

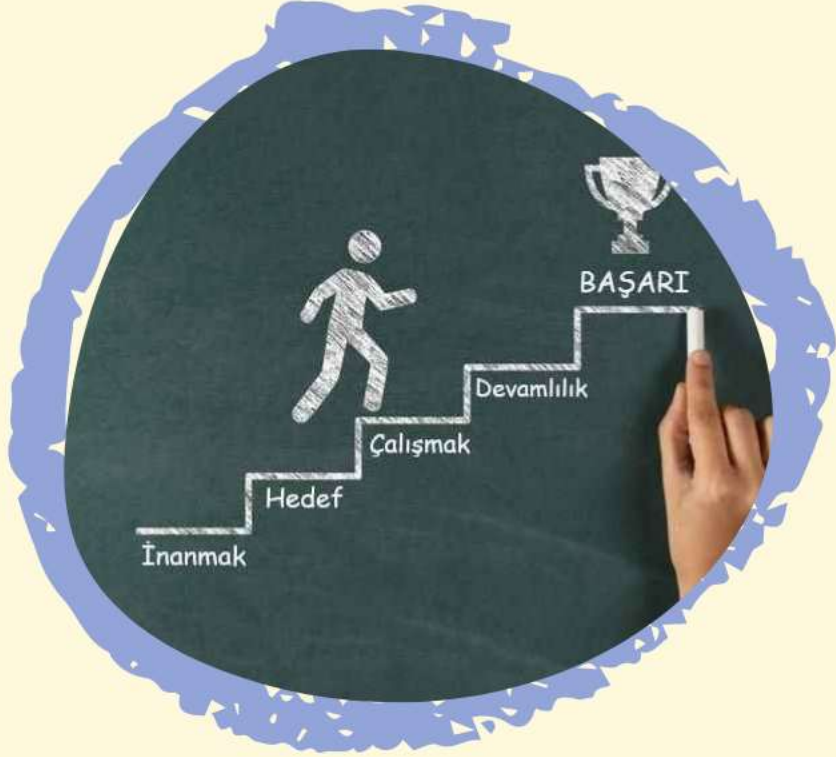


Okul Başarısını Artırma

Sunumun içeriđi

1. Başarı-Okul Başarısı
2. Okul Başarısını Etkileyen Faktörler
3. Okul Başarısının Bileşenleri
 - Ø Kendini Tanıma
 - Ø Hedef Belirleme ve Motivasyon
 - Ø Sorumluluk
 - Ø Özgüven
 - Ø Okula Uyum ve Okula Devam
 - Ø Öğrenme Stilleri
 - Ø Verimli Ders Çalışma
 - Ø Sınavlara Hazırlık
 - Ø Geleceği Planlama
4. Okul Başarısına İlişkin Öneriler





*Başarı

- Bireyin çaba sarf ederek elde ettiği yeterliliklere başarı denir.
- Çözüm olanaklarının doğru yöntem ve gerekli araç-gereçle verimli bir şekilde kullanılması başarıyı getirir.
- Başarı; farklı değişkenlerin ve unsurların birlikteliğini içerse de başarının temelindeki asıl kavram, amaçtır. Kişinin amaç yönelimli davranması ve ihtiyaç hissetmesi başarı için gerekliliktir.

