

2020-2021

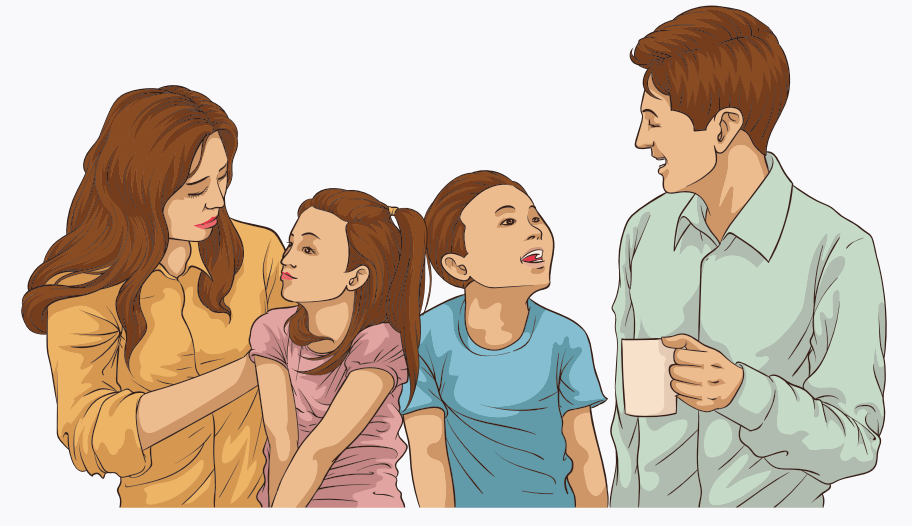
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BÜLTENİ

LGS EBEVEYNLERİNE
ÖNERİLER



LGS EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER



LGS sınavı yaklaşıyor.

Çocuklarının hayatlarını bu kadar ilgilendiren önemli bir sınav öncesinde, en az onlar kadar kaygılanan velilere de büyük görevler düşüyor. “Kaygılarınızı bir kenara bırakarak soğukkanlı ve sakin bir şekilde çocuklarınıza destek olmanız gerekiyor. Onların buna her zamankinden daha çok ihtiyaçları var. İşe onların heyecanlarından kaynaklı gerginliklerini anlayarak başlayın. Olumlu ve yapıcı iletişim dilini asla terk etmeyin. Sizlerin yapıcı ve güven verici anne baba tutumları karşısında çocuklarınız rahatlayacaklardır. Kendilerini güvende hissettiklerinde kendilerine de güven gelecektir”

UNUTMAYALIM Kİ, “Sınavların sonuçları ne olursa olsun hayat her türlü devam eder ve bize her koşulda yeni fırsatlar ve yeni başlangıçlar sunar”

Bildiğimiz üzere belirlenen sınav tarihi 6 Haziran 2021 Pazar günü gerçekleşecek. Sınav hazırlık süreci, sadece çocuğu değil ailenin tamamını etkileyen bir süreçtir. Bu sürecin verimli geçmesi, aile içinde iletişimin sağlıklı olması ile yakından ilgilidir. Özellikle sınava az bir zaman kala stres faktörleri artmakta bu durum çatışmalara sebep olabilmektedir.

Ödevler, testler, deneme sınavları,pandemi,uzaktan eğitim derken zaman çok hızlı geçti. Yapılan tüm çalışmaların karşılığının alınacağı sınava az bir zaman kaldı. Zihninizi en çok meşguleden, aile içinde edilen sohbetlerde ilk gündem olan LGS artık pek yakında.

Anne baba olarak çocuğunuzun geleceği ile ilgili kaygı duymanızdan ve onun için en iyisini istemenizden daha doğal bir şey yok. **Ancak unutmamalısınız ki sınava yaklaşılacak günler çocuğunuzun da kaygısının yükseldiği dönemlerdir.**

Sınavlara çocuklar birbirlerinden farklı şekilde tepki verirler. Bazı öğrenciler için sınava hazırlık ve sınav süreci eğitimin 'olağan' parçalarıdır. Bazı öğrenciler için ise oldukça kaygı vericidir. Bu çocuklarda başarısız olma korkusu o kadar yoğun yaşanır ki, sınav anında sahip oldukları bilgileri kullanmakta zorlanırlar.

Performansı olumsuz etkileyen kaygıdan kurtulmak için sadece çocuklara değil ailelere de görev düşmektedir.



LGS EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER



UYGUN MODEL OLUN

Ailenin çocuğa ve sınava ilişkin **olumsuz düşünceleri çocuğun kaygı düzeyinde etkili olacaktır.** Ailenin çocuğa güvenmemesi, sınavın çok zor olduğu ve çocuğun bu sınavı kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri kaygıyı arttıracaktır. Anne baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz. **Çünkü kaygı bulaşıcı bir duygudur.** Anneler, babalar çocukların en yakınındaki rol modellerdir. Eğer siz kaygılı olursanız çocuğunuzun da kaygılı olması ihtimali yüksektir.

