



YKS SINAVINA KISA BİR SÜRE KALA VELİLERİMİZE ÖNERİLER

VELİ REHBERİ



Sınav Öncesinde anne babalar ne yapabilir?

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

Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.

Çocuklarımız için yaptıklarımızı sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmeyalım.

Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluklar verelim.

Sınav Öncesinde anne babalar ne yapabilir?

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.

Kitle iletişim araçlarından olabildiğince uzak durun

Sınava bir hafta veya on gün kala genellikle tüm kitle iletişim araçlarında sınav konusu işlenmekte ancak bazı platformlarda sınava yönelik, bilimselliğın tamamen dışına çıkan abartılmış öneriler de verilebilmektedir.

Özel sınav menüleri, sınava giderken ne giymek lazım, bir gün önce nerede gezmek lazım vb. içerikler yer alabilmektedir. Bu tarz uygulamalar nedeniyle öğrenciler çeşitli sıkıntılar yaşayabilmektedir.

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

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 oluşturabilmektedir. “Başaracaksın, biliyorum, sana güveniyorum, haydi göster kendini, 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.

Baskı yaratacak cümleler kurmayın.

"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.

"Ya olmazsa sorununu" birlikte değerlendirin.

Bu yıl sınavda istenilen neticenin alınamaması durumunu
çocuđunuzla birlikte değerlendirerek sonuca yönelik
alternatifleri belirleyi

Çocuđunuz ile iletişiminizi canlı tutun.

Gereksiz konularda polemiğe girerek iletişim kazaları yapmayın; çünkü bu süreçte birileri ile konuşmak ve bir şeyler paylaşmak önemli bir ihtiyaçtır.

Bazı öğrenci ailelerinin sıkça düştüğü tipik hatalardan biri, olumsuz motivasyon kullanarak öğrenciye güç verecekleri inancıdır.

Öğrencimizin başarısızlıklarını değil, başarılarını ve güçlü yönlerini vurgulayarak onları motive edebilirsiniz.

Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın.

Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Alınganlık, kolayca ağlama, odasına kapanma, içedönüklük veya kolayca öfkelenme ve agresif davranışlara sıkça rastlanması, sürecin doğasında vardır. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu durumun geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı sabırlı ve anlayışlı yaklaşın.

Öğrencimize vereceğiniz en büyük sorumluluğun kendi geleceğini belirleme sorumluluğu olduğunu unutmayın. Bu noktada “Ne olursa olsun yanındayız” mesajı verin.

Mümkünse öğrenci sınava yalnız gitsin.

Çocuğunuzun sınava gireceği okul çok uzak bir mesafede değilse yalnız başına gitmesi idealdir. Mutlaka birisinin eşlik etmesi gerekiyorsa, yaşça kendisine yakın biri; yani abla, ağabey, kuzen gibi bir yakının eşlik etmesinde yarar vardır. Ancak bunların hiç biri olamıyorsa anne veya babadan en sakin yapıda olan kişi gitmelidir. Bu konuda kararı sınava girecek öğrencinin vermesi belki de en doğru çözüm olacaktır. Bu noktada birçok öğrencimiz “dışarıda beni bir bekleyenin olması gerginliğimi artırıyor” duygusunu dile getirmektedirler.

Sınav öncesi panik yapmayın.

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.

Anne babaların sınav kaygısı

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 sınav kaygısı

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

**Sınavın hemen öncesindeki gün
çocuğunuza normalden aşırı
farklı davranmayın.**

Değişik bir yere gitmek, normalden farklı yemekler yemek bünyede farklı tepkiler yaratabilir. Çok yumuşak davranmak bu durumu abartmak baskı yaratabilir yada sınavın çok kötü bir şey olduğu ve sizin o yüzden iyi davrandığınız algısı yaratabilir.

Sınav sonrasında neler yapılabilir?

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

Rehberlik Servisiyle 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.