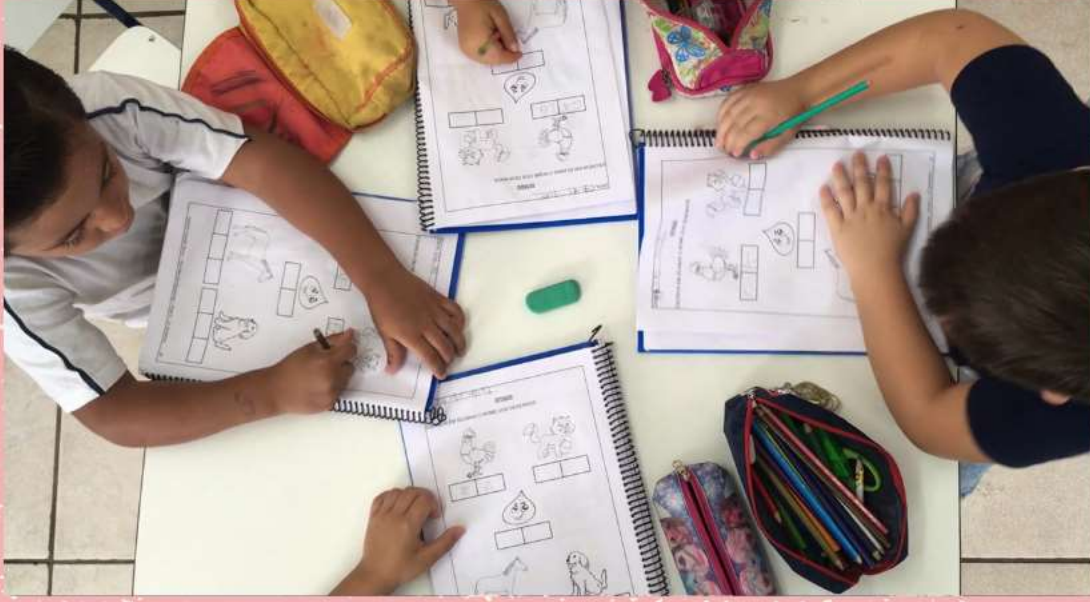
*Amaç yönelimli davranmak genel amaç belirlemenin ötesinde davranışsal amaç odaklı ve daha küçük adımları planlamayı içerir.

*Başarı eğitsel anlamla sınırlı değildir; bilişsel davranışların yanı sıra karakter niteliği, ilgi, sosyal ve duygusal gelişim alanında ilerleme gibi bilişsel olmayan davranışları da içerdiği bilinmektedir.

*Başarı; okulu, toplumsal hayatı, aile ve arkadaşlık ilişkilerini içine alan geniş bir çerçevede kendisine yer bulmaktadır.



Okul Başarısı



*Öğrencilerin eğitim hayatında hedeflenen davranışlara ulaşma durumudur.

*Okul başarısı üstünde; potansiyelini fark etme ve kullanma, olumlu benlik geliştirme, özgüven, okul yaşantısına uyum ve devamlılık, imkanlardan faydalanma, ailesel ve çevresel destek mekanizmalarının sürece katılımı gibi çok yönlü ilişki ve ihtiyaçlar bütünü etkilidir.

Okul Başarısını Etkileyen Faktörler

Okul başarısını etkileyen faktörleri üç ana unsur altında ele almak mümkündür:

1. Bireysel faktörler

2. Çevresel faktörler

3. Ailesel faktörler

Bireysel Faktörler

*Bireyin zeka durumu, sağlık durumu, gelişim durumu (zihinsel, fiziksel, sosyal, dil gibi gelişim alanları), kişilik özellikleri, hazır bulunuşluk ve olgunluk durumu gibi farklı etmenler başarıda etkilidir.

*Bireyin; sosyal yönünün gücü, iletişim becerileri, kendini ifade etme düzeyi ve olumsuz okul yaşantıları gibi faktörler kişisel özelliklerle birleşerek başarı üzerinde belirleyici olabilmektedir



İfade edilen bireysel faktörlerin yanı sıra öğrencinin;

- Öğrenmeye ilişkin kaygı ve beklentisinin oluşmaması,*
- İhtiyaç hissetmemesi,*
- Hedef yönelimli davranmaması,*
- Motivasyon eksiklikleri,*
- Özgüveninin ve sorumluluk duygusunun gelişmemiş olması okul başarısını doğrudan etkilemektedir.*



Çevresel Faktörler

Çevresel faktörler, okul, öğretmen ve arkadaş gibi sosyal yapıları kapsamaktadır.

