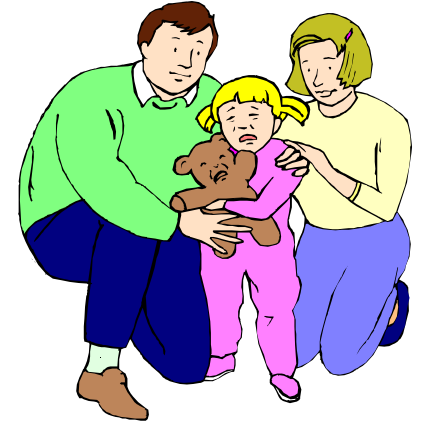


SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE VELİNİN ROLÜ

HOŞGELDİNİZ



BELGİN ÖZBEK HATUNOĞLU
REHBER ÖĞRETMEN

- Sınava hazırlık sürecinde hem sınava hazırlanan üniversite adayı hem de aile sonucun belirsizliğinden kaynaklanan yoğun bir kaygı yaşamaktalar. Bu kaygıyı sık sık birbirlerine yansıtmakta ve ilişkiler önemli oranda bu durumdan zarar görmektedir. Bu konuda öğrenciler anne ve babalarını, veliler de çocuklarını sürekli şikayet eder hale gelmektedirler.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE GÖZLENEN YANLIŞ ANNE- BABA TUTUMLARI

- Çocuğu ile ilgili tüm sorumlulukları üstlenip okul ödevleri için kütüphanelerde araştırma yapan, YGS- LYS başvuru formunu çocuğu yerine kendisi dolduran, mümkün olsa onun yerine sınava girecek olan, “hiçbir iş yaptırmıyorum, hiçbir şeyini eksik etmiyorum, suyunu bile ayağına götürüyorum” diyen, hemen hemen tüm derslerde özel ders desteği sağlayan “koruyucu” aile modeli.



BASKICI AİLE TUTUMU



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE GÖZLENEN YANLIŞ ANNE- BABA TUTUMLARI

- Çocuğuna kaldıramayacağı derecede sorumluluk yükleyen, okul sonrası evde birçok işten sorumlu tutan (kardeşinin bakımından veya kardeşinin derslerinden sorumlu olma, misafir ağırlama, babaya iş yerinde yardımcı olmakla sorumlu olmak gibi), yani “**aşırı sorumluluk yükleyen**” aile modeli



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE GÖZLENEN YANLIŞ ANNE- BABA TUTUMLARI

- Çocuğunun her davranışını **“sorgulayan ve yargılayan”** aile modeli . Yani “Sınavın nasıl geçti?” yerine “kaç yanlışı var, arkadaşın kaç puan aldı, senden yüksek alan kaç kişi var?” sorularını öncelikli soran aileler bu gruba girmektedirler.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE GÖZLENEN YANLIŞ ANNE- BABA TUTUMLARI

- Çocuğun tüm yaşamını belirleyen ve planlayan **“müdahaleci”** aile modeli. Yani çocuğuna çalışma programı yapan, sürekli “ders çalış” diyen, hangi bölümü tercih edeceğini belirleyen aileler



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE GÖZLENEN YANLIŞ ANNE- BABA TUTUMLARI

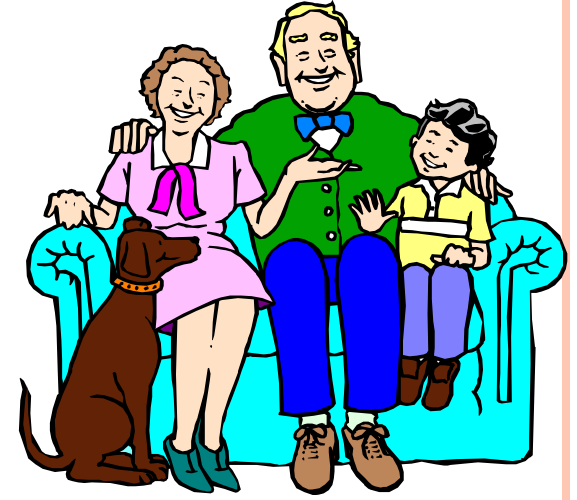
- Çocuğun geleceği konusunda aşırı kaygı duyan ve kaygısını çocuğuna fazlasıyla yansıtan “kaygılı” aile modeli



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE GÖZLENEN YANLIŞ ANNE- BABA TUTUMLARI

- Sınav hazırlık sürecinde olağanüstü bir durum varmış gibi “**olağanüstü iyi davranan**” aile modeli. Yani bir yıl boyunca eve misafir kabul etmeyen, seyahat programı yapmayan, çocuğunun salonda ders çalışmasına izin verip bir yıl boyunca hiç TV izlemeyen, hatta fazla konuşmayan, çocuğuna adeta steril bir ortam yaratan aileler bu gruba dahildir.





