

İPDR BÜLTEN

İSTEK OKULLARI

**Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik
Bölümü** yayındır.

Merhaba,

Üniversiteye giriş süreci öğrencilerimizin hayatında kritik bir dönüm noktasıdır. Bu süreçte yalnızca akademik çalışmalar değil; aile desteği, doğru yönlendirme, motivasyon, sağlıklı beslenme, düzenli uyku, zaman yönetimi ve stresle baş etme yöntemleri de büyük önem taşımaktadır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü olarak amacımız, hem öğrencilerimize hem de siz velilerimize rehberlik ederek bu zorlu yolculuğu daha sağlıklı ve verimli şekilde yönetmenize destek olmaktır.

Keyifli okumalar dileriz.





AKADEMİK BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ VE DESTEK YOLLARI

Üniversiteye giriş süreci, öğrencilerimizin eğitim hayatlarında önemli bir dönüm noktasıdır. Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS), bu sürecin en kritik aşamasını oluşturmakta olup öğrencilerin gelecek hedeflerine ulaşmalarında belirleyici rol oynamaktadır. Ancak sınav süreci yalnızca öğrencilerin bireysel çabalarıyla değil, aynı zamanda ailelerinin sağladığı destek ve rehberlikle başarıya ulaşmaktadır.

Bu süreçte, öğrencilerin akademik çalışmalarının yanı sıra psikolojik ve fiziksel olarak da güçlü kalmaları büyük önem taşır. Veliler olarak sizlerin çocuklarınıza göstereceğiniz anlayış, sağlayacağınız motivasyon ve doğru yönlendirme, onların sınav stresini yönetmelerinde ve hedeflerine odaklanmalarında önemli bir destek unsuru olacaktır.

Bu bültende, sınav süreciyle ilgili temel bilgileri, sınav öncesi ve sırasında dikkat edilmesi gereken noktaları, öğrencilere destek olmanın yollarını ve sağlıklı bir çalışma ortamı oluşturmanın ipuçlarını bulabilirsiniz. Amacımız, hem sizlere hem de öğrencilerimize bu süreci daha iyi yönetme konusunda yardımcı olmaktır.

1. Sınav Süreci Hakkında Bilgilendirme

YKS, üç oturumdan oluşan ve öğrencilerin üniversiteye yerleşmesinde belirleyici olan bir sınavdır. Temel Yeterlilik Testi (TYT), Alan Yeterlilik Testleri (AYT) ve Yabancı Dil Testi (YDT) şeklinde gerçekleştirilmektedir. Her oturumun içeriği, sınav tarihleri ve süresi öğrenciler ve sizler tarafından dikkatle takip edilmelidir. Eğitim-öğretim yılının 2. dönemi YKS başvurularının başladığı bir tarihtir. Sınava bir ay kala öğrenci sınav merkez yerleri açıklanır. Sınavdan bir ay sonra sonuçlar yayınlanır ve Temmuz ayı içinde ise tercih dönemi gerçekleşir.

2. Motivasyon ve Moral Desteği

Çocuklarınızın motivasyonlarını yüksek tutmaları, başarılarının temel taşlarından biridir. Olumlu ve destekleyici bir tutum sergilemeniz, sınav sürecinde yaşanabilecek kaygıların azalmasına yardımcı olur. Başarı kadar sürecin ve emeğin de değerli olduğu vurgulanmalı; olumsuz sonuçlarda yapıcı yaklaşılmalıdır.

Ergenlik, gençlerin sınav sürecinde karşılaştıkları zorlukları daha da karmaşık hale getirebilir. Bu dönemde ebeveynlerin, çocuklarının motivasyonlarını yüksek tutmaları için en önemli

araçları anlayış ve destekleyici iletişimdir. Başarıyı sadece netlerle ve puanlarla ölçmek yerine, sürece gösterilen çaba ve emeğin de değerli olduğunu vurgulamak, gençlerin kendilerine olan güvenini artırır. Onlara birey olarak saygı göstermek, kendi kararlarını almalarına fırsat tanımak ve sınavla ilgili kaygılarını açıkça konuşabilmek, bu zorlu süreci daha sağlıklı ve stressiz geçirmelerini sağlar. Unutulmamalıdır ki, bu dönemde verilecek moral desteği, akademik başarının ötesinde, gençlerin gelecekteki yaşamlarına da olumlu bir katkı yapacaktır.

3. Zaman Yönetimi ve Planlama

Evde düzenli ve verimli bir çalışma ortamı oluşturulması, öğrencinin dikkatini toplamasını sağlar. Günlük ve haftalık çalışma programları yaparak hedeflere sistemli bir şekilde ilerlenmesi teşvik edilmelidir. Mola ve dinlenme zamanlarının da plana dâhil edilmesi verimliliği artıracaktır.

4. Sağlık ve Beslenme

Sınav dönemi, zihinsel ve fiziksel sağlığın zirvede olması gereken bir süreçtir. Bu dönemde öğrencilerin enerji veren ve zihinsel performansı destekleyen besinlere öncelik vermesi önemlidir. Protein açısından zengin gıdalar (yumurta, süt, yoğurt, kuru yemişler), kompleks karbonhidratlar (tam tahıllar, baklagiller) ve bol miktarda taze meyve-sebze tüketimi teşvik edilmelidir. Aşırı kafein, şeker ve hazır gıdalardan kaçınmak ise dikkat dağınıklığını önleyecektir.

Beslenmenin yanında, bir doktorun gözetiminde ve yönlendirmesiyle kan tahlili ve genel sağlık kontrolü yaptırmak ve varsa vitamin ya da mineral eksikliklerini belirlemek de büyük önem taşır. Özellikle B12, D vitamini, demir ve magnezyum gibi eksiklikler odaklanma sorunlarına ve yorgunluğa yol açabilir. Tespit edilen eksiklikler için doktor tavsiyesiyle alınacak takviyeler, öğrencinin bu süreci çok daha verimli ve enerjik geçirmesine yardımcı olur. Unutmayın, düzenli ve dengeli beslenme, sınav başarısının en temel yapı taşlarından biridir.

