

# YESİLYURT ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

## VELİ BÜLTENİ



**DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**



## SINAVA GİRECEK ÖĞRENCİLERİN EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER

Sınav yaklaşıyor.

Çocuklarımızın 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 18-19 Haziran 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 derken zaman çok hızlı geçti. Yapılan tüm çalışmaların karşılığının alınacağı sınava az bir zaman kaldı. Zihninizi en çok meşgul eden, aile içinde edilen sohbetlerde ilk gündem olan YKS 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 yaklaşan 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.

### 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 GİBİ DEĞİŞİM SAĞLANMASI MÜMKÜN OLMAYAN ÖZELLİKLERDEN FARKLIDIR. ÇÜNKÜ ÇABA ARTIRILABİLİR YA DA AZALTILABİLİR. SINAVA HAZIRLANMAK İÇİN ELİNDEN GELENİ YAPAN BUNA RAĞMEN SINAVDAN BEKLENTİSİNİN ALTINDA SONUÇ ALAN BİR ÇOCUK, AİLESİNDEN YA DA ÖĞRETMENİNDEN SADECE ELEŞTİRİ ALIRSA KENDİNİ ÇARESİZ HİSSEDECEKTİR. BU NEDENLE ÖNCELİKLE GÖSTERDİĞİ ÇABA İÇİN TAKDİR EDİLMELİ VE SONRASINDA YAŞANAN SORUNA ODAKLANILMALIDIR.

### 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 fark edildiğini gören çocuk kendini daha güçlü hissedecek ve sorunuyla daha rahat başa çıkacaktır.



### B PLANINIZI BİRLİKTE OLUŞTURUN

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



### 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 çocuğunuzun 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.



GÜVENİNİZİ HATIRLATIN ANNE VE BABALARIN "SANA GÜVENİYORUM" İFADESİNİ ÖĞRENCİLER GENELDE "SENDEN BEKLİYORUM"ŞEKLİNDE ALGILADIKLARINDAN BU İFADEYİ SIKÇA KULLANMAK OLUMLU BİR ETKİ YARATMAMAKTADIR.

"KESİN KAZANIRSIN" CÜMLESİ, BAZEN "SEN HİÇBİR ŞEY YAPAMAZSIN" DEMEK KADAR TEHLİKELİ OLABİLİR. EĞER ÇOCUĞUNUZUN GERÇEKTEN ÇALIŞTIĞINI GÖZLEYEBİLİYORSANIZ "NE KADAR EMEK HARCADIĞINI GÖRÜYORUM, HİÇBİR EMEK KARŞILIKSIZ KALMAZ" DEMEK DAHA ETKİLİ OLACAKTIR. SONUÇTAN ZİYADE EMEĞE,ÇABAYA ODAKLANMALISINIZ.

SEVGİNİZİ ŞARTLI SUNMAYIN BİRÇOK ÖĞRENCİ SINAVI KAZANAMAMA DURUMUNDA ANNE VE BABALARININ KENDİLERİNE' SEVGİ VE GÜVENLERİNİ KAYBEDECEKLERİNİ DÜŞÜNMEKTEDİRLER.

BAŞARILI YA DA BAŞARISIZ HER KOŞULDA ONLARIN YANINDA OLABİLECEĞİMİZİ ONLARA HİSSETTİRMELİYİZ. SINAVLAR SADECE BİRER FIRSATTIR. BU FIRSATLARIN BİR ŞEKİLDE TELAFİSİ VARDIR. AİLE, ÖĞRENCİYE SINAVIN BİR ÖLÜM-KALIM MESELESİ OLMADIĞINI, YARARLANILMASI GEREKEN BİR FIRSAT OLDUĞUNU, BU FIRSAT KAÇIRILSA BİLE HAYATTA BAŞKA FIRSATLARIN ONU BEKLEDİĞİNİ,BİR KAPI KAPANIRSA BAŞKA BİR KAPININ AÇILACAĞINI ANLATMALIDIR.