

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE VELİNİN ROLÜ



Sınavlarda başarılı olmak öğrencinin olduğu kadar anne babaların da isteğidir. Ancak bu dönemin dengeli ve sağlıklı olarak aşılması için anne babalara bazı görevler düşmektedir. Çocuğunuzun başarısını artırmak ve bu dönemi daha sağlıklı biçimde geçirmesini sağlamak için size gerekli olabilecek bazı önerileri aşağıda bulacaksınız.

SINAVA HAZIRLANAN ÖĞRENCİNİN PSİKOLOJİSİ

Borçluluk duygusu: Sınava hazırlanan öğrencilerin önemli bir kısmı kendilerine ailelerine ve yakın çevrelerine karşı borçlu hissederler. "Ailem büyük özveri göstererek her konuda bana destek oldu. Kendimi onlara karşı borçlu hissediyorum. Ben bu borcu nasıl öderim? Üniversiteye girersem öderim. Ya üniversiteye giremezsem. Ailemin ve yakın çevrem yüzüne bakamam, çok utanırım." şeklinde düşünen öğrenci oranımız oldukça yüksektir.

Alternatifsizlik: Bazı öğrenciler mutlu olmanın ve ekonomik bağımsızlığın tek yolunun üniversite olduğunu düşünmektedirler. Hal böyle olunca "bu yıl üniversiteye girmek zorundayım, üniversiteye giremezsem mahvolurum, biterim" gibi ifadeleri sıkça kullanmaktadırlar.

Şüpheler: Yine bazı öğrencilerimizin "üniversiteye giremezsem zihinsel becerilerim konusunda şüpheye düşerim" gibi ifadelerine de rastlamaktayız.

Değer kaybı: Sınava hazırlanan öğrencilerin bir bölümünde ise "üniversiteye girersem toplumda kendimi daha değerli hissederim, ama ya giremezsem..." ifadesi öğrencinin hedefine ulaşamaması durumunda sosyal anlamda değer kaybına uğrayacağını düşünmesi oldukça düşündürücü bir durumdur.

Yakın çevre: Hazırlık aşamasında öğrencilerin önemli bir bölümü "yakın çevremde herkes sadece başarıyla ilgileniyor, ailem, akrabalarım, arkadaşlarım, öğretmenlerim sadece aldığım puanlarla ilgileniyorlar. Bu durum beni çok rahatsız ediyor" şeklinde yakınmaktadırlar.

NE YAPMALI? NASIL DAVRANMALIYIZ?

Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın. Bu dönem çalkantılı ve ikilemli bir dönemdir. Çocuğunuzun yerine sorun çözmek istediğinizde ya da ona önerilerde bulunmak istediğinizde onun sizinle aynı şeyleri göremeyeceğini bilin. Örneğin güneşli güzel bir günde siz istememenize rağmen işlerinizi yapabilirken,

çocuğunuz böyle havalarda ders çalışmakta güçlük çekecektir.

Çocuğunuzun geleceği konusundaki

endişeleriniz çocuğunuza yansır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar. Kaygı gelecekle ilgili seyredilen olumsuz bir filmi andırır ve bu filmin sonu her zaman için felaketlerle biter. Yoğun kaygı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten, bugünü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini artıracaktır. Çocuğunuzun yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.

Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat

edin. Anne babalar bazen çocuklarına; "sınav bizim için önemli değil, kazanamazsan da olur. Canını sıkma, kafana takma" gibi önerilerde bulunmaktadırlar. Ancak eğer anne-baba çocuklarına bunları söylerken, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir. Ebeveynlerin kaygılı, üzüntülü halleri çabucak algılanır.

Meli-malı kelimeleri dikkatle kullanılmalı.

"En az şu kadar net 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.

Ders çalış demeyin.

Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin

uyarlarına ihtiyaç yoktur. Öğrenci ne kadar ders çalışacağına ve ne zaman ders çalışacağına kendisi karar verebilir. Anne babaların iyi niyetli olarak verdikleri ders çalış mesajları öğrencinin kaygısını artırabilir. Bazı öğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılıp, daha yoğun kaygı hissedebilir. Ya da ailesine tepki göstererek ders çalışmayı aksatabilir.

Negatif motivasyondan uzak durun. Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; “bu gidişle sen asla kazanamazsın, yata yata sınav kazanılmaz” gibi sözler söyler. Ancak negatif motivasyon pek az öğrencide başarılı olur. Hatta öğrencinin kendisini başarısız görmesine neden olarak kaygısını artırabilir.

Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçın ve bunları hatırlatmayın. Bazı ebeveynler çocukları sınavlara hazırlanırken çok fazla fedakarlıkta bulunmaktadırlar. Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağırılmamak, evde televizyonu açmamak gibi... Aileler bu sayede çocuklarına fedakârlık yaptıklarını düşünürken öğrenci bu durumu ‘ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım’ biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir. Özellikle de yapılan bu fedakarlıkların tekrarlanarak hatırlatılması öğrenciyi ders çalışamaz hale getirebilir.

Kendi hayatınızı unutmayın. Çocuğu sınavlara hazırlanan bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlamaktadırlar. Çocuğuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi, öğretmenlerle her

gün sonuçları konuşması sık görülen tablolardır. Bu görüntüler çocuğa sınavın çok önemli olduğunu ve kazanamama durumunda ailenin çok üzüleceği düşüncesini hatırlatmaktadır. Sizler kendi hayatınız olduğunu, sizin de kendi planlarınız olması gerektiğini unutmayın. Böylece hem kendinize hem de çocuğunuza daha fazla yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın. Her anne baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür. 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.

Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın. Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Bu nedenle daha tepkili olabilirler. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu durumun geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı anlayışlı olmaya çalışın.

Çocuğunuzla birlikte mutlu ve başarılı bir süreç geçirmeniz dileğiyle...

Adres: Varsaklar Mah. Sırkıntı Cad.9062.1
Sok.No17
Telefon:516 16 68
Web: kozanfatihanadolulisesi.meb.k12.tr

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE VELİNİN ROLÜ



“Gelecek demek Fatih demektir.”