

# REHBERLİK POSTASI



## SINAVA HAZIRLANAN ERGENİN VELİSİ OLMAK

Sınav, pandemi, ergenlik, evde kalmak ve belirsizlikler...

İlk başta "Daha ne olsun ki, bundan daha zor ne olabilir ki?" diye düşünülebilir. Önünüzde girilecek merkezi bir sıralama sınavı, tam sınav öncesinde yaşanan salgın hastalık ve pek çok kısıtlama, ayrıca sosyal çevreye ihtiyacın çok hissedildiği bir dönem ve evdesiniz.

John Gardner'ın "Hayat, bilgi kullanmadan resim çizme sanatıdır." sözü dünyanın şu andaki durumunu çok iyi özetliyor olmalı... Bir gün sonrasını öngöremeden yaşanan pek çok şey, ani gelişen durumlar, bu durumlarla başa çıkmaya çalışmak ve yaşam becerisi...

Yaşanan her zorluk bir deneyim ve her deneyim de bir öğrenmedir. Dünya ciddi bir pandemi ile mücadele ederken, günler, haftalar ve belki de aylar sürecek bir evde kalma sürecinde öğrencilerin merkezi sınava hazırlanması söz konusu.

Sınav bir rekabet ve değerlendirmedir. Bu nedenle sınav hazırlığı sabır ve özen istemektedir.

Sınavlara hazırlık; hem çalışma hem de psikolojik olmak üzere iki şekilde mümkündür. Sınava çalışma hazırlığı için ev ortamının avantajını yaşamak; bölünmeden uzun süre derse odaklanmak kolaylıkla mümkün olabilir. Psikolojik olarak ise, her sınavın nasıl geçeceği belirsizlik düşüncelerini harekete geçirir ve kaygı uyandırır. Ancak biliriz ki bu kaygının hissedilmesi doğaldır, hem normalliği gösterir hem de gerekeni yapmak için kişiyi harekete geçirir. Ancak, bildiğini yansıtmaya engel olacak ve yaşam kalitesini düşürecek boyuttaki kaygı doğal değildir ve dış destek gerektirebilir. Evde sınava hazırlık döneminde, çocuğunuzun uyku -yemek düzeninde değişiklikler ve nedensiz bedensel yakınmaları var ise bunları dikkatle değerlendirip, destek istemek gerekebilir.

Bilinen şu ki, sınav başarısı sadece çok iyi çalışmaya bağlı değildir. Sınav anına etki eden çok fazla faktör başarıyı belirlemektedir. Sınav günü ortamının sessizliğinden, sınav salonunda bir kişinin hapşırmasına; önünüze gelen kitapçıktaki zor sorunun ilk sorulara denk gelmesinden; o gün başınızın ağrıyorsa kadar pek çok şey o güne damgasını vurmaktadır. Bu nedenle sınav öncesinde ailelerin bilgilendirilmesinin yanında sınav esnasında nelere dikkat edileceğinin de öğrencilerle paylaşılmasında yarar görürüz. Bu amaçla, YKS sırasında yapılacaklar hakkında öğrencilerin bilgilendirileceği bir çalışmayı ilerleyen haftalarda kendileri ile paylaşacağız.

# REHBERLİK POSTASI



"Sınava uzaktan eğitimle hazırlanan öğrencinin anne-babası olarak evde yapılacak neler olabilir?" sorusu pandeminin yaşandığı ve evde çalışıldığı bu dönemde ön plana çıkmaktadır. Her dönemde olduğu gibi, sınava hazırlanırken de kontrolümüz dışında gelişen durumlara adapte olabilme ve değişikliklere uyumlanabilme başarıyı etkileyecektir.

Bu durumda ev ortamını nasıl düzenlemeli ve neler yapmalıyız?

- Öncelikle ev ortamında fiziksel olarak hareketin kısıtlandığını biliyoruz ve bu dönemde gençlerin enerjilerini dengelemeleri için yapılacakların başında düzen-rutin oluşturma gelmektedir. Mümkün olduğunca, bedensel saatin ayarlanması için yatma-uyanma zamanının sınav gününe göre ayarlanması önemlidir. Sınavın 10.15 te başlayacağını düşünürsek, sabah bu saatte ders çalışmaya başlamayı gerektiren bir uyku düzeninin oluşturulması ve bu düzenin korunması önemlidir. Sınavın başlayacağı saate yakın zamanda öğrencinin ders çalışıyor olması, beynin programlanması bakımından değerlidir.
- Bir diğer konu dengeli beslenmedir. Dengeli beslenme ile bedenin besin ihtiyacının karşılanması ve sınav gününe kadar uygun bir kahvaltı alışkanlığının oluşturulması gerekmektedir. Beslenme hem enerji kaynağı olması hem de dikkat bakımından önemlidir.
- Evde yapılabilecek spor etkinliklerine kısa da olsa zaman ayırmak, bedenin rahatlamasını sağlayarak zihni gevşetecek ve gerginliği azaltacaktır. O halde kısa da olsa ev ortamında yapılabilecek hareket-spor günlük rutinde yer almalıdır.
- Her ne kadar ergenler yaşanan sorunları önemsemez gibi görünse de aslında arka planda her şeyi kayıt altına aldıklarından, sohbet ortamı oluşturmak ya da birlikte vakit geçirmek biriktirdiklerini paylaşmaları için önemlidir.
- Ayrıca kendilerinin araştırma ve bilgiye ulaşmaları çok kolay olduğundan, doğru bilgiler üzerinden konuşmak gündemlerini bilmeye yardımcı olabilir. Sosyal medyanın sıklıkla takibinin bir başka kaygı oluşturmasına karşın, ailece sosyal medyanın bilinçli takibine dikkat edilebilir.

Çocuklarınızın Z kuşağının hızlı değişimi yaşayan bireyleri olduğunu; çağımızın endüstri 4.0 ve dijital dönüşüm içinde olduğunu; büyük bir şehirde zamanla yarışarak geçirilen günlerin yoğunluğundan çocuklara fazla zaman ayıramadığınızı hatta nasıl büyüdüklerini göremediğinizden endişe ettiğinizi biliyoruz. Her olumsuzluğu başarılı bir projeye dönüştürmek aslında bakış açısında saklıdır. Şimdi ise bir beyin fırtınası ile kapanışı yapalım isterseniz.

# REHBERLİK POSTASI



*Tüm bilinmezliğine rağmen evde kalmanın birliktelik adına bir daha yaşanamayacak bir fırsat olduğunu düşünerek 2030 yılında olduğunuzu hayal ediniz... Sonra da cevabı tamamen kişiye özel olan aşağıdaki soruları lütfen içtenlikle düşününüz...*

- 2030 yılından 10 yıl geriye gidebilecek olsaydınız; evde çocuğunuzla neler yapabilmeyi çok isterdiniz?
- İlerde çocuğunuzla bugünlere atfen neleri konuşmak isterdiniz?
- Çocuğunuzun özleminin sizi sardığı günlerde "iyi ki" diyebileceğiniz hangi anılarınızı tekrar tekrar düşünmek isterdiniz?
- Çocuğunuzun yaşam sahnesinde, geri dönüp baktığında neleri canlı şekilde zihninde tutmasını ve aranızdaki hangi sohbeti tüm detayı ile hatırlamasını isterdiniz?

İşte istediğiniz cevapları vermenin tam zamanı, evdesiniz ve berabersiniz...

***Unutmayın geçmişin keşkeleri, geleceğin kaygıları ancak ve ancak şu anın tadına vararak çözülebilir...***