Başarı için gerekli olabilecek çeşitli değişkenler şu şekilde sınıflandırılabilir;

- Okul ortamı,
- Okul-aile ilişkileri,
- Arkadaşlık-akran ilişkileri
- Öğrencilere yaklaşım

Çevresel Faktörler

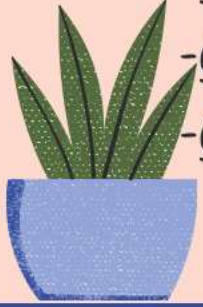
-Öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini akademik ve sosyal açıdan zenginleştirici bir unsur olarak değerlendirebilmesi mümkündür.

-Çünkü arkadaşlarla ilişkiler başarıyı artırabileceği gibi tersi olacak şekilde zarar verici hale de getirebilir. Buradaki temel yeterlilik kişinin kendini ve haklarını koruması ile hayır deme becerisi kazanabilmesine ilişkindir.

Ailesel Faktörler

Okul başarısını artıran aileye bağlı faktörler;

- Temel gereksinimlerin karşılanması,*
- Anne-baba tutumları,*
- Aile içi iletişim ve ilişkinin kalitesi,*
- Ebeveynlik becerileri,*
- Çocuğun eğitim hayatına katılım,*
- Çocuğun evde eğitimini destekleme,*
- Çocuğa yönelik gerçekçi beklentiler,*
- Çocuğun sorumluluk ve özgüven gelişiminin desteklenmesi,*
- Çocuğun kişilik ve kariyer gelişimine katkı sunulmasıdır.*



Okul Başarısının Bileşenleri

Kendini Tanıma

Hedef Belirleme ve
Motivasyon

Sorumluluk

Özgüven

Okula Uyum
ve
Okula Devam

Öğrenme Stilleri

Verimli Ders
Çalışma

Zaman Yönetimi

Sınavlara Hazırlık

Geleceği Planlama

Okul Başarısı Bileşenleri

1-Kendini Tanıma

- ① Sadece okul başarısı için değil, sosyal-duygusal ve kariyer gelişimi içinde gerekli olan farkındalık kavramı, kendini tanıma ile başlayan bir süreçtir.
- ① Birey kendisini sorgulamalı, «Ben kimim? Ne istiyorum? Neler yapabilirim?» şeklinde öz değerlendirme yapabilmelidir. Yol haritasının belirlenmesi ve gerçekçi amaçlar belirlenmesi için gerekli bir adımdır.

Okul Başarısı Bileşenleri

2. Hedef Belirleme-Motivasyon

- Hedef belirleme ilk çocukluk döneminden itibaren gelişim döneminin bir parçası olarak her çocuğun yaşadığı bir süreçtir. Bireyin 'kendini tanıması ve keşfetmesi' ile başlayan bu süreç zamanla 'karar verme', 'sorumluluk alma' ve 'hareket planı belirleme' aşamaları ile ilerler.
- Motivasyon kısaca güdülenme olarak ifade edilebilir.
- Bireyin belli bir konuya veya alana olan ilgisi sebebiyle ortaya çıkan ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve hedefine ulaşabilmesi için kişinin bu ihtiyaçlara, kendisi ya da bir başkası tarafından yapılan her türlü desteğe motivasyon denilir.

Hedef Belirlenirken

Bireyin uygun hedef belirleyebilmesi için kendini iyi tanıması gerekmektedir. Bunun için ise ilgilerinin, yeteneklerinin ve kişisel becerilerinin farkında olması gerekmektedir. Birey bunları keşfedebilmek için ise erken yaşlardan itibaren sorumluluklar almalı, ilgi ve yeteneklerini ortaya çıkarmaya yönelik çaba sarf etmelidir.

Hedefler uzun-orta-kısa vadeli olmak üzere belirlenmelidir ve öz değerlendirme için davranışsal amaçlar halinde ifade edilmelidir.

Yaşa, ilgi ve yeteneklere uygun hedef belirlenmelidir.

Hedef Belirlenirken

Belirlenen hedef kendi hedefiniz olmalıdır.

Belirlenen hedef gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır.

Özellikle ulaşılması ilk etapta zor olan büyük hedefler kademeli olarak küçük ve başarılabilir hale getirilmelidir.

Belirlenen hedeflerin kalıcılığını sağlayabilmek için belirli aralıklarla öz değerlendirme yapılmalıdır.

Hedeflerin yaşam boyu aynı kalmayacağı ve zamanla değişiklikler gösterebileceği unutulmamalıdır.

Okul Başarısı Bileşenleri

3. Sorumluluk

- ① Sorumluluk, başkalarının hakkına saygı göstermek ve kendi davranışlarının sonuçlarına sahip çıkmak demektir.
- ① Sorumluluk bilincini kazanmak kısa vadede gerçekleşmeyecek bir beceridir.
- ① Sorumluluk güç ve beceriler doğrultusunda çaba sarf etmek, emek vermek, aileye, arkadaşlara ve çevremizdeki insanlara yardımcı olmayı içerir.

Okul Başarısı Bileşenleri

4. Özgüven

- Özgüven, yaşantı sonucu insanın kazanıp geliştirdiği bir beceridir
- Başarı ile özgüven doğrusal ilişkiye sahiptir. Özgüveni yüksek çocuklar yetenekleri doğrultusunda hedefler koyarak başarı gösterebilmektedir. Özgüveni düşük çocuklar ise kendilerini başarısız ve değersiz görebilmekte ve yeteneklerinin farkına varmada sorun yaşamaktadırlar.
- Özgüvenin doğru ve gerçekçi değerlendirilmesi bireyin hayattaki başarısı için önem arz etmektedir. Yanlış değerlendirilen özgüven de başarısızlık nedeni olabilmekte ve hayal kırıklığı yaşanmasına sebebiyet vermektedir.

Okul Başarısı Bileşenleri

5. Okula Uyum ve Okula Devam

- Her birey çocukluk yılları ve öğrencilik yılları süresince yeni ortamlarla karşı karşıya kalır ve uyum gerektiren farklı çevresel ortamlara geçiş yapar. Bu geçişler okula ilk kez başlama, yeni bir okula gitme, kademeler arası geçiş, başka bir okula nakil olma gibi durumları içerebilir.
- Alanyazın tarandığında okula uyum sürecinin zor atlatılmasının akademik ve sosyal başarıyı olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Öncelikli yapılması gereken, sorunların nedenlerinin tespit edilmesi ve gerekli tedbirlerin alınmasıdır. Akran zorbalığı, karmaşık arkadaşlık ilişkileri, akranlara hayır diyememe gibi durumlar okula uyum sürecini zorlaştırabilir. Problemlü uyum süreci çocukların ilerleyen dönemde akademik, sosyal ve duygusal performanslarını olumsuz yönde etkileyecektir.

Okul Başarısı Bileşenleri

6. Öğrenme Stilleri

- Herkesin birbirinden farklı öğrenme biçimleri vardır. Öyle ki herkes kendi kolay öğrendiği yöntemi tavsiye edebilir.
- Başlıca üç farklı öğrenme stilinden bahsedebiliriz; Görsel, işitsel ve kinestetik.
- Öğrencilerin söz konusu öğrenme stillerinden hangisi ya da hangilerine daha yatkın olduklarını keşfetmeleri, sahip oldukları öğrenme stilini ders çalışma yöntemi üzerinde uygulamaları önemlidir.

Öğrenme Stilleri

İlgili makalelerin fotoğrafları veya ekran görüntüleri de dersi takviye etmenin etkili bir yoludur.



