

Ilgaz Fatih Sultan Mehmet Ortaokulu

# Doğru Sınay Ebeveyni Olmak

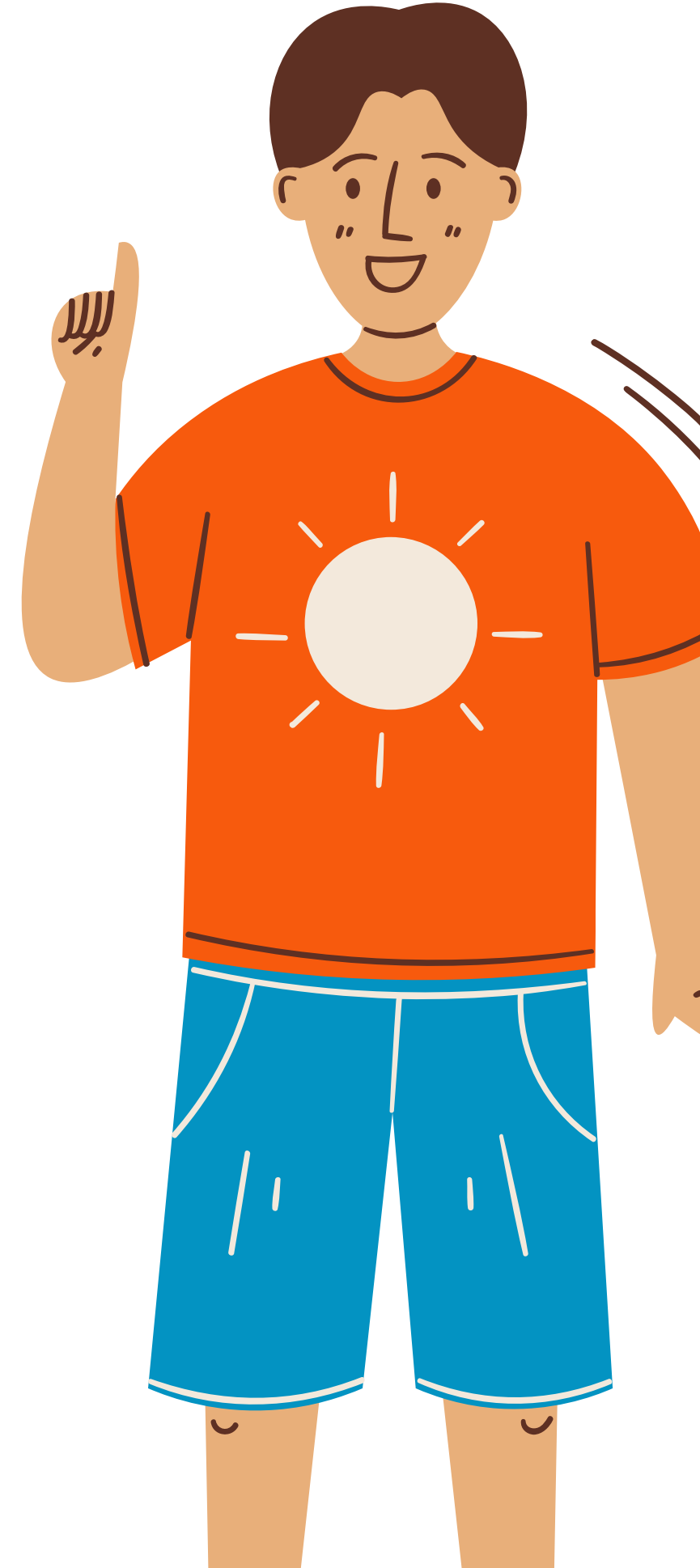
Hazırlayan ve sunan: Sinem AKTAŞ





## Sınav Sürecinde Öğrenci

- Öğrencilerin sınavlara yönelik tutumlarını etkileyen bireysel ve çevresel pek çok faktör bulunmaktadır. Bunlar ;Zeka, motivasyon, öğrenme stilleri, öğrenmeye karşı tutum, aile desteği, sosyoekonomik durum ve çevresel faktörlerdir.



## Sınav Sürecinde Öğrenci

- Gençler bu süreçte hem sınavlara hazırlanmanın verdiği stresle hem de ergenlik döneminde yaşadıkları birtakım sorunlarla başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Bu sebeple bu dönemde öğrencilerin en fazla ihtiyaç duydukları faktörlerden birisinin de aile desteği olduğu unutulmamalıdır.



# Doğru Sınav Ebeveyni Olabilmek İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz ?



- **1) KAYGINIZI KONTROL EDİN!**  
Anne baba olarak çocuğunuzun geleceği ile ilgili kaygı duymanızdan ve onun için en iyisini istemenizden daha doğal bir şey yoktur. Ancak unutmamalısınız ki sınava yaklaşılan günlerde çocuğunuzun da kaygısı yükselecektir.
- **2) GELİŞİM DÖNEMİ DEVAM EDİYOR**  
Unutmamalısınız ki çocuğunuz ergenlik döneminde. Bu dönem çalkantılı ve ikilemli bir dönemdir. Çocuğunuzun yerine sorun çözmek istediğinizde ya da ona önerilerde bulunmak istediğinizde onun sizinle aynı şeyleri göremeyeceğini bilmelisiniz.
- **3) GELECEK ENDİŞE DEĞİL, GÜVEN VERMELİ!**  
Yoğun kaygı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten, bugünün değerini bilemezler. Unutmayın ki biz sonuçla değil bugün ile yaşıyoruz. Sonuca değil süreçte kazanılan becerilere odaklanmalıyız. Bugün gelecekte çok daha kıymetli.