- **Başarının özünde sorumluluk ve özgüven duygusu vardır. Özgüven, sorumlulukları alıp başarıyla yerine getirmekle oluşur. Sorumluluk vermede ölçü iyi belirlenmelidir. Gençlere verilebilecek en ideal sorumluluk, kendi geleceğinin belirleyiciliğini üstlenme sorumluluğudur. Ne yazık ki, sorumluluk bilinci olmayan öğrenciye lise son sınıf aşamasında yapılacak fazla bir şey kalmamıştır. Dershanenin ve Rehberlik Birimlerinin bu konuda sihirli değnek etkisi yaratamayacağını bilmekte yarar vardır**



SINAVA HAZIRLANAN ÖĞRENCİNİN PSİKOLOJİSİ



- **Borçluluk duygusu:** Sınava hazırlanan öğrencilerin önemli bir kısmı kendilerine ailelerine ve yakın çevrelerine karşı borçlu hissederler
- **Alternatifsizlik:** “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.
- **Yakın çevre:** Hazırlık aşamasında öğrencilerin önemli bir bölümü “yakın çevremde herkes sadece başarımla ilgileniyor, ailem, akrabalarım, arkadaşlarım, öğretmenlerim sadece aldığım puanlarla ilgileniyorlar. Bu durum beni çok rahatsız ediyor” şeklinde yakınmaktadırlar.
- **Değer kaygısı:** Sınava hazırlanan öğrencilerin bir bölümünde ise “üniversiteye girersem toplumda kendimi daha değerli hissederim, ama ya giremezsem



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAŞANAN SORUNLAR

- ❖ **İletişim kazaları:** Öğrenci ile anne babanın bir birlerini yanlış anlama eğilimi bu dönemde artar.
- **Aşırı duyarlılık(tepkisellik veya alınganlık):** Bu dönemde kız öğrencilerde alınganlık, kolay ağlama, odasına kapanma, içedönüklük; erkek öğrencilerde ise kolay öfkelenme, agresif davranışlara sık rastlanmaktadır.
- ❖ **Velinin kaygısının yansımaları.**
- ❖ **Deneme sınavlarının sonunda velinin yorumu**
- ❖ **Meslek seçimine müdahaleler**



NE YAPMALIYIZ?

1. ***Olağanüstü davranmayın**
2. ***Sorumluluk ve özgüvenin önemi:** Öğrenciye sınava hazırlanıyor diye hiç sorumluluk vermemek de doğru değildir. Üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar vermek de özgüvenini olumsuz etkileyebilir. Öređin kendi odasını toplaması, eve ait alış veriş yapmak, sofrta hazırlama veya toplamak doğal sorumluluklardır.
3. **Gençlik döneminde olduğunu unutmayın:** Aile, çocuğun ergenlik döneminde olduğunu unutmamalı, dolayısıyla ona karşı anlayışlı ve hoşgörülü olmalıdır



NE YAPMALIYIZ?

- ***Sevgiyi şartlı sunmayın:.** Başarılı ya da başarısız her koşulda onların yanında olabileceğimizi onlara hissettirmeliyiz. Problemleri çözmeye değil anlamaya çalışın.
- Aile, Sürekli ‘Çalış!’ demek yerine:’Ne yaptın, nasıl gidiyor, bizlerden bir isteğin var mı?’ tarzında bir yaklaşımı tercih etmelidir.
- Aile, Çocuğun yaptıklarını yetersiz görmek yerine; yapılanları takdir etmeli, yapılması gerekenleri ise yeni hedefler olarak önüne koymalıdır
- Aile, başkalarının yanında çocuklarını eleştirmemelidir. Aile çocuğu eleştirirken yanlış davranışlarını eleştirmeli;asla ve asla toptancı bir yaklaşımla kişiliğini hedef alıcı eleştirilerde bulunmamalıdır.
- **Ya olmazsa?” sorusunu birlikte yanıtlayın:** “Bu yıl üniversite olmazsa” hangi alternatiflerin gündeme geleceği mutlaka önceden belirlenmeli. Alternatifsizlik var olan olağan gerginlik ve kaygıyı, aşılması güç bir boyuta getirebilir



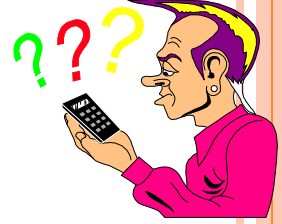
NE YAPMALIYIZ?

- **Okursan hem kendini hem de bizi kurtarırın” türünde kahramanlık rolleri yüklemeyin**
- ***Huzurlu bir ortam yaratın:** Her ailede zaman zaman olağan sayılabilecek tartışma ve çekişmeler olmaktadır. Olağan tartışmalar sağlıklı iletişimin de göstergesidir. Ancak tartışmaların huzuru bozacak düzeye gelmemesine özen gösterin.
- **Ders çalışma davranışını önemseyin:** Az sayıda da olsa bazı öğrencilerimiz ders çalışırken evdekilerin yeterli özeni göstermediğini belirtmektedirler. Öğrenci ders çalışırken televizyonun sesini kısmak, daha alçak sesle konuşmaya özen göstermek, onun ders çalışma davranışını önemsemek anlamına gelmektedir.



