

## Sınav Senesinde Velilerin Dikkat Etmesi Gerekenler...!

Öğrenciler sınav senelerinde ders çalışma, motivasyon, tercih adına yoğun bir dönem geçirirken, velilere de bu süreçte önemli sorumluluklar düşüyor. Öğrencilerin bu seneyi sağlıklı bir şekilde geçirmeleri için veliler ne yapmalı?

### Hayatta Başarının Tek Yolu Sınav Başarısı Değildir:

Çocuğunuza hayatta tek amacının çok iyi bir okul ya da sizin hayalinizdeki liseye girmek olmadığını anlatın. "Çalıştın, çabaladın. İnşallah çalışmanın sonucunu en güzel şekilde alırsın." deyin. Hayatta A noktasından hedefe giden yol, her zaman B noktasından geçmez. Bazen C, hatta bazen Z bile hedefe ulaşmanıza yardım eder.

Hayatta başarılı olan insanlara baktığımız zaman sınavlarda kaç aldıklarını, ya da gittikleri okulları bilmeyiz. Bizim bildiğimiz onların hayatta ürettikleri, insanlığa kattıklarıdır.



## Sınavı Hayatının Odak Noktası Haline Getirmemeliyiz:

Bu konuda ailelere çok rol düşüyor. Çocuklara hayat boyu yol gösteren kişiler anne ve babalarıdır. Anne ve babanın çocuklarına örnek olmaları, kendilerinden olumlu örnek vermeleri doğru olur. Çocuk sınavı başaramazsa dünyası yıkılacak şeklinde bir düşünceye kapılmamalıdır. Sınav onun gelecekteki hayallerine, hedeflerine ulaşmada yalnızca bir araçtır. Sınavda aldığı not onun kişiliğini veya değerini belirlemez. "Ya başaramazsam" düşüncesiyle giren çocukların sınavda stres altında olduğunu ve çoğunlukla da başarısız olduklarını unutmamalıyız.

### Son Haftada Çocuğumuzla Ev Dışında, Açık Havada Çok Vakit Geçirmeliyiz:

Son hafta deli gibi ders çalışmanın çok doğru olmadığını biliyorsunuz. Özellikle son birkaç gün. Bir iki formül, bir iki konu gözden geçirilebilir. Ama uzmanlar açık havanın, stressiz, eğlenceli ortamın çocuklara çok iyi geleceğini belirtiyor.



## Çocuğumuzla Sınav Öncesi Konumuz Sadece Sınav Olmamalı:

Aslında bu konuyu tüm okul hayatı boyunca uygulamalıyız. Çocuklarımıza "Matematikten kaç aldın?" "Kaç soru çözdün?" "Fen testini bitirdin mi?" gibi soruların dışında da konularla yaklaşmalıyız. Arkadaşları, hobileri, okuduğu kitaplar, izlediği filmlerle ilgili çeşit çeşit konularda çocuklarımızla sohbet etmeliyiz.

### "Bu Sınav Geleceğin" Demeyin:

Sınavdaki başarısını gelecekteki başarıyla eş tutmak öğrencilerin üzerindeki baskıyı artırıyor. Anne babalar sınav hakkında konuşurken; "Bu sınav geleceğin için çok önemli, çok çalışmalısın!", "Böyle gidersen istediğin okula gidemeyeceksin" gibi söylemlerden kaçınılmalı.



### Rahatlamasına İzin Verin:

Bazen çalışma temposu öğrencileri yorabilir, performanslarında değişimler olabilir. Böyle durumlarda dinlenme, farklı aktiviteler yapma, sosyalleşme ve arkadaşları ile vakit geçirme gibi ihtiyaçlarını görmek ve bunlara olanak sağlamak onlara iyi gelecektir.

### Çabalarını Alkışlayın:

Çocuklar, en çok anne babalarını mutlu etmek ve gururlandırmak isterler. Onlardan aldıkları olumlu geri bildirimler ile kendilerini daha iyi hisseder ve güçlenirler. Bu nedenle; anne ve babalar, çocuklarının sınava hazırlanırken sergilediği doğru davranışları onlarla paylaşmalı, gösterdikleri çabaya vurgu yapmalı, onları yüreklendirmeli.

### Empati Kurun:

Gelişimsel ve yaş dönemi özelliklerini dikkate alarak davranmak, anlayış göstermek, büyümenin getirdiği bazı zorluklarla baş edebilmelerine destek olmak; onların kaygılarını azaltacaktır.



### Çocuğunuzun çalışma temposundaki dalgalanmalara anlayış gösterin:

Sınav senesinde öğrenciler her zaman %100 verim ile çalışamayabilir. Her öğrencinin çalışmaktan sıkıldığı, umutsuzluğa kapıldığı, çalışmak yerine eğlenmeyi tercih ettiği zamanlar vardır. Bu dönemlerde veliler öğrencilere baskı uygulamak yerine onların ara verme isteğine saygı duymalıdır. Sınav senesi ergenlik çağındaki bir çocuk için fazla uzun ve yorucudur. Her çocuğun planlı olması şartıyla ara vermeye, eğlenmeye ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır.

### Çocuğunuzun stresine stres katmayın:

Öğrenciler için sınav sonuçlarına göre yapılacak lise ve üniversite tercihleri, hayatları için bir dönüm noktasıdır. Çocuğunuzun isteklerine, hayallerine saygı göstermelisiniz. Onları daha fazla streslendirecek konuşmalardan kaçınmalısınız. "Bu yıl tıpya tutturmak zorundasın." "Notlarını yükseltmezsen gözüme gözükme." "Bu gidişle mezuna kalırsın." Bu tarz moral bozucu ifadelerden kaçının. Öğrencilerin de zaten yeterince stresli olduğunu ve sizin ilginize ihtiyaç duyduklarını unutmayın.



### Çocuğunuz için bilinçli bir şekilde fedakârlık gösterin:

Çocuğunuzun sınav senesinde onu rahat ettirmek için çok fazla fedakârlıkta bulunmuş olabilirsiniz. Maddi ve manevi yaptığınız her şey çocuğunuzun sevdiğiniz için olsa da, bunların devamlı çocuğun yüzüne vurulması tehlikeli olabilir. "Sen bu sene evde rahat et diye işten ayrıldım." "Yüksek puan al diye kaç paraya özel ders aldırıyoruz, haberin yok." Bu tarz ifadeler çocukta 'aileye yük olduğu' hissi uyandırabilir. Her şeyi çocuğunuzun sevdiğiniz için yaptığınızı göstermelisiniz.

### Çocuğunuza eşsiz ve özel olduğunu hissettirin:

Çocuğunuzun hiçbir zaman başka çocuklarla karşılaştırmayın. "Arkadaşın şu kadar puan almış sen neden düşük aldın?" Komşunun çocuğu Boğaziçi'ni kazandı, sen neden kazanmadın?" Bu ifadeler çocuğunuza sadece sınav senesinde değil, genel olarak zarar verir. Her birey ayrı bir kişiliktir. Çocuğunuzun da özel olduğunu ve kendine ait bir yol çizeceğini kabul etmelisiniz.

**Çocuğunuzun sonunda mutlu olacağı bir sınav dönemi dileriz, başarılar!**

**UNUTMAYALIM SINAV BİR SON DEĞİLDİR!**



Selçuk Anadolu Lisesi  
Rehberlik Servisi