

SINAV ÖNCESİ ANNE BABALARA TAVSİYELER

Sayın Velimiz;

Öğrencilerin sınavlarda başarılı olması **sadece** öğrencinin kendisiyle ilgili değildir. Öğrencinin sınav başarısında anne ve babanın rolü tartışılmaz bir gerçektir. Sizlerin doğru tutum ve davranışlarınız onların sınavda kendi potansiyellerini daha iyi kullanmalarını sağlayacaktır.

Çocuğun sınav sonucunun nasıl olacağı, dolayısıyla geleceğin bu durumdan nasıl etkileneceği, yaşanacakların net olmayışı kaygı yaşanmasına neden olmaktadır. Çocukları sınav hazırlanan anne babalara düşen en önemli görev, çocuklarının kaygı yükseltici yaklaşımlardan kaçınmaktır.

DESTEKLEYİCİ OLUN: Bu zor dönemde çocuğunuzu her zaman destekleyin, ona ilgi gösterin.

GERÇEKÇİ OLUN: Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olsun. Onun bireysel yeteneklerini ve farklılıklarını iyi tanıyın, neyi başarıp neyi başaramayacağını doğru değerlendirin. Yapamayacaklarını söyleyip yargılamak yerine yapabilecekleri konusunda çocuğunuzu **CESARETLENDİRİN**.

OLUMLU OLUN: Sizin sınavla ilişkin olumsuz düşünceleriniz onu kaygılandırır, ona olan güveniniz ve olumlu tavrınız onun özgüvenini artıracaktır.

KIYASLAMA YAPMAYIN: Çocuklarınızı hiçbir zaman başkaları ile kıyaslamayınız. Çocuğunuzun, diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip ve kendi istekleri olduğunu düşünün. O başkalarının yaptığı yapılamayabilir; ancak sizin çocuğunuzun da başkalarının başaramadığı şeyleri yapabileceğini aklınıza getirin. Bu nedenle çocuklarınızı kendi istekleriniz doğrultusunda zorlamayınız.

TAKDİR EDİN VE GÜVENİN: Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir edin, uygun olan her ortamda başarılarını ön plana çıkartın. Anne babasının kendine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun, kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır.

UYGUN MODEL OLUN: "Kaygı bulaşıcı bir duygudur."

Anne babalar çocuklarının en yakınında model aldığı ilk kişilerdir. Anne babaların tüm davranışları onlar için model olabilir. O nedenle doğru model olmak için anne baba olarak çaba gösterin. Çocuk duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular. Eğer siz kaygılı olursanız çocuğunuzun da kaygılı olması olasılığı çok yüksektir.

YKS Sınavına az günler kala, anne-baba olarak ne yapılması gerekiyor, hatırlatmak istedik.

- 'Sınavı kazanamazsan mahvoluruz, başarısız olursan gününü görürsün' gibi olumsuzluk bildiren cümlelerden uzak durunuz.

- Olabildiğince sınav hakkında konuşmayın. Çocuğunuz bu konuyu açarsa, sınavın çok rahat geçeceğini, sınavı iyi hazırladığını, başarılı olacağına inandığınızı söyleyin.

- Ona olan sevginizin sınav başarısıyla ilgili olmadığını sınav da başarısız bile olsa seveceğinizi beden dilinizle anlatın.

- Sınav salonunu birlikte görmeye gidin.

- **NEŞELİ OLUN** ve onunda neşeli olmasını sağlayıcı tavırlar içerisine girin fakat aşırıya kaçmayın.

- Sınav öncesi onu mutlu edici küçük bir hediye alabilirsiniz, o bunu mutlu edip rahatlatılabilir.

SINAV SABAHI

- Çocuğunuzun zamanında uyanmasını sağlayın.

- Her günkü gibi kahvaltı yaptırın. Alışık olmadığı besinlerden uzak tutun.

- Sınav giriş belgesinin çıktısını ve nüfus cüzdanını yanına aldığından emin olun.

- Rahat ve sevdiği kıyafetler giymesine dikkat edin.

- Çocuğunuzun başarılı olacağına inandığınızı bir kez daha vurgulayın.

- Sınav yerine çok kalabalık bir şekilde gitmeyin.

- Sınav yerine ne erken ne de geç gidin.

- Anne-Baba olarak heyecanlı olmanız normal fakat bunu çocuğunuza göstermeyin. Öncelikli olarak siz kendinizi olumsuz düşüncelerinizden uzaklaştırın.

Bütün bu yaptıklarınızın onları destekleyici tavır ve tutumlar olduğunu unutmayın. İzin verin, çocuklarınız kendi hayatlarının mimarı olmak için çaba sarf etsinler. Bunu yaparken de sizler onun güvendiği sığınaklar olun.

Sınav heyecanını yüreğinde taşıyan tüm anne ve babalara ve öğrencilerimize başarılar dileriz.

REHBERLİK SERVİSİ