NE YAPMALIYIZ?

- ***”Yasaklamak” yerine “kısıtlamak”:** Çocuğunuzun tüm yaşamını sadece ders çalışma davranışıyla doldurmasını; sürekli ev-okul-dershane üçgeni içinde gidip gelmesini beklemeyin. Dersin dışında her şeyi yasaklamak, başarıyı getirmeyecektir.
- **Güvenin ifadesi:** Anne ve babaların “sana güveniyorum” ifadesini öğrenciler genelde “senden bekliyorum” şeklinde algıladıklarından. Bu ifadeyi sıkça kullanmak olumlu bir etki yaratmamaktadır. Hatta kaygıyı artırabilmektedir. Eğer çocuğunuzun gerçekten çalıştığını gözleyebiliyorsanız “ne kadar emek harcadığını görüyorum, hiçbir emek karşılıksız kalmaz” demek daha etkili olabilir.



NE YAPMALIYIZ?

- ***Üstün beklentiler oluşturmayın:** Her çocuk anne ve babası için dünyanın en güzel ve en zeki çocuğudur. Ancak her insanın yeteneklerinin sınırı ve ölçüsü vardır. Öğrenciyi sınırlarının üstünde zorlamak, ulaşamayacağı hedefler konusunda ısrarcı olmak gerginlik, kaygı, başarısızlık, güvensizlik ve mutsuzluk sonuçlarını doğurur.
- ***Bilgili olmaktan çok sağlıklı olmak:** Sınava giren öğrencinin önce sağlıklı olması gerekmektedir. Eğer sağlıklı ise bilgilerini kullanabilecektir. Sağlığın başarıdan daha önemli bir değer olduğu unutulmamalıdır. Ancak sınava bir hafta kala anne ve baba bu anlamda fazla kaygılı davranıp çocuğunu bir hafta boyunca eve hapsedmek gibi bir önlem de almaya kalkmamalıdır.



NE YAPMALIYIZ?

- **Hazıra alıştırmayın:** Bazı anne ve babalar bu dönemde çocuklarının yeni kaygılar yaşamaması için her istenilene yerine getirme çabasına girebilirler.
- **Karşılaştırmalardan uzak durun:** Anne babalarda çok sık gördüğümüz bir davranış türü de belki motivasyon amaçlı başvuru, ama asla motivasyon yaratmayan, çocuğunun başarısını yakın çevredeki diğer çocukların başarısıyla karşılaştırma eğilimidir.
- ***Fedakarlıkları yüzüne vurmeyin:**
- **Sınav stresini kullanmasına izin vermeyin:** Birçok öğrencinin sınava kısa bir süre kala tepkiselleşebildiğini veya alıngan olduğunu söylemiştik. Kolaylıkla sesini yükseltmek, gereksiz yere ağlamak, kapıları biraz sertçe vurmak olağan karşılanabilir. Ancak öğrenci negatif duygularını bu şekilde yansıtırken bile belirli sınırların içinde kalabileceğinin farkında olmalıdır.



NE YAPMALIYIZ?

- ***Sınav yaşamın en önemli olayı değil:** Sınavı yaşamın tek ve en önemli dönüm noktası gibi algılamak ve bu şekilde ifade etmek var olan olağan kaygıyı daha da artırır.
- **Sınava hazırlanma ve sınav sırasında yaşadıkları tüm zorlukları hayal edip bir an kendinizi çocuğunuzun yerine koymaya çalışın. Onun yaşadığı zorlukları anlamaya çalışın. “Çalışırsan her şeyin üstesinden gelirsin” sözünü sıkça tekrarlamaktan lütfen vazgeçin.**



SINAVA KISA BİR SÜRE KALA

- **Kitle iletişim araçlarından uzak durun**
- **Sınav öncesi “iyi dilek” telefonları için önlem alın**
- ***Mümkünse sınava yalnız gitsin.**
- **Olağan üstü davranışlar sergilemeyin**
- ***Rehberlik Birimiyle 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.



- **ÇOCUĞUNUZUN SINAV ÖNCESİ DÖNEMDE EN ÖNEMLİ GEREKSİNİMLERİ, HUZURLU, SAKİN VE MUTLU BİR ORTAM; SEVGİ VE DESTEK; İLGİ VE ESNEKLİK; GÜVEN VE CESARETTİR. BU ORTAMI ONLAR İÇİN OLUŞTURACAĞINIZA YÜREKTEN İNANIYORUZ.**





**SEMİNERE KATILDIĞINIZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ**

