

•Çocuğunuzla sınav sürecinde, kendisini nasıl hissedip değerlendirdiğine ilişkin **konuşmalar** yapabilir, hatta sadece onu **dinleyebilirsiniz**.

•Anne – baba olarak çocuğunuzun gelecekteki mutluluğunun tek belirleyicisinin elde ettiği başarı olmadığını, bunun dışında **iyi yapabileceği bir çok alternatif** olduğunu zaman zaman vurgulayın.

•Sadece başarısızlıkları ile yüzleştirmek yerine, çocuğunuzun cesaretini ve kendine güvenini arttırmak amacıyla, **başarılı olabildiği farklı alanlar ortaya çıkartıp**, çocuğun bunu fark etmesini sağlayın.

•**Mükemmeliyetçi olmayın** hata ihtimali her zaman vardır.

•**Sürekli “ders çalış”, “hadi odana git” demeyin**. Bu onun inatlaşmasına ve ders çalışmamasına neden olacaktır. Birlikte gün içi planlama yaparak ve ders çalışma sürecine siz de dahil olarak ders çalışmayı çocuk için ihtiyaç haline getirebilirsiniz.

•Çocuğunuzun evde verimli ders çalışabilmesi için **uygun bir ortam** hazırlayın. Örneğin, **misafirlerinizi sınırlandırın, tv-radyo vb. sesini kısın, kardeşlerinin onu rahatsız etmesine izin vermeyin...**

•Cep telefonu, bilgisayar konusunda sınırlayıcı olun ama sert tepkiler ve kurallar koymayın.

•Kaygı, çocuğun yakın çevresindeki insanların kaygılı olması ve beklenti düzeylerinin yüksek olmasıyla artar. Bu nedenle sınava karşı gerçekçi yaklaşın ve kaygılarınızı çocuğunuza yansıtmayın.

•Çocuğunuzla başkalarıyla **kıyaslamayın**. Her çocuk **kendi kapasitesine ve yeteneklerine göre** değerlendirilmelidir.

•Evdeki **huzursuzluklar, tartışmalar** çocuğunuzun da etkiler ve başarısızlığına sebep olur.

•Çocuğunuzun başarısı düştüğü zaman **hemen yargılamayın** önce nedenlerini öğrenin ve çözüm bulmasında yol gösterici olun.

•Sık sık öğüt verip, sunduğunuz maddi imkanları **dile getirmeyin**.

•Sınavın asla bir dönüm noktası olmadığına yaşamdaki amaçlara ulaşmayı kolaylaştıracak bir araç olduğuna **ilk önce siz** inanmalısınız. Daha sonra bu fikri gençlere benimsetmeli ve bu fırsatı iyi kullanabilmeleri için doğru biçimde destek olmalısınız.

•İnanın ki çocuğunuz elinden geleni yapmaktadır. Sonuç doyurucu değilse, çocuğunuzun elinden gelenin ancak bu olduğunu kabullenin.

SEVGİLİ VELİLER, UNUTMAYIN Kİ..

•Sınavın çocuk ve ailesi tarafından bir kişilik ölçümü olarak görülmesi, başkaları ile kıyaslama, sınavda yeterli başarı elde edilmezse “başkaları ne düşünür?”, “ya rezil olursak?” vb. anlamlar yüklenmesi **kaygıyı artırır**.

**O YÜZDEN ÇOCUKLARIMIZI HER ZAMAN
HER ŞEYE RAĞMEN SEVDİĞİMİZİ ONLARA DA
HATIRLATALIM..ÇÜNKÜ;**



***Evlatlarımız bizlerin
vazgeçemeyeceği en
değerli hazinemizdir..***



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLENİN ROLÜ



**ÖZTERMİYECİ ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

ÇOCUĞUM SINAVA HAZIRLANIYOR!!

DEĞERLİ VELİLER,

- Sınava hazırlık sürecinde, çocuklarımızı destek olabilmek için onları gerçekten tanımanın çok önemi vardır.
- Çocuklarımızı tanımanın yolu, onlarla iletişimimizi arttırmak, onları dinlemek ve onlara değer vermektir.



- Hiç kuşkusuz bu sınavlar önemli. Ancak daha da önemli olan çocuklarımızın kendisidir.

SINAV KAYGISI NEDİR?

- Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya “sınav kaygısı” denir. Her öğrenci sınava bağlı olarak, kaygının etkilerini değişik şekillerde yaşar ve hisseder.



KAYGIYI NELER TETİKLER?



- * Anne babanın çok küçük yaştan başlayan yüksek başarı beklentisi,
- *Çocuğun hatalarını düzeltmek için sürekli eleştirilmesi, yargılayıcı kelimeler kullanması, olumsuz sıfatlar takması (haylaz, tembel, sorumsuz, dağınık vb.)
- *Çocuğunuzdan beklediğiniz başarı düzeyi,
- *Çocuğunuza ders çalışması, konusunda yaptığınız baskılar,
- *Sınavlara çalışırken “Bu kadar çalışmakla başarılı olamazsın” gibi yaptığınız olumsuz yorumlar çocuğunuzun kaygısını artırır.
- Sınav kaygısı yaşayan bir çocuk sınav öncesinde öğrendiği bilgiyi, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanamaz. Öğrenilen bilgiler transfer edilemez.
- Kaygı düzeyi yükseldiğinde, beden bunu kalp atışlarında hızlanma, terleme ya da üşüme, titreme, yorgunluk, solunumda güçlük, mide ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel sorunlarla açığa vurur.



NELER YAPMALIYIZ?



- Çocuğunuza sınavda başarılı olmasının onu sevmenizin bir koşulu olmadığını ifade etmelisiniz. Çocuk sınavı bir kişilik değeri olarak görmemelidir.
- Sınavda başarılı olmasının her şey demek olmadığını ve başarısızlığının her şeyin sonu olmadığını ifade etmek gerekir.
- Çocuğun iyi olduğu konularda cesaretlendirilip, olumlu özellikleri vurgulanmalıdır.
- Bu, çocuğunuzun güven duygusunu pekiştirecek ve "yapabileceğine, başara-bileceğine" ilişkin inancı artacaktır.
- Çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi kontrol edin ve onun sınırlarının zorlanmasını önleyin.
- Kendi özlem ve istekleriniz doğrultusunda değil, çocuğunuzun gerçek kapasitesi doğrultusunda beklentiniz olmalıdır.
- Anne-babasının kendisine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır.
- Çocuğunuzun başarıya ulaşmak için elinden geleni yaptığını inanın. Eğer sonuç istediğiniz gibi olamazsa elinden gelenin bu kadar olduğunu kabul edin.