**DÜŞÜNCELER BAŞARIYI ETKİLER Mİ?**

|  |  |
| --- | --- |
| GELİŞİM ALANI | Akademik |
| YETERLİK ALANI | Okul Başarısını Artırma |
| KAZANIM/HAFTA | Sınavla ilgili olumsuz düşüncelerin farkına varır.  Olumsuz düşüncelerin okul başarısına etkisi konusunda farkındalık kazanır. |
| SINIF DÜZEYİ | Lise |
| SÜRE | 40 dk (1 ders saati) |
| ARAÇ-GEREÇLER | Form 1 ve form 2, kalem |
| UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK | Etkinliğe başlanmadan önce **Uygulayıcıya Hazırlık** kısmını okuyunuz. |
| SÜREÇ (UYGULAMA BASAMAKLARI) | 1. Uygulayıcı “Herkese merhaba arkadaşlar bugün sizlerle sınava ilişkin olumsuz düşüncelerimizin okul başarımızı nasıl etkilediği üzerine çalışacağız.” diyerek etkinliğe giriş yapar. 2. Sırasıyla gönüllü her öğrenci Form 1 deki cümleleri okur, sınav öncesinde ya da sonrasında bu cümlelerin kendilerinde neler hissettirdiği üzerine konuşulur. 3. Uygulayıcı olumsuz düşüncelerin davranışlarına etkisi konusunda bilgilendirir. Uygulayıcı “Sınav kaygısı öğrencilerin en çok problem yaşadığı alanlardan biridir. Sınav kaygısının oluşumunda en çok rol oynayan unsurlardan biri olan sınava ilişkin olumsuz düşünceler, sınavın tehlike yaratan bir durum olarak düşünülmesine, zihnin sürekli sınav anı ve sınav sonrası olacaklarla (hayal kırıklığına uğratma gibi) meşgul edilmesine ve bu konuda endişe duyulmasına, sınav kaygısının yaşanmasına yol açar.” diyerek öğrencilere olumsuz düşüncelerin kaygıya sebep olmasından bahseder. 4. Uygulayıcı olumsuz cümlelerden birini öğrencilere örnek olacak şekilde olumlu hale getirir.   Örneğin “Sınavlardan yüksek not almazsam kimse benimle arkadaşlık yapmak istemez” cümlesini  “Sınavlardan yüksek not almazsam bu durumun arkadaşlık ilişkilerimi etkileyeceğini düşünmüyorum. Arkadaşlarım benimle akademik başarıma göre arkadaşlık yapmıyor ben olduğum için arkadaşlık yapıyorlar.” şeklinde olumlu düşünce haline getirebilir.   1. Öğrenciler Form-2 yi olumlu olacak şekilde doldururlar, sınav öncesinde ya da sonrasında bu cümlelerin kendilerinde neler hissettirdiği üzerinde konuşurlar. 2. Uygulayıcı, öğrencilerden sınava ilişkin kendi olumsuz düşüncelerini yazmasını ister. Ardından gönüllü öğrenciler sınıfla paylaşır. Bu konu üzerinde konuşulur ve öğrencilerden olumsuz cümlelerin yerini olumlu cümlelerle değiştirilmesi istenir. Gönüllü öğrenciler bu cümlelerin kendilerinde neler hissettirdiğini sınıfla paylaşır. 3. Uygulayıcı, sınava ilişkin olumsuz düşüncelerin öğrencide kaygı yaratan bir durum olduğunu ve bu kaygının okulda başarısızlığa sebep olabileceğini özetleyerek etkinliği sonlandırır. |
| UYGULAYICIYA NOT | 1. Uygulayıcı, olumsuz düşüncelerin davranışlarına etkisi konusunda ön hazırlık yapar. 2. Öğrenci sayısı kadar form-1 ve form-2 çoğaltılır. |