

VELİ ÖNERİLERİ

Sevgili anne babalar,

Sınava girecek gençlere destek olmak oldukça zorlu bir süreçtir. Hem öğrencilerin ergenlik dönemi içerisinde olmaları hem de sınavın kendisine yüklenen anlamın fazla olması bu süreci zorlaştırırken bu sene bunlara ek, birde Covid 19 süreci eklenmiştir. Tüm bunlar zaman zaman hem sizde hem de öğrencinizde, kaygı, huzursuzluk ve buna bağlı agresif davranışlara sebep olmuş olabilir. Anne baba olarak biz yetişkinlere düşen en büyük görev kuşkusuz bu süreci normalleştirmektir. Bu bağlamda anne babalara şu önerilerde bulunulabilir:

Okul rehberlik servisinden öneriler..



***Kaygı, bulaşıcı bir duygudur.** Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışa vurumu bazen sözsüz olabilir. Sözler başka şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir.

***Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır.** Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.

***Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı,** öğrencinin doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.

***Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için** çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır

***Öğrencinin motive olması amacıyla** ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek çocukta sınav kaygısını tetikler.

***Aileler çocuğa karşı bu dönemde istikrarlı tutumlar** sergilemelidirler. Sınava girecek diye daha sert ya da olduğundan daha çok yumuşak davranmak öğrencide kaygı oluşmasına neden olur.

***Öğrenciye, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı,** kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

***Aile** eğer çocuğunun kaygılı olduğunu fark etmişse **konuşmaya davet etmelidir.** “Son zamanlarda biraz kaygılı olduğunu görüyorum, konuşmak ister misin?” ya da “Biraz konuşmaya ihtiyacın olduğunu düşünüyorum.” gibi...

*Öğrenci sınavda **başarılı olamazsa** yaşayacağı **durum** bir **ceza gibi gösterilmemelidir.** Ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsenmeyecek bir sonuç gibi de sunulmamalıdır.

***Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak,** sonuçlarla ilgili olarak onu korkutmak, tehdit etmek, çocuğun motivasyonunu değil, kaygısını arttırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler. Bunun sonucunda da **sınav kaygısı açığa çıkar** ve gerçek başarısını ortaya koyamaz.

Değerli anne babalar; unutmayalım ki sınavlar hayatımızda sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Çocuklarımıza biz anne babalar sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını ancak önümüze çıkan bir fırsat olduğunu ve bu fırsat kaçsa bile hayatımızda daha çok fırsatların karşımıza çıkabileceğini çocuklarımıza anlatmalı hatta sadece anlatmakla kalmayıp bunları onlara hissettirmeliyiz.

Unutmayın!

ONLAR BİZİM EN
KIYMETLİ
VARLIKLARIMIZ..