#### ● 4) KIYASLAMA YAPMAYIN

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. Çocuğunuzu sadece kendisiyle karşılaştırmalısınız. Yani önceki başarısı, önceki davranış biçimleriyle şimdiki durumu karşılaştırmak daha olumlu sonuç verecektir. Üstelik çocuğunuzu başkalarıyla karşılaştırdığınız zaman onların da sizi başka anne babalarla karşılaştırma hakkı doğmuş olur.

#### ● 5) GEREĞİNDEN FAZLA FEDAKARLIK YAPMAYIN

Çocukları ve sınavlarını ailenizin tek gündemi haline getirmeyin. Böylece çocuk olumsuz olan her şeye kendisinin sebep olduğunu düşünür. Bu durum son derece tehlikeli bir duygu durumu oluşturmaktadır. Ebeveynler çocuklarına gereğinden fazla fedakarlık yaptıkça öğrenci bu durumu 'ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım' biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir.

#### ● 6) YAPTIĞINIZ FEDAKARLIKLARI YÜZÜNE VURMAYIN

Onlar için bu dönemde birçok fedakarlıkta bulunmuş olabilirsiniz. Eve misafir çağırma, alınan kitaplar için para harcama, kendi sorunlarınızı ona yansıtmamak için çabalama gibi... Tüm bunlar için ondan karşılık beklemeyin. Çünkü bunlar zaten yapmamız gereken fedakarlıklar. Yapılan bu fedakarlıkların tekrarlanarak hatırlatılması öğrenciyi ders çalışamaz hale getirebilir.





## ● 7) EVDE OLAĞANÜSTÜ HAL İLAN ETMEYİN

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. Ne kadar genel ve olağan hava evde yansıtılırsa çocuk o kadar kaygılarını hafifletir.

## ● 8) BEDEN DİLİNİZİ DOĞRU KULLANIN

Beden dili ve ses tonumuz bizim adeta iç yüzümüzün birer yansımasıdır. İletişimin büyük bir çoğunluğunu sözsüz iletişim unsurları oluşturmaktadır. Bu yüzden verdiğiniz mesajlara dikkat edin. Anne babalar bazen çocuklarına; “Canını sıkma, kafana takma” gibi önerilerde bulunmaktadırlar. Ancak eğer ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir. Ebeveynlerin kaygılı, üzüntülü halleri çabucak algılanır. Çocuklar adeta kamera gibidir sizleri daima izlerler ve söz ve davranışlarınızın tutarlı olup olmadığını kontrol ederler.

## ● 9) GERÇEKÇİ OLUN, HAYAT GERÇEKLERDEN İBARETTİR

Her anne baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür ve bu durum oldukça normaldir. 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.





## ● 10) SEVGİNİZİ ŞARTLI SUNMAYIN, ONLARI KOŞULSUZ SEVİN

Unutmayın sınav başarısı sevgi, saygı ve huzur dolu bir ortamda ortaya çıkar. Birçok öğrenci LGS sınavında başarı elde edememe durumunda anne ve babalarının kendilerine yönelik sevgi ve güvenlerini kaybedeceklerini düşünmektedirler. “Başarılı olursam beni daha çok severler” düşüncesine öğrencilerde rastlamaktayız. Başarılı ya da başarısız her koşulda onların yanında olabileceğimizi onlara hissettirmeliyiz. Problemleri çözmeye değil, anlamaya çalışın.

## ● 11) ONA DİREKTİF VERMEYİN

“En az şu kadar net yapmalısın. Kimya ve biyolojiden full yapmalısın. Başarılı olmalısın. Dikkatli olmalısın. kendini dersine vermelisin. Bu yıl mutlaka kazanmalısın” türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın. Özellikle çocuğunuza 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 mesajların çocukların gelecekteki yaşamlarında sorumluluk alabilme durumlarını olumsuz etkileyebilir.

## ● 12) BAŞARILARINI HATIRLATIN

Başarı yalnızca ders ve nottan ibaret değildir. Çocuklarımızın iletişim becerileri, duygularını yansıtmaları, yardımseverliği ve mücadelesi başarılarındanadır. Eğer yalnızca akademik başarıya odaklandıysanız çocuğunuz onu tüm yönleri ile kabul etmediğinizi düşünerek büyük sınav kaygıları yaşayabilmektedir.



# AYRICA...

## SINAV SİSTEMİNİ ÖĞRENCİNİN YANINDA ELEŞTİRMEYİN

Başarısızlıklarını sisteme atfetmesine, gereksiz öfke duymasına ve haksızlığa uğramışlık hissine sebep olur.

## OKUL İLE SÜREKLİ İŞBİRLİĞİ İÇİNDE OLUN

Çocuklarımızın ruhsal, sosyal, zihinsel gelişmelerinin sağlıklı olabilmesi ve akademik yönden başarılı olabilmesi için öğretmenler, rehberlik servisi ve idare ile iletişimde kalın.



# LGS hazırlığının bir süreç olduğunu UNUTMAYIN !!!



## Zaman Dilimi

Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın.



## Seçimlerine saygı duyun

Öğrencinin hangi lisede okumak istediğine her ne kadar aile karar veriyor görünse de karar verme sürecinde çocuğa söz hakkı tanıyın.

**Bu zorlu ancak bir o kadar da heyecan dolu süreçte doğru sınav ebeveyni olabilmmeniz dileğiyle...**





# Teşekkürler!

**Sinem AKTAŞ**  
**Okul Psikolojik Danışmanı**