

GÖKKUŞAĞI



SANCANTEPE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ
AYLIK REHBERLİK VE EĞİTİM BÜLTENİ

Sınav Kaygısıyla Baş Edebilmek Adına Öneriler:

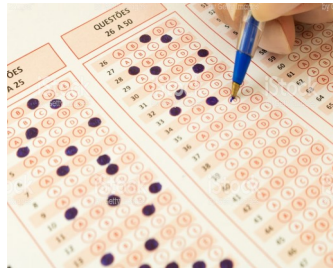
Yıl 1, Sayı 1, Mayıs 2020

*Sınav kaygısı ile baş etmede kişinin beden farkındalığı büyük önem taşır. Bu noktada özellikle doğru nefes tekniklerinin öğrenilmesi ile uygulanması sınav öncesinde ve sınav anında rahatlatıcı bir etki sağlar.

► Doğru nefes tekniği için sırtınız düz olacak şekilde rahatça oturun. Bir elinizi göğüs kafesinizin üstüne, diğeri karnınızın üzerine koyun.

► Burnunuzdan nefes alın. Karnınızın üstündeki eliniz yükselecektir. Göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir. Ağzınızdan nefesinizi verin. Karnınızın üzerindeki eliniz aşağı doğru hareket ederken, diğeri eliniz çok az hareket edecek. Burnunuzdan nefes alıp, ağzınızdan vermeye devam edin. Karnınızın yükselip alçalmasına göre aldığınız nefesi ayarlamaya çalışın. Nefesinizi yavaş yavaş verin.

*Sınav öncesinde belli stratejiler belirlemek faydalı olacaktır. 'Turlama' tekniği sınav anında zorlandığınız soruları boş bırakarak sonradan kalan vakitte tekrar çözmeyi esas alır. Bununla birlikte soruların yanına zorluk derecesine göre tek yıldız, iki yıldız, üç yıldız gibi kodlamalar yapmak zamanı verimli kullanmanızı sağlayacak, tüm sorular bittikten sonra öncelikle daha kolay yapılabilecek sorulara dönmeye fırsat verecektir.



2020 LGS TAKVİMİ

Sınav Tarihi:

20 Haziran 2020

Sözel Oturumu Başlangıç:

20 Haziran 2020 Saat 09.30

Sayısal Oturumu Başlangıç:

20 Haziran 2020 Saat 11.30

Sonuçların Açıklanacağı Tarih:

16 Temmuz 2020



2020 YKS TAKVİMİ

Sınav Tarihi:

27-28 Haziran 2020

Milli Savunma Üniversitesi Sınavı:

14 Haziran 2020

SALGIN SÜRECİNDE AİLE VE ÇOCUK İLETİŞİMİ

Zorlu yaşam olayları karşısında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermesi normal bir durumdur. Tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocukların kendileri, aileleri ve sevdikleri adına kaygı ve korku yaşamaları doğaldır.

Beklenmedik bir anda ortaya çıkan böyle bir olay karşısında günlük rutinlerinden, okul hayatından ve arkadaş çevresinden uzak kalan çocuklar ve ergenlerle iletişim kurarken destekleyici, rahatlatıcı, somut ve mümkün olduğunca net şekilde bilgiler vermek faydalı olacaktır.

Salgın sürecinde olabildiğince çocuklarınızı dinleyip onlarla empati yaparak ev içinde gündelik yaşantınızı, alışkanlıklarınızı devam ettirmeniz, rutinlerin devamı çocuklar için güvende olma hissinin oluşmasına yardımcı olacaktır.

Çocuklarınızın güvende olduklarını bilmeleri bu süreçte çok önemlidir. Çocuklarınızı rahatlatın, onlara güven verin ve gerekli tedbirlerin alındığını ve alınmaya devam edeceğini anlatın.

Bilindiği gibi çocuklar için oyun, öğrenmede büyük yer tutar. Hem öğrenme hem eğlence için müzik, etkinlik ve oyunun gücünden bolca faydalanabilirsiniz. Bunlar her zaman anne babaların yapılandığı oyunlar olmak zorunda değil; oyun üretmesi konusunda çocukların yaratıcılıklarını teşvik edebilir, onların oyunlarına katılabilirsiniz.

Ev içi sorumlulukları paylaşın. Tüm aile üyelerinin evin birer parçası olduğunu hissetmeleri, birliktelik ve aidiyet duygusu oluşturma noktasında iyi bir yol olabilir. Aidiyet duygusu çocuklarda beraberinde güvende oluş hissinin de getirecektir.



Kaynakça:

*Salgın Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak Aileler İçin Yardım Rehberi (T.C. MEB - Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü)