

SINAVA HAZIRLIKTA VELİLERE ÖNERİLER

MAYIS, 2022



Unutmayalım ki, çocuklarımızı geleceğe ve hayata hazırlıyoruz.

Sınava hazırlık hem çocuğu hem de ailenin diğer bireylerini sürece dahil eden bir yolculuktur. Her ne kadar ön planda olan çocuk olsa da perde arkasında ailenin katkısı çok büyüktür. Bu sebeple bu yazıda velilere yönelik önerileri kaleme aldık.

İlk olarak sınavların neyi ölçtüğünü bilmek gerekiyor. **50+75** dakikalık sınav süresi çocuğun **bilgisini, hızını ve dikkatini** ölçüyor.

Bilgi, çocuğun hazırlık sürecinde öğrendiği, pekiştirdiği, tekrar ettiği, üzerine sorular çözdüğü tüm konular olarak ifade edilebilir. **Hızdan** kast edilen ise zamanı verimli kullanabilme, soru çözme hızı, anlama hızı, yorumlama ve çözümleme hızı yani planlamadır. **Dikkat** ise bu süreçte en az üzerine düşülen konuyken en büyük etkiyi yaratan faktördür. Şöyle ki bütün bir yılını hazırlık ile geçiren çocuğun son anda yaşadığı zorlanmalar çabasını boşa çıkarabilir. Dikkat üzerindeki en büyük bozucu etken de kaygıdır.

ALİAĞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SERKAN YILMAZ
MERKEZ MÜDÜRÜ

DR. H. TEZER ASAN
MERKEZ MÜDÜR YARD.

SEVİL AYDIN
R.P.D.H. BÖLÜM
BAŞKANI

EZGİ DEMİR
UZMAN PSİKOLOJİK
DANIŞMAN

HALİL ÖZGÜL
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



Ebeveynler olarak kaygı konusunda çocuğunuza destek olmanız çok önemli. Bu noktada aşağıdaki öneriler sınava az bir zaman kala çocuğunuza destek olmak için işinizi kolaylaştırabilir.

- 1.Öncelikle sınav, başarı ve başarısızlık kavramları üzerinde çok konuşulmamalı ve özellikle çocuklarımızla bu konularda tartışmaya girmemeliyiz; çünkü onlar zaten kendi içlerinde yeterince huzursuzluk yaşadığı için bu duyguları hareketlendirmemek lazım.
- 2.Çocuğun, sizin ona güvendiğinizi hissetmeye ihtiyacı vardır ve çocuğunuz bir güvensizlik sezmemelidir.
- 3.Negatif anlamlı ve imalı cümlelerden uzak durun. Pozitif olun. Moral ve destek verin.
- 4.Sınav günü yaklaştıkça evinizde olağanüstü hal ilan etmeyin. Her şey normal seyrinde devam etsin. Sınav bir ölüm kalım meselesi haline gelmemelidir.
- 5.Çocuğunuz ile iletişiminiz hep sıcak kalsın. Gereksiz konularda polemiğe girerek iletişim kazaları yapmayın; çünkü bu süreçte birileri ile konuşmak ve bir şeyler paylaşmak önemli bir ihtiyaçtır.
- 6.Çocuğunuza zaman ayırın, onlarla beraber olun, konuşun, oynayın, eğlenin, film izleyin, onların stres atmalarına yardımcı olun, onlara ortam hazırlayın.
- 7.Çocuklara çok müdahale etmeyin, özellikle akıl vermekten kaçının. Anne baba tarafından verilen öğütlere tamamen kulaklarını tıkırlar, nefesinizi boşa harcamayın. Bunun yerine okul da çocuğunuzun sözünü dinlediği bir öğretmeninden yardım alın. Sizin yerinize o kişi, çocuğunuz ile konuşsun daha etkili sonuç alırsınız.
- 8.Bu sınavlar çocuğun zekâsını ölçen bir sınav değildir. İyi bir hazırlık ve birikim gerektiren disiplin sürecidir. Bu bilinçle çocuğa yaklaşın.
- 9.Sınav süreci devam ettiği için başka çocukların sonuçları ile kıyaslamaya girmeyin, özellikle arkadaşları, komşu ve akraba çocuklarıyla.
10. Çocuklar hayatta bir çok sınava giriyor, bu onların ilki. Her fırsatta onların beden, ruh, zihin ve duygu sağlıklarının daha önemli olduğunu, onları sevdiğinizi belirtmeyi ihmal etmeyin.

Son olarak, sınav süreci bir yolculuksa eylül ayında bu yolculuk sona erecek ve çocuğunuz doğal olarak bir liseli olacak. Bu noktaya geldiğinde akılda kalan şey ise sizin çocuğunuza yaklaşımınız olacaktır.