Görsel Öğrenme Stili:

Mekansal öğrenme olarak da bilinen görsel öğrenme, görsel uyarılarla öğrenmeyi ifade eder.



İşitsel Öğrenme Stili:

İşitsel öğrenenler, bilgiyi görmekten çok duyarak öğrenirler.



Kinestetik Öğrenme Stili:

Dokunsal öğrenme olarak da bilinen kinestetik öğrenme, fiziksel aktivite ile öğrenme şeklidir.

Okul Başarısı Bileşenleri

7. Verimli Ders Çalışma

Bireysel öğrenmenin temelini ders çalışma stratejileri oluşturur. Öğrenmede bireysel farklılıklar olduğu için her öğrencinin kendisine uygun teknikle çalışması faydalıdır.

Verimli ders çalışabilmek için nasıl bir yol izlemeliyim?

İSTEKLI OL

- Genellikle başarısızlığın ya da verimli çalışamamanın temel sebebi bireyin konu ya da derse olan ilgisizliğidir.
- Ailen, arkadaşların ya da öğretmenlerin istediği için değil kendin için ders çalışmayı istemelisin.
- Unutma ki istekli olma ve güdülenme beraberinde başarıyı getirecektir.

PLANLI VE PROGRAMLI ÇALIŞ

- Belirlediğimiz hedefe ulaşmak için etkili bir çalışma programı hazırlayabilmek ve uygulayabilmek gerekir.
- Her öğrencinin çalışma alışkanlıkları ve ders çalışma motivasyonları farklılık gösterdiği için planlı hareket etmek bireysel zorlukları kolayca aşmayı sağlayacaktır.

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE

- Çalışma ortamının dağınık olması zihninizin de dağınık olması demektir.
- Bu yüzden olabildiğince sade ve sessiz bir ortam tercih edilmelidir. Çalışma ortamı için uygun bir çalışma masası ve sandalye tercih edilmelidir.

ZAMANINI YÖNET

- Her bireyin kişisel özellikleri birbirinden farklıdır. Bununla beraber her bireyin öğrenme stilleri ve kavrama becerileri de birbirinden farklıdır.
- Bu yüzden bireyin kendi kişisel özelliklerine göre bireysel bir çalışma planı hazırlayarak buna uygun zaman çizelgeleri belirlemesi programın etkililiğini arttıracaktır.

Zamanı nasıl yönetebiliriz?

1- Öncelikle birey kendisine amaç belirlemelidir.

2- Belirlediğiniz amaca uygun uzun vadeli plan takvimi belirlenmeli ve bu belirlenen takvime uyulmalıdır.

3- Uzun vadeli planlar günlük, haftalık ve aylık periyotlara bölünerek plan uygulanabilir hale getirilmelidir.

4- Planlama yaparken bazen esneklikler, gecikmeler ve plana uyamama gibi aksiliklerin de yaşanabileceği hesaba katılmalı ve buna uygun telafi süreleri geliştirilmelidir.

5- Zaman sadece ders çalışma üzerine planlanmamalı, serbest zaman etkinliklerine, hobilere ve başka ilgi alanlarına yönelik etkinlikler de planlanmalıdır.

6- Günlük ve haftalık olarak belirli aralıklarla öz değerlendirme yapılmalı; kısa ve uzun vadeli düzeltmeler yapılmalıdır.

ETKİN OKUMA VE DİNLEME

① Etkin okuma: "İSOAT" olarak kısaltılabilir.

İncele,

sor,

oku,

anlat,

tekrar et.

Bol bol kitap okumayı da ihmal etme.



① Etkin dinleme: "İFİKAN" olarak kısaltılabilir.

İzle,

fikirleri takip et,

işaretleri bul,

katıl,

araştır,

not tut.

Kendini vererek, dikkatli dinle.