Sınavlar öğrencinin kişiliğini değil, bilgisini ölçer. Sınavın bilgi yerine kendi kişiliğini değerlendirdiğine inanan çocuklar daha fazla kaygılanır. Ortaya çıkan kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme ile ilgili zihinsel faaliyetleri bozar.

Bu nedenle sınava yüklenen anlam, performans", düşmesine neden olan en önemli faktörlerden biridir. Kendini sınav sonucuna göre "yetersiz" ve "değersiz" gören bir çocuğun mutsuz olacağı ve öz güveninin düşeceği, buna bağlı olarak da gireceği sınavlara yönelik korkusunun artacağı açıktır.



ÇABASINI TAKDİR EDİN

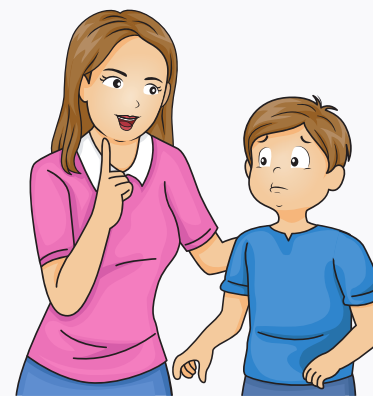
Çaba, zeka ve yetenek gibi değişim sağlanması mümkün olmayan özelliklerden farklıdır. Çünkü çaba artırılabilir ya da azaltılabilir. Sınava hazırlanmak için elinden geleni yapan buna rağmen sınavdan beklentisinin altında sonuç alan bir çocuk, ailesinden ya da öğretmeninden sadece eleştiri alırsa kendini çaresiz hissedecektir.

Bu nedenle öncelikle gösterdiği çaba için takdir edilmeli ve sonrasında yaşanan soruna odaklanılmalıdır.



OLUMLULARI DAHA FAZLA GÖRÜN

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeli, uygun her ortamda başarılarını övmelisiniz. Anne babasının kendine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır. Sahip olduğu olumlu özelliklerin çevresi tarafından da farkedildiğini gören çocuk kendini daha güçlü hissedecek ve sorunuyla daha rahat başa çıkacaktır.



B PLANINIZI BİRLİKTE OLUŞTURUN

"Bu yıl istenilen lise olmazsa" hangi alternatiflerin gündeme geleceği mutlaka önceden belirlenmelidir. Alternatifsizlik, var olan olağan gerginlik ve kaygıyı aşılması güç bir boyuta getirebilir.

LGS EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER



GÜVENİNİZİ HATIRLATIN

Anne ve babaların "sana güveniyorum" ifadesini öğrenciler genelde "senden bekliyorum" şeklinde algıladıklarından bu ifadeyi sıkça kullanmak olumlu bir etki yaratmamaktadır.

"Kesin kazanırsın" cümlesi, bazen "sen hiçbir şey yapamazsın" demek kadar tehlikeli olabilir. Eğer çocuğunuzun gerçekten çalıştığını gözleyebiliyorsanız **"ne kadar emek harcadığını görüyorum, hiçbir emek karşılıksız kalmaz"** demek daha etkili olacaktır. **Sonuçtan ziyade emeğe, çabaya odaklanmalısınız.**



BEKLENTİLERİNİZDE GERÇEKÇİ OLUN

Her insanın yeteneklerinin sınırı ve ölçüsü vardır. Öğrenciyi sınırlarının üstünde zorlamak, ulaşamayacağı hedefler konusunda ısrarcı olmak gerginlik, kaygı, başarısızlık, güvensizlik ve mutsuzluk sonuçlarını doğurur.

Gerçekçi beklenti için çocuğunuzu iyi tanıma, neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz.



KAZANAMAMA DURUMUNU CEZA GİBİ GÖSTERMEYİN

"Eğer kazanamazsan, falan okula gidersin." gibi sözler **onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine olanak bırakmaz.** Çocuğun eğitim alabilmesi ve yararlanabilmesi ancak okulunu ve eğitimi sevmesiyle mümkündür.

Sürekli 'Çalış!' demek yerine, 'Ne yaptın, nasıl gidiyor, bizlerden bir isteğin var mı' tarzında bir yaklaşım tercih edilmelidir.



SEVGİNİZİ ŞARTLI SUNMAYIN

Birçok öğrenci sınavı kazanamama durumunda anne ve babalarının kendilerine' sevgi ve güvenlerini kaybedeceklerini düşünmektedirler.

Başarılı ya da başarısız her koşulda onların yanında olabileceğimizi onlara hissettirmeliyiz. Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır.

Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır.