**Sınav sürecinde;**

**\* Soruyu tam olarak okuyup, sizden ne istediğini anlamadan çözmeye başlamayın.  
\* Blok kodlama yapmak yerine bire bir kodlama yapın.  
\* Sorularla ilgili, kolay ya da zor gibi yorumlar yapmayın.  
\* Aynı test içindeki tüm soruların puan değeri eşittir, bir soruya takılarak vakit kaybetmeyin.  
\* Yapamadığınız sorunun yanına, daha sonra dönmek üzere bir işaret koyun ve diğer soruya geçin.  
\* Tüm şıkları okumadan cevaba karar vermeyin.**

**Sonuca değil, sürece odaklanmalısınız. Sınav esnasında sonucu düşünmek hem dikkatinizi bölecek hem de kaygı düzeyinizi artıracaktır. Sadece sınav sürecine ve o an çözdüğünüz soruya odaklanmaksa, sizi hayal ettiğiniz sonuca yakınlaştıracaktır. Elimizde kalan süre, her şeyi yetiştirebilmek için yeterli değilse, nasıl olsa yetişmeyecek umutsuzluğu ile bırakıveririz kendimizi. Oysa hazırlandığımız bir sıralama sınavı ise, bir soru bile sonucu değiştirir. Eksik konularınızı tespit etmeli ve kalan süre içinde her birini günlere yayarak kendinize bir program hazırlamalısınız, Türkçe ve matematik gibi puan değeri daha yüksek olan derslerdeki konu eksiklerinize öncelik vermeli ve programınızda konu çalışmanın yanı sıra tekrar içinde mutlaka zaman ayırmalısınız.**

**DUYGUSAL AÇIDAN GÜÇLENMEK**

**<<<<<ANNE VE BABALAR BU BÖLÜM SİZİN İÇİN. LÜTFEN OKUYUN..>>>>>**

“Her anne baba, çocuğu için en güzel şeyleri ister. Ama bazen bunu ifade ederken yanlış yöntemler kullanabilir. Güvenimizi ifade etmeye çalışırken, beklentimizin çok yüksek olduğu duygusunu yaratabiliriz. Kazanamasa da önemli olmadığını, ifade etmek isterken de, ‘Benden ümidi kestiler, kazanamayacağımı düşünüyorlar’ hissi yaratabiliriz. Sınava yakın günlerde çocuklarımızın kaygı düzeyi ister istemez yükseleceğinden, algıları da bu durumdan etkilenecektir. Bu zaman diliminde mümkün olduğunca sınavdan konuşmamak en doğrusu olacaktır. Onlara verebileceğiniz en büyük destek, sınava olduğundan daha fazla anlam yüklememek, olumsuz ifadelerden kaçınmak, sakin tavırlarla onları rahatlatmaya çalışmak olacaktır. Sınava günler kala, eleştiri içerikli cümlelerden mümkün olduğunca kaçınmamız gerekmektedir. Bu ifadelerimiz, olumlu yönde hiçbir sonuca ulaşmayacağı gibi, çocuğunuzun kendine güvenini ve başaracağına olan inancını da zedeleyeceğinden, yapabileceğinin de altında bir sonuç almasına sebep olabilir. Sınava hazırlanırken çocuğunuzun yeterli çabayı göstermediğini düşünüyorsanız, bu süreç içerisinde gerekli değişikliği sağlayamadıysanız, durumla ilgili eleştirilerinizi artık sınav sonrasına ertelemeniz gerekir. Kaygı, kişinin bir uyaranla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur. Kontrol altında olduğu sürece sanıldığının aksine olumsuz değil, olumlu etkiler yaratır. Harekete geçme gücü veren, dikkati arttıran, yaşanan süreci ciddiye almayı sağlayan kontrol altındaki ‘kaygı’, başarıyı artırır.”