NOT TUTMAYI UNUTMA

- ① Hem ders ortamında hem de kendi özel çalışma alanınızda çalışılan konu ile ilgili notlar almak bilgilerinizi unutmamanızı ve tazelemenizi sağlayacaktır.
- ① Böylece çalışılan konu unutulmayacak ve konunun önemli yerleri daha akılda kalıcı hale gelecektir.

FARKLI KAYNAKLARDAN YARARLAN

- ① Farklı kaynaklardan yararlanmak; farklı anlatım biçimleri, farklı soru tarzları, farklı teknikler öğrenmemizi sağlayarak öğrenmeyi ve verimliliği hızlandırıp arttıracaktır.

TEKRAR ET

- ① Tekrar etmek öğrenmeyi kalıcı hale getirmeyi sağlar.
- ① Tekrar edilirken anlayamamış ya da eksik öğrenilmiş konular tespit edilmeli, bu konular öğretmen ya da kaynak kitaplar yardımı ile tekrar edilmelidir.

KENDİNİ ÖDÜLENDİR

- Hiçbir çalışma olumlu geri bildirim ya da ödüllendirme olmadan kalıcı ve sürdürülebilir hale gelemez.
- Kalıcılık sağlayabilmek için öğrenci kendi kendini ödüllendirebilir. Böylece motivasyon ve güdülenme de sürekli hale gelir.
- Örneğin 1 hafta verimli ders çalışan bir öğrenci sevdiği bir film ya da diziyi izlemeyi kendine ödül olarak belirleyebilir.



Okul Başarısı Bileşenleri

8. Sınavlara Hazırlık

Sınavlara hazırlık iki bölümde incelenebilir.

İlki *test çözme teknikleri*, ikincisi ise *sınav kaygısıyla baş etme becerileridir*.



Test Çözme Teknikleri

- Öncelikle çözülecek test ile ilgili konuyu doğru ve tam olarak anladığınızdan emin olun. Eğer emin değilseniz soru çözmeye başlamadan önce mutlaka konuyu tekrar edip pekiştirin.
- Özellikle ev ve okul ortamında yapılan test çözme çalışmalarında soruları mutlaka süreli çözmeye çalışın
- Sorularda sizden isteneni net olarak anladığınızdan emin olun. Aceleci davranmayın, gerekirse belirli yerlerin altını çiziniz.
- Sorularda öncelikle soru kökünü daha sonra bilgiyi en son olarak da şıkları okuyun.

Test Çözme Teknikleri

- ① Sınav esnasında çözemeyip boş bıraktığınız ya da yanlış yaptığınız soruların çözümlerini daha sonra mutlaka öğrenin.
- ① Sınav sırasında anlayamadığınız soruları tekrar tekrar okuyarak zaman kaybetmeyin ve dikkatinizi dağıtmayın. Soruyu boş bırakarak diğer sorulara zaman ayırın.
- ① Sınavda genel olarak zor sorularla kolay sorular arasında puan değeri olarak anlamlı bir fark yoktur. Bu yüzden zor sorularla fazla zaman kaybetmeden yapabileceğiniz sorulara yönelin.
- ① Şıklardan emin olduğunuz yanlış cevapları eleyerek doğru cevaba ulaşmaya çalışmak, sizin doğru cevabı bulmanızı kolaylaştırırken çeldirici şık ihtimalini minimuma indirecektir.

Test Çözme Teknikleri

- Yeni nesil soru tiplerinde genellikle sizden 'en doğru' gibi ifadelerle cevap vermeniz istenmektedir. Bu sebeple cevaptan emin olsanız da tüm şıkları okumadan işaretleme yapmayın.
- Genellikle soru metni uzun olan soruların daha zor olduğu gibi bir inanç söz konusu olsa da bir sorunun zor ya da kolay olması uzun ya da kısa olması ile alakalı değildir.
- Her öğrencinin mutlaka çözemediği sorular olacaktır. Çözemediğiniz sorular olduğunda kaygılanmadan önce bunu aklınıza getirmeye çalışın.

