi stresli ve baskı altında hissettiğiniz her anda yapabilirsiniz, hatta sınavda bile.”*Bir sonraki aşamaya geçilir.

4) Bu aşamada öğrencilerin süreçle ilgili fikirlerinin alınması amaçlanır. Uygulayıcı ilk oturumda öğrencilerin doldurduğu Ek-1 formlarını dağıtır. Formlarını alan öğrencilerden yazdıkları amacı incelemeleri ve şu anki durumlarıyla karşılaştırmaları istenir. *“Gençler, elinizde yer alan formlara 6 hafta önceki amaçlarınızı yazmıştınız. Şimdi bu amaçlarınıza ne kadar ulaştığınızı gözden geçirelim. Bu süreçte amaçlarınıza ulaşabildiniz mi? Tüm süreci gözden geçirdiğinizde neler hissediyorsunuz?”* Öğrencilerin görüşleri alınır, gruptaki herkesin kendini ifade etmesi teşvik edilir. Son aşamaya geçilir:

5) Uygulama tamamlanmadan önce öğrencilerle son bir etkinlik yapılır. Grubun ortasına bir sandalye konur. Her öğrenci sırayla bu sandalyeye oturur ve yerlerinde oturan arkadaşları o öğrenciyi olumlu yönlerine ilişkin bir cümle söyler. Tüm grup ortadaki sandalyeye geçerek olumlu yönlerini dinler ve uygulama tamamlanır. Uygulayıcı katılımcılara teşekkür eder: *“ Sevgili gençler, burada sizlerle 6 oturum boyunca etkinlikler gerçekleştirdik. Bu oturumlarda hepiniz aktif katılım sağladınız. Sizlerle tanışmak ve bu grup içerisinde olmak beni çok mutlu etti. Katılımlarınız için teşekkür ederim. Bu oturumlar sırasında cevap bulamadığınız sorularınız ve desteğe ihtiyaç duyduğunuz konularda her zaman okul psikolojik danışmanınızdan destek alabilirsiniz. . Şimdi katılımlarınızdan dolayı sizlere bir sertifika vereceğim.”* Öğrencilere sertifikaları verilir ve oturumlar sonlandırılır.

Ek-8

Senaryo:

Şu anda kalabalık bir etkinliktesiniz. Etkinliğin sunumu için herkes perdenin arka tarafında hazırlanıyor. Çok fazla gürültü var. Herkes bir yerlere koşturuyor. Bazıları sunacakları çalışmaların pratiğini yapıyorlar. Etrafınızdaki insanların yüzlerine bakıyorsunuz. Herkes çok gergin görünüyor. Sürekli bir yerlerden yüksek bir ses geliyor, birileri bir yerlere koşturuyor. Hatta koştururken biri size çarpıyor. Bu sırada elinizde bulunan kağıt destesi yere düşüyor ve karışıyorlar. Kağıtları almak için eğiliyorsunuz ve ellerinizi fark ediyorsunuz. Ellerinizi titriyor. Güç bela kağıtları topladıktan sonra üstlerinde yazanları okumaya çalışıyorsunuz. En üstteki kağıtta ‘Konuşmacı’ yazısının karşısında adınız yazıyor. Kağıtta yazanları okumaya çalışıyorsunuz ama okuyamıyorsunuz. Sanki okumayı unutmuşsunuz. Ellerinizi titremesi şiddetleniyor. Perdenin öteki tarafından salona konuşma yapan birinin sesini duyuyorsunuz. Oldukça sakin ve akıcı konuşuyor. Daha da panik oldunuz. Ve işte şimdi anladınız, sizde onun gibi bir konuşma yapacaksınız. Aceleyle konuşma metnini gözden geçirmeye çalışıyorsunuz. Tam bu sırada birisi sizi çağırıyor. Yanına gidiyorsunuz ve konuşma sırasının sizde olduğunu söylüyor. Gerginliğiniz daha da arttı. Onunla birlikte yürümeye başlıyorsunuz, nereye gittiğinizi bile algılayamıyorsunuz. Sonunda bir kapıya geldiniz. Ne olduğunu bile anlamadan isminiz anons ediliyor. Yanınızdaki kişi ‘Hadi, sizin sıranız diyerek sizi ittiriyor. Birden kendinizi sahnede buluyorsunuz. Kafanızı kaldırıp sizi dinleyecek insanlara bakıyorsunuz. Kocaman bir salon, tıklım tıklım ağzına kadar dolu ve herkes suratınıza bakıyor. Buradaki herkes çok ciddi görünüyor. Yaşı sizden oldukça büyük bir sürü insan bu salonu ağzına kadar doldurmuş ve hepsi ciddiyetle sizi izliyor. Kürsüye doğru adım attınız ve kürsüye geldiniz. Konuşmaya başlamak üzeresiniz ve hiçbir şey hatırlamıyorsunuz. Bu şekilde bir süre sessizce bekliyorsunuz. Bir şeyler söylemek için mikrofonu eğiliyorsunuz ve sesiniz çıkmıyor. İnsanlar sinirlenmiş gibi görünüyor. Bazıları ise alaycı alaycı yüzünüze bakıyorlar.....

Ek-9: Katılım Sertifikası

LGS'YE HAZIRLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI KATILIM BELGESİ

6 hafta boyunca LGS'ye Hazırlık Psikoeğitim Programı'na katılarak bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.

Psikolojik Danışman



Okul Müdürü

Ek-10

Veli İzin Belgesi:

Psikolojik Danışmantarafından
.....Okulu'nda yürütülmekte olan LGS'ye
Hazırlık Psiko eğitim Programı'na velisi olduğum sınıfında eğitim
görennolu isimli öğrencimin
katılmasına izin veriyorum. Çalışmanın 6 hafta boyunca her
günü saatleri arasında gerçekleşeceği hakkında bilgi sahibiyim.

Veli

..../..../2021

Telefon:

Veli Adı- Soyadı

Adres:

İmza

Kaynakça

MEB, 2020, *Ortaöğretime Geçiş Tercih ve Yerleştirme Kılavuzu*. (https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_07/16114210_Ortaoyretime_GeciY_Tercih_ve_YerleYtirme_KYlavuzu_2020.pdf)

S. Nazlı (2018). *Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı, 7. Baskı*. Ankara: Anı Yayınevi.

Kutsal, D. (2018). *Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programının Kız Meslek Lisesi Öğrencilerin Yaşam Becerilerine ve Problem Davranışlarına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Voltan-Acar, N. (2012). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Geliştirilmiş 9.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

MEB; Liselere Geçiş Sistemi Websitesi. (<https://odsgm.meb.gov.tr/www/liselere-gecis-sistemi/kategori/94>)

Genç, H , Kutlu, M . (2018). *Sınav Kaygısını Azaltmaya Yönelik Bir Psikoeğitim Programının Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Etkisi* . İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi , 5 (9) , 19-30 . DOI: 10.29129/inujse.417609

Demirci, İbrahim & Erden Çınar, Seval. (2016). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Etkisi*. *Eğitim Bilimleri Dergisi*. 43. 67. 10.15285/ebd.51646.