5. Uyku Düzeni:

Öğrencilerin bu yaşlarda her gece ortalama 7-8 saat uyuması, hafıza ve öğrenme süreçlerinin sağlıklı işlemesi için gereklidir. Uyku düzeninin bozulması, yorgunluk, odaklanma güçlüğü ve

sınav kaygısında artışa neden olabilir. Bu nedenle, öğrencilerimizin sınav hazırlık döneminde uyku saatlerine dikkat etmeleri, elektronik cihazlardan uyku öncesinde uzak durmaları ve düzenli uyku alışkanlığı edinmeleri önemlidir.

Veliler olarak çocuklarınızın sağlıklı beslenme ve uyku alışkanlıklarını kazanabilmeleri için gerekli ortamı sağlamanız, sınav başarısında önemli katkı sağlayacaktır. Bu konuda göstereceğiniz hassasiyet, onların zinde ve motive kalmalarına yardımcı olacaktır.

6. Sınav Kaygısı ve Stres Yönetimi

Sınav kaygısının azaltılması için nefes egzersizleri, kısa meditasyon uygulamaları ve pozitif düşünme teknikleri önerilmektedir. Kaygı düzeyi yüksek öğrenciler için gerektiğinde psikolojik destek alınması uygun olacaktır. İlk adımda psikolojik



danışmanları bu konuda onlara destek olacaktır.

7. Teknoloji Kullanımı

Teknolojik cihazların kontrollü ve planlı kullanımı önemlidir. Sosyal medya ve dijital platformların aşırı kullanımı dikkat dağıtabilir. Bunun yerine, eğitim içeriklerine yönelik dijital kaynaklardan faydalanılması teşvik edilmelidir. Öğrenci, öğrenme stiline uygun çevrim içi olarak günlük tekrar yapabileceği bir uygulamaya yönlendirilebilir.

8. Örnek Günlük Program

Öğrencilerimizin başarıya ulaşmasında planlı ve düzenli çalışma büyük önem taşımaktadır. Okulumuzda mentor öğretmenler tarafından önerilen günlük ve haftalık çalışma programları, öğrencilerin zamanlarını verimli kullanmalarını sağlamaktadır. Ancak, her öğrencinin ihtiyaçları, çalışma temposu ve hedefleri farklılık gösterebilir. Öğrenciniz ile birlikte hedeflerini ve çalışma planını konuşarak programın gerçekçi ve uygulanabilir olmasına dikkat çekmeniz, zorlandığı konularda moral verip çözüm yolları aramanız, kendisini yalnız hissetmemesini sağlar. Ayrıca çalışma sırasında karşılaştığı zorlukları ve başarılarını aşırı müdahaleci olmadan düzenli olarak takip etmek, motivasyonunu artıracaktır.

Evde çalışma ortamının düzenlenmesi, dikkat dağıtıcı unsurların azaltılması ve gerektiğinde dinlenme molalarının planlanması da verimlilik açısından çok değerlidir.

9. Başarı Hikâyeleri ve İyi Uygulamalar

Her öğrencinin başarı yolculuğu kendine özgüdür ve zaman zaman karşılaşılan zorluklar, doğru yöntemlerle aşılabılır. Geçmiş yıllarda YKS’de başarılı olmuş öğrencilerin deneyimleri, meslek hayatında zorlu süreçler geçirmiş ama sonucunda başarıya ulaşmış bireylerin hikâyeleri bu süreçte yol gösterici ve motivasyon kaynağı olabilir.

Başarı hikâyeleri sadece akademik değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ve çalışma disiplini açısından da önemli dersler içerir. Örneğin sınav sürecinde karşılaştıkları kaygı ve motivasyon eksikliğini nasıl yönettiklerini, çalışma programlarını nasıl planladıklarını ve destek aldıkları yöntemleri paylaşan öğrencilerin

anlatımları, günümüz öğrencilerine ışık tutmaktadır.

Sonuç olarak, yıl boyunca tüm yukarıdaki başlıklarla ilgili okulumuz tarafından verilen desteğin yanı sıra siz değerli velilerimizin desteği, öğrencilerimizin bu zorlu süreçte en büyük güç kaynağı olacaktır.

Sabır, anlayış, destek ve doğru yönlendirmelerle çocuklarınızın hedeflerine ulaşmalarına bizlerle işbirliği içinde destek olabilirsiniz. Tüm öğrencilerimize uzun soluklu bu üniversite hazırlık sürecinde başarılar dileriz.

İSTEK Okulları

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA:

1. Yeşilyaprak, Binnur. *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. 24. baskı, Nobel Akademik Yayıncılık, 2020.
2. Putwain, David W., and Wendy Symes. "Achievement Goals as Mediators of the Relationship between Attitudes toward Teachers' Use of Fear Appeals and Academic Performance." *Learning and Individual Differences*, vol. 39, 2015, pp. 108–112.
3. Owens, Judith A., et al. "Insufficient Sleep in Adolescents: Causes and Consequences." *Pediatrics*, vol. 134, no. 3, 2014, pp. e921–e932.
4. Karaman, Murat A., et al. "The Mediating Role of Academic Self-Efficacy in the Relationship between Academic Stress and School Satisfaction in Adolescents." *Child Indicators Research*, vol. 14, 2021, pp. 1391–1406.
5. Steinberg, Laurence. *Adolescence*. 12th ed., McGraw-Hill Education, 2022.



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


İSTEK OKULLARI