Sınav Kaygısıyla Baş Etme

- ① Kaygı kişinin kendisini rahatsız eden, korkutan ya da kaçındığı bir durumla karşılaştığında verdiği duygusal tepkidir.
- ① Bu tepkiyi zaman zaman her insan yaşar: kötü bir olay yaşadığımızda, sınav öncesinde veya topluluk önünde bir konuşma yaparken olduğu gibi.
- ① Kaygı optimum düzeyde yaşandığı zaman motivasyonla birlikte olumlu olabilir ise başarı elde edilebilir. Amaç kaygıyı tamamen ortadan kaldırmak değil yapıcı düzeyde tutabilmektir

Sınav kaygısı yaşıyor muyum?

- ① Sınav öncesi uyku problemleri yaşıyorsanız
- ① Sınav anında heyecanlanarak çalışmış olduğunuz soruları cevaplayamıyorsanız
- ① Sınav anında karın bölgenizde gerginlik ve ağrı hissediyorsanız
- ① Baş ağrısı ve terleme sorunu yaşıyorsanız
- ① Sınav anında zihninizin donuklaştığını ve odaklanamadığınızı hissediyorsanız
- ① Soruları normalde algıladığınızdan daha geç ve zor algılıyorsanız sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.

Sınav kaygıyla nasıl başa çıkabilirim?

- ① Kaygınızı tanıyın, kendinizi keşfedin. ('beni neler kaygılandırıyor?' 'niçin kaygılandırıyor?' 'kaygılandığım sırada ne düşünüyorum?' 'vücudum nasıl tepki veriyor?')
- ① İçinizdeki 'siz' ile barışın. ('şimdi böyle düşünmem için bir sebep var mı?' 'böyle düşünmemin bana bir faydası var mı?' 'böyle olmasa nasıl olabilirdi?' 'daha iyi olmamı ne sağlardı?')
- ① Olumsuz düşüncelere o an 'Dur' deyin. (Olumsuz düşünceler genellikle fark edilmeden bilinçaltımızdan aklımıza geliverirler. Bunu fark edince hemen düşünmeyi sürdürmeden durmasını sağlayarak olumlu düşüncelere yönelinmelidir.)

Sınav kaygıyla nasıl başa çıkabilirim?

- Olumsuz duygu ve düşüncelerinizi farkedin ve yeniden yapılandırın. ('dün telafisi olmayan bir hata yaptım' düşüncesi yerine 'dün tekrar yapabileceğim bir yanlışın farkına vardım')
- Olumsuz düşüncelere kendinizi inandırmayın, çünkü inanç insanın içgüdüsel olarak en güçlü dürtüsüdür ve mutlaka kendini gerçekleştirme eğilimdedir. ('sınavda süreyi yetiştiremeyeceğim?' yerine 'sınavı vaktinde bitirebilmek için gerekli önlemleri aldım', 'kesin çalışmadığım yerden soru gelecek' yerine 'elimden geldiğince tüm konulara çalışarak tekrarlarımı yaptım', 'kesin soruları yanlış okuyacağım' yerine 'daha önceki sınavlarda bu hatalarım bana tecrübe oldu, daha dikkatli okuyacağıma eminim' gibi olumsuz inançlara olumlama yapılmalıdır.)

Sınav kaygıyla nasıl başa çıkabilirim?

- En önemlisi de bunun sadece bir sınav olduğunu, hayatımızın sonu olmadığını ve daha birçok fırsatın karşımıza çıkacağını unutmamalıyız. Olumsuz yaşantılarımızın bize tecrübe olarak geri döndüğünü fark etmeliyiz.
- Sınav anında her ne kadar düşüncelerimizi kontrol altına alabilsek de bazen fiziksel semptomlardan dolayı heyecanımıza yenik düşebiliriz, kontrolü kaybedebiliriz. İşte böyle durumlarda bazı gevşeme ve nefes egzersizleri bizlere kaygımızı kontrol altına almada yardımcı olacaktır.

