

SINAV SÜRECİNDE ANNE BABALARA ÖNERİLER

Önceliğin, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku, vb.) karşılamak olduğunu unutmayalım.

Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.

Çocuklarımız için yaptıklarımızı sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmayalım.

Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluklar verelim.

Çocuklarımızın ders çalışmaları konusunda gözlemci, gerektiğinde de destekçi olalım.

Sınavda sorumlu oldukları konuları/kazanımları takip edelim.

Çocuklarımızın dinlenmelerine ve diğer etkinliklere (sinema, spor, tiyatro) zaman ayırmalarını destekleyelim.

**KİTLE İLETİŞİM ARAÇLARINDAN
OLABİLDİĞİNCE UZAK DURUN.**

**"YA OLMAZSA SORUNUNU"
BİRLİKTE DEĞERLENDİRİN.**

**SINAV ÖNCESİ "İYİ DİLEK"
TELEFONLARI İÇİN ÖNLEM ALIN.**

BASKI YARATACAK CÜMLELER KURMAYIN.

"Sana güveniyoruz, hepsini yaparsın vb. sözler kişide kaygı yaratabilir. Çoğu genç ailelerini hayal kırıklığına uğratmaktan korkar.

Eğer çocuğunuzun gerçekten çalıştığını gözleyebiliyorsanız " ne kadar emek harcadığını görüyorum, hiçbir emek karşılıksız kalmaz " demek daha etkili olabilir.

**ÇOCUĞUNUZ İLE İLETİŞİMİNİZİ
CANLI TUTUN.**

**KARŞILAŞTIRMALARDAN UZAK
DURUN.**

Tamamen motivasyon amaçlı başvuru, ama motivasyon yaratmayan, çocuğunun başarısını yakın çevredeki diğer çocukların başarısıyla karşılaştırma eğilimidir.

«Komşunun kızı gece ikiye kadar çalışıyormuş, bütün gece ışığın açık kaldığını görüyorum. Üstelik ev işlerinde annesine yardım da ediyor ve zehir gibi çalışıyor. Sen neden çalışmıyorsun?» gibi konuşmalardan uzak durmak önemlidir.

Çocuğunuzun sadece kendisiyle karşılaştırmalısınız. Yani önceki başarısı, önceki davranış biçimleriyle şimdiki durumu karşılaştırmak daha olumlu sonuç verecektir.

**SINAV
SÜRECİNDE
ANNE BABA
OLMAK**



**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK SERVİSİ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
SİNEM KEBENÇ**

ANNE BABALARIN SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, bireyin sınavlarda duygusal ve fiziksel olarak yaşadığı yoğun gerginlik halidir.

Öğrenciler farklı düzeylerde sınav kaygısı yaşarlar ve veliler de bu kaygıya ortak olurlar.

Anne babaların, çocukların sınav sürecinde tamamen ilgisiz olmaları; çocuklarını ders çalışmaya yönlendirmeleri konusunda yetersiz kalmalarına ve gereken desteği sunamamalarına neden olabilir.

Anne babaların, çocukların sınav sürecinde belirli bir düzeyde kaygı duymaları normaldir. Duyulan bu kaygı, çocuklarımıza destek olabilmemiz için gereklidir.

Babaların yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamaları, çocuklarına yönelik yüksek beklenti duymalarına neden olur.

Çocuğun var olan sınav kaygısına anne ve babanın sınav kaygısı da eklenince çocukların kaygı düzeyleri daha da artar ve bu durum çocuk ile anne-baba iletişiminin bozulmasına neden olabilir.



SINAV ÖNCESİ PANİK YAPMAYIN.

Öğrencimizin geleceğiyle ilgili olarak zaman zaman kaygılı hissetmeniz son derece anlaşılır bir durumdur. Bununla beraber, kaygının bulaşıcı olduğunu unutmayın!

Öğrencimiz, sizden kaygılı tepkiler gördükçe, kendi kaygısı da artabilir. Ayrıca sizin kaygınızı gördükçe, sert tepkiler veya çalışmayı bırakmak gibi pasif tepkiler verme eğilimine girebilir.

SINAVIN HEMEN ÖNCESİNDEKİ GÜN ÇOCUĞUNUZA NORMALDEN AŞIRI FARKLI DAVRANMAYIN.

SINAV SONRASINDA NELER YAPILABİLİR?

Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım.

Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim.

Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkânlarımız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım.

Çocuğumuz sınav ile ilgili konuşmaya istekli değilse sorularımızı daha sonraya bırakalım. Sınav süreci yorucu bir süreçtir, dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.



BU ZOR DÖNEMDE ÇOCUKLARINIZA ANLAYIŞLI VE DESTEKLEYİCİ DAVRANIN.

REHBERLİK SERVİSİYLE İLETİŞİM HALİNDE 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.

