

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Değerli Velimiz;

Sınava hazırlandığı dönemde, öğrenci yetişkinliğe ilk adım attığı adolesan (ergenlik) dönemindedir. Adolesan dönemde olan çocuklarınız; davranışsal, fiziksel ve duygusal değişimler yaşarlar. Değişim ve devinim döngüsüne adapte olmaya çalışan ergen bireyler; iletişim kurma, zaman yönetimi, motivasyon düşüklüğü gibi problemlerde yaşayabilirler. Sınav sürecindeki çocuklarınıza yönelik sağlıklı destek verebilmek aynı zamanda sınav sürecinin yarattığı kaygıyı minimize edebilmek için dönemin özelliklerini, dönemin özelliklerinin doğurduğu ihtiyaçları bilmek ve yaklaşımlarınızı bu doğrultuda düzenlemek çok önemli olacaktır.

Sınav hazırlık süreci, şüphesiz ki hem ebeveyn hem çocuk açısından stresin yaşandığı bir dönemdir. İki taraf da hem beklentili hem de endişelidir.

Sınavlarda başarılı olmak öğrencinin olduğu kadar anne babaların da isteğidir. Ancak bu dönemin dengeli ve sağlıklı olarak aşılması için anne babalara bazı görevler düşmektedir. Bu bültenimizde çocuğunuzun başarısını artırmak ve bu dönemi daha sağlıklı bir biçimde geçirmesini sağlamak için siz değerli velilerimize gerekli olabilecek bazı önerilerde bulunacağız.

## **Sınava hazırlanan çocuğunuza nasıl yaklaşmalısınız?**

- Öncelikle dinleyin ve fikirlerine değer verin. Gelecekte nerede olmak istediğini sorun, hedeflerini dinleyin. Fark edildiğini onaylandığını, dinlendiğini bilmesi ergenin sağlıklı iletişim kurabilmesi açısından çok önemlidir.
- Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın. Sınav yaklaştıkça çocuklarınızın ve sizin kaygı seviyeniz artabilir. Belli düzeyde kaygının öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive ettiği bilinmektedir. Ama yüksek kaygı onun başarısını düşürecektir.

- Yoğun kaygı aynı zamanda çocukların davranışlarının daha tepkisel olmasına sebep olabilir. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu dönemin geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı anlayışlı olmaya çalışın.
- Bazen ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltebilir. Bu sebeple çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın. Her anne baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür. Oysa her insanın objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabildiği gibi belli alanlarda da geliştirilmesi gereken özellikleri olabilir. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz yaşadığı kaygı azalacaktır.
- Çocuğunuzun başarısını başkaları ile kıyaslamamız onu üzecektir. Nasıl ki insanların fiziksel özellikleri aynı değilse başarıları da aynı olmayabilir. Onu başkaları ile değil daha önceki kendi başarıları ile de kıyaslamayın. Öz güvenini destekleyecek şekilde olumlu davranışlara odaklanın ve başarılarını ön plana çıkarın.
- Sınav için değişmesini beklemeyin. Çocuğunuzun şimdiye kadar oluşturduğundan farklı bir kimliğe bürünmesini istemek gerçekçi değildir. Çocuğunuz siz 'çok çalış' dediğiniz için var olan alışkanlıklarını değiştirmeyecektir. Sizin elinizden gelen; sadece çocuğunuzun yetenek ve kapasitesini daha verimli kullanması için gerekli olanakları sağlayabilmenizdir.
- Sınav yaklaştıkça ders çalışma konusunda yapılacak aşırı baskılar çocuğunuzun çalışma ve başarıma isteğini düşüreceği için bu konuda aşırı baskı yapmamayı öneririz. Motive edici ve destekleyici yaklaşımlar daha sağlıklı olacaktır. Motivasyonunun düştüğünü gözlemlediğinizde eğlenebileceği etkinlikler planlayın. Eğer yalnız kalmak istediğini söylüyorsa saygı gösterin.
- Sıkıldığını, motivasyonunun düştüğünü, gözlemlediğinizde; çocuğunuzun rahatlatılacak, enerjisini tazeleyebileceği, keyifli etkinlikler planlayın.

## Sınav sürecinde beslenme, dinlenme, spor ve uyku düzeni...

- Özellikle sınav dönemi öncesi dengeli beslenmesine ve uyku düzenine özen göstermesini hatırlatabilirsiniz.
- Uyku düzenini değiştirecek her türlü aktiviteden uzak durulmasını, sınava yakın günlerde yeterli ve düzenli uykuyla zihnin dinlendirilmesine özen göstermesini sağlamalısınız.
- Yaklaşan sınav sürecinde odaklanmasını arttırmak ve stres seviyesini belirli düzeyde tutmak için spor yapmaya teşvik edebilirsiniz.

## Sınav için önemli hatırlatmalar...

- Yaşadığımız bu Pandemi sürecinden dolayı öğrencilerimiz sınava maske ile gireceklerdir. Sınav süresince onları engellememesi ve olası olumsuz bir durumla karşılaşmamaları adına evdeki çalışmalarını maske ile yapmalarını önermekteyiz.
- Sınava girerken lazım olacak (kimlik kartı, kalem, silgi vs. gibi ) materyalleri önceden hazırlamasını hatırlatabilirsiniz.

Ebeveyn ve çocuk açısından zorlayıcı geçen maraton bittiğinde elde edilen sonuç ne olursa olsun çocuğunuzun elinden gelen çabayı gösterdiğinin farkında olduğunuzu ona hissettirin. Yaşanılan sürecin size ne kazandırdığını, çocuğunuzla ilişkinize ne kattığını ve elde ettiğiniz öğrenmeleri geleceğe nasıl taşıyabileceğinize odaklanın. Tüm belirttiğimiz noktalara dikkat edeceğinizi ve öğrencimizle beraber bu süreci en iyi şekilde geçireceğinizi umut ediyor, başarılar diliyoruz.

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

## Kaynakça

1. <https://pdr.itu.edu.tr/faydali-bilgiler/sinav-kaygisi>
2. Cüceloğlu, D(2008). Başarıya Götüren Aile, İstanbul: Remzi Kitabevi
3. Serbest ,N (2009). Adım Adım Sınav Yolculuğu, İstanbul: Hayat Yayıncılık