Gevşeme ve Nefes Egzersizleri

Sınav anında heyecan ve kaygı duyguları yaşamak oldukça normal bir durumdur. Hatta sınav esnasında bu duyguları normal boyutlarıyla yaşamak motivasyonu arttıracaktır. Fakat bazı durumlarda kontrolümüzü kaybedebilir ve aşırı kaygı duyabiliriz. Bu gibi durumlarda stres faktörü olan sınav ortamından kurtulamayacağımız için bununla baş etmemiz gerekmektedir. Bu gibi durumlarda özellikle 'gevşeme egzersizleri' ve 'nefes egzersizleri' kaygı ile baş etmede oldukça etkili yöntemlerdir.



Gevşeme ve Nefes Egzersizleri

- Sınav anında kaleminizi bırakın ve geriye doğru yaslanın.
- Stres faktörü olan sınav ortamından uzaklaşabilmek için gözlerinizi hafifçe kapatabilirsiniz
- Burnunuzdan derince bir nefes alırken dik bir pozisyonda olun ve karnınızın düz olmasına dikkat edin (diyafram nefesi alabilmek için)
- Nefesinizi 2-3 saniye tuttuktan sonra yavaş bir şekilde verin.
- Bu nefes egzersizini ortalama 2-3 dakika yapmaya devam edin.
- Nefes egzersizi esnasında hafif boyun hareketleri yapılabilir.
- Nefes egzersizi sırasında şakak bölgesine dairesel hafif masajlar yapılabilir. Böylece beyne giden kan akışı hızlanacak ve rahatlamaya yardımcı olacaktır.



Okul Başarısı Bileşenleri

9. Geleceği Planlama

- Ortaokul dönemiyle birlikte geleceğe ilişkin kaygılarınızın artmaya başladığını gözlemleyebilirsiniz.
- Geleceğinize ilişkin beklentilerinizi ele alın.
- İlgi, yetenek, değerlerle ilgili değerlendirmeler yapın.
- Ne istediğinizi, nereye ulaşmak istediğinizi düşünün.

Okul Başarısına İlişkin Öneriler

*Düzenli yaşa, dengeli beslen, iyi uyu.

*Teknoloji kullanımında kendini iyi kontrol et ve sınırla

*Kendinle ilgili işlerde sorumluluklarını üstlenmekten kaçınma

*Mutluluğu ihmal etme, mizah kullan, gülümse çünkü psikolojik olarak sağlamlık önemlidir.

*Hedeflerini belirle ve çaba sarf et

*Mazeret değil, çözüm üret

*Arkadaşlarına hayır demeyi bil

*Programlı çalış



Okul Başarısına İlişkin Öneriler

- *Dinle, oku, not al, özetle, tekrar et ve kitap oku
- *İlgi ve yeteneklerini keşfetmeye çalış, bu konuda yardım almaktan çekinme
- *Hobiler edin, zamanını verimli kullan
- *Ders çalışmayı sınav için değil öğrenmek için yap
- *Başarısız olmaktan korkma, başarılıym diye rehavete kapılma
- *Kendini, potansiyelini, isteklerini sorgula
- *Anı yaşa, geleceğe odaklan.



Kaynaklar

Ayan Başkal, D. (2019). *Ergenlerin çalışma alışkanlıkları ile sınav kaygısı ve okul başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çobanoğlu, F. ve Badavan, Y. (2017). Başarılı okulların anahtarı: Etkili okul değişkenleri. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 26, 114-134.

Seçer, Z., Dere, Z. ve Tutkun, C. (Tarihsiz). *Bilişsel ve dil gelişimi*. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi Lisans Programı.

Şengönül, T. (2019). Anne-baba ilgisinin çocukların okul başarısı üzerindeki etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17 (4), 268-292.

Yavuzer, H. (2003). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi