

ÇOCUĞU SINAVA HAZIRLANAN VELİLERE ÖNERİLER

ANNE BABA OLARAK SINAVLARA HAZIRLANMA SÜRECİNDE NE YAPILABİLİR?

- **Olağanüstü davranmayın:**

Sınava hazırlık süresince veya sınava kısa bir süre kaldığında evdeki düzen ve genel hava "her zamanki gibi" olmalı. Örneğin sınava bir hafta kala annenin çocuğuna en sevdiği yemekleri yapması bile olağanüstü davranma tanımına uymaktadır.

- **Sevgiyi şartlı sunmayın:**

Birçok öğrencimiz istenilen liseye girememesi durumunda anne ve babalarının kendilerine yönelik sevgi ve güvenlerini kaybedeceklerini düşünmektedirler. "Başarılı olursam beni daha çok severler" düşüncesine öğrencilerimizde rastlamaktayız. Başarılı ya da başarısız her koşulda onların yanında olabileceğimizi onlara hissettirmeliyiz. Problemleri çözme-

- **Sorumluluk ve özgüvenin önemi:**

Öğrenciye sınava hazırlanıyor diye hiç sorumluluk vermemek de doğru değildir. Üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar vermek de özgüvenini olumsuz etkileyebilir. Örneğin kendi odasını toplaması, eve ait alışveriş yapması, sofrayı hazırlaması veya toplaması doğal sorumluluklardır.



- **"Ya olmazsa?" sorusunu birlikte yanıtlayın:**

"Hedeflenen lise/liseler olmazsa" hangi alternatiflerin gündeme geleceği mutlaka önceden belirlenmeli. Alternatifsizlik var olan olağan gerginlik ve kaygıyı, aşılması güç bir boyuta getirebilir.

- **"Okursan hem kendini hem de bizi kurtarırın" türünde kahramanlık rolleri yüklemeyin:**

Toplumdaki sınıf atlama çabası, ekonomik kaygıları giderme yolu hep "iyi bir meslek" düşüncesini de beraberinde getirmektedir. İyi bir meslek hedefine ise iyi bir üniversite yoluyla ulaşma çabası bazen ailelerin çocuklarına kaldıramayacakları sorumluluk türleri yüklemelerine neden olmaktadır.

- **Üstün beklentiler oluşturmayın:**

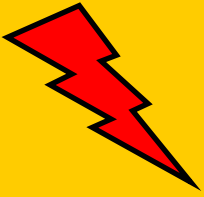
Her çocuk anne ve babası için dünyanın en güzel ve en zeki çocuğudur. Ancak her insanın yeteneklerinin sınırı ve ölçüsü vardır. Öğrenciyi sınırlarının üstünde zorlamak, ulaşamayacağı hedefler konusunda ısrarcı olmak gerginlik, kaygı, başarısızlık, güvensizlik ve mutsuzluk sonuçlarını doğurur.

- **"Yasaklamak" yerine "kısıtlamak":**

Çocuğunuzun tüm yaşamını sadece ders çalışma davranışıyla doldurmasını; sürekli ev-okul-dershane üçgeni içinde gidip gelmesini beklemeyin. Dersin dışında her şeyi yasaklamak, başarıyı getirmeyecektir. Ders dışı etkinliklerin bir kısmını öğrenci kendi isteğiyle kısıtlamalıdır

- **Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın.**

Bu dönem çalkantılı ve ikilemli bir dönemdir. Çocuğunuzun yerine sorun çözmek istediğinizde ya da ona önerilerde bulunmak istediğinizde onun sizinle aynı şeyleri göremeyeceğini bilin. Örneğin güneşli güzel bir günde siz istememenize rağmen işlerinizi yapabilirken, çocuğunuz böyle havalarda ders çalışmakta güçlük çekecektir.



- **Eleştirilmesi gereken durumlarda eleştirin, ancak yargılayıcı olmayın.**

•Bilgili olmaktan çok sağlıklı olmak:

Sınava giren öğrencinin önce sağlıklı olması gerekmektedir. Eğer sağlıklı ise bilgilerini kullanabilecektir. Sağlığın başarıdan daha önemli bir değer olduğu unutulmamalıdır. Ancak sınava bir hafta kala anne ve baba bu anlamda fazla kaygılı davranıp çocuğunu bir hafta boyunca eve hapsedmek gibi bir önlem de almaya kalkmamalıdır.

• Hazıra alıştırmayın:

Bazı anne ve babalar bu dönemde çocuklarının yeni kaygılar yaşamaması için her istenileni yerine getirme çabasına girebilirler. Bu dönemde anne babanın iyi niyetini kötü kullanan öğrencilere de rastlamaktayız. Örneğin ihtiyacı olmadığı halde kendisine birden fazla ayakkabı aldırın öğrencilerimiz olmuştur. Bunun dışında hazıra alıştırmada konusunda yine sık gözlediğimiz bir durum ise annelerin “yeter ki ders çalışmaya ara vermesin” düşüncesiyle oda servisi gibi çalışmalarıdır. Aile tarafından bir başka hazır sunum ise hemen hemen tüm derslerden özel ders aldırma eğilimidir. Bir deneme sınavında öğrencinin Matematik netleri düşükse matematik özel dersi, bir diğer deneme sınavında Fen netleri yetersizse Fen özel dersi başlatılmaktadır. Öğrenci kendisi hiç çaba sarf etmeden panik nitelikli böyle bir yol da iyi sonuç getirmez. Çünkü birçok öğrencimizin özel ders trafiği içinde boğulduğunu görmekteyiz.

• Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır.

Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar. Kaygı gelecekle ilgili seyredilen olumsuz bir filmi andırır. Ve bu filmin sonu her zaman için felaketlerle biter. Yoğun kaygı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten, bugünü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini arttıracaktır. Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.

•Karşılaştırmalardan uzak durun:

Anne babalarda çok sık gördüğümüz bir davranış türü de belki motivasyon amaçlı başvuru, ama asla motivasyon yaratmayan, çocuğunun başarısını yakın çevredeki diğer çocukların başarısıyla karşılaştırma eğilimidir. Çocuğunuzun sadece kendisiyle karşılaştırmalısınız. Yani önceki başarısı, önceki davranış biçimleriyle şimdiki durumu karşılaştırmak daha olumlu sonuç verecektir. Üstelik çocuğunuzun başkalarıyla karşılaştırdığınız zaman onların da sizi başka anne babalarla karşılaştırma hakkı doğmuş olur.

•Güvenin ifadesi:

Anne ve babaların “sana güveniyorum” ifadesini öğrenciler genelde “senden bekliyorum” şeklinde algıladıklarından. Bu ifadeyi sıkça kullanmak olumlu bir etki yaratmamaktadır. Hatta kaygıyı artırabilmektedir. Eğer çocuğunuzun gerçekten çalıştığını gözleyebiliyorsanız “ne kadar emek harcadığını görüyorum, benim için önemli olan sonuç değil harcadığın emek ve çaban.” demek daha etkili olabilir.

• Meli-malı kelimeleri dikkatle kullanılmalı.

“En az şu kadar net yapmalısın. Matematik ve Fenden full yapmalısın. Başarılı olmalısın. Dikkatli olmalısın. Kendini dersine vermelisin. İyi bir liseyi mutlaka kazanmalısın” türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın .

- **Ders çalış demeyin.**

Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur. Öğrenci ne kadar ders çalışacağına ve ne zaman ders çalışacağına kendisi karar verebilir. Anne babaların iyi niyetli olarak verdikleri ders çalış mesajları öğrencinin kaygısını artırabilir. Bazı öğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılıp, daha yoğun kaygı hissedebilir. Ya da ailesine tepki göstererek ders çalışmayı aksatabilir.

- **Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin.**

Anne babalar bazen çocuklarına; “sınav bizim için önemli değil, kazanamazsan da olur. Canını sıkma, kafana takma” gibi önerilerde bulunmaktadırlar. Ancak eğer anne-baba çocuklarına bunları söylerken, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir. Ebeveynlerin kaygılı, üzüntülü halleri çabucak algılanır.

- **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 zayıf özellikleri olabilir. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.

- **Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın.**

Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Bu nedenle daha tepkili olabilirler. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu durumun geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı anlayışlı olmaya çalışın.

SINAVA KISA BİR SÜRE KALA

• **Kitle iletişim araçlarından uzak durun:** Sınava bir hafta veya on gün kala genellikle tüm gazeteler, televizyon kanallarında sadece bu konu işlenmekte; sınava yönelik, bilimselliğin tamamen dışına çıkan abartılmış öneriler verilmektedir. Örneğin özel sınav mönüleri, sınava giderken ne giymek lazım, bir gün önce nerede gezmek lazım, hangi duayı etmeli, hangi yatıra gitmeli türünden aktarımlar kitle iletişim araçlarında yer almakta. Özel sınav mönülerini uygulayıp sindirim sorunu yaşayan öğrencilerimiz de ne yazık ki olmakta. Bizler de bu dönemde “kitle iletişim araçlarından uzak kalın” önerisinde bulunmak zorunda kalıyoruz. Çünkü dikkat edilecek noktalar gerçekten yıl içinde zaman zaman, sınava bir ay kala yine tekrarlanarak öğrencilere yeterli ölçüde aktarılmaktadır.

• **Sınav öncesi “iyi dilek” telefonları için önlem alın:** Sınava bir gün kala yakın çevredeki birçok kişi özellikle aile büyükleri, akrabalar iyi niyetle, öğrencilere başarı dilemek amacıyla telefon etme gereksinimi duymaktadır. Ancak iyi niyetle yapılan bu girişim genelde sınava girecek öğrencide ne yazık ki negatif bir etki yaratmaktadır. “Başaracaksın, biliyorum, sana güveniyorum, hadi göster kendini, başar ve çık, beyaz önlük sana yakışacak, iyi bir doktor olacaksın” gibi hoş görünen sözler öğrencilerde olağan sınav heyecanını doruklara taşımaktadır. Bu nedenle, bu tür telefon konuşmalarında anne ve babaların çocuklarını koruma rolünü üstlenmelerinde, çocuklarının bu konuşmalara katılmalarını engellemelerinde yarar vardır.

• **Rehberlik Birimiyle iletişim halinde olun:** Sınava hazırlık sürecinde birçok zorlu dönem, sorun, kaygı ile karşılaşabilirsiniz. Bunları aşmanıza yardımcı olabilmemiz için bizimle iletişim halinde olmanız, sorunları gecikmeden bize getirmeniz problemlerin çözümünü kolaylaştıracaktır.