



# Sınava Hazırlanan Veli





“Sinav Kaygısı” konusu belki de hem öğrencinin hem de velinin Rehberlik Servisine başvurma nedenlerinden biridir.



# *ANNE-BABA OLARAK KABUL EDİLMESİ GEREKENLER*

·Çocuklarımızın sahibi değiliz, sadece anne ya da babasıyız. Onlar dünyaya gelmeden önce sorumluluklarımızı bilip kabul ettik.

Birbirimizi seçme şansımız yoktu.

·Onların yetişkinliğe neredeyse erdiğini ve birer birey olduklarını, kendileriyle ilgili kararları verebileceklerini kabul etmeliyiz.

·Onları çocuk olarak algılayıp büyüdüklerini kabullenmediğimiz sürece, çocuk olarak yaşamlarına devam ederler. Yetişkin olarak algıladığımız oranda olgunlaşırlar.

Ancak onları kafamızdaki yetişkin kalıbına sokmaya çalışmak bizlerden uzaklaşmalarından başka bir işe yaramaz

# SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE GÖZLENEN YANLIŞ ANNE- BABA TUTUMLARI

Rehberlik Servisi olarak sinava hazırlık sürecinde son yıllarda hem öğrenci hem de velide gözlenen kaygı kaynaklı davranışlar artmıştır. Buna bağlı olarak bazı veliler Rehber Öğretmenler çocuklarına anne babalık yapmasını isterken, kendileri de çocuklarına öğretmen gibi davranmaya çalışmaktadırlar







Örneğin Rehberlik Servisine gelen velilerden bazı örnek ifadeler:

- “Oğlumun bir kız arkadaşı var. Ona çok zaman ayırıyor ve dikkati dağılıyor, telefonda sürekli onunla konuşuyor. Lütfen söyleyin kız arkadaşını bıraksın.”
- “Kızımın arkadaşı Burcu, kızımı olumsuz etkiliyor. Lütfen söyleyin dershanede onunla yan yana bile gelmesin.”
- “Oğlumun bilgisayarın başından alamıyorum. Lütfen söyleyin bilgisayarını odasından çıkarsın”
- “Çocuğum uyku ve yemek düzenine dikkat etmiyor. Bu konuda uyarır mısınız?”
- “Kızım odasını hiç toplamıyor, evde çok dağınık, bu konuda uyarır mısınız”?

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. Rehberlik Servisinin bu konuda sihirli değnek etkisi yaratamayacağını bilmekte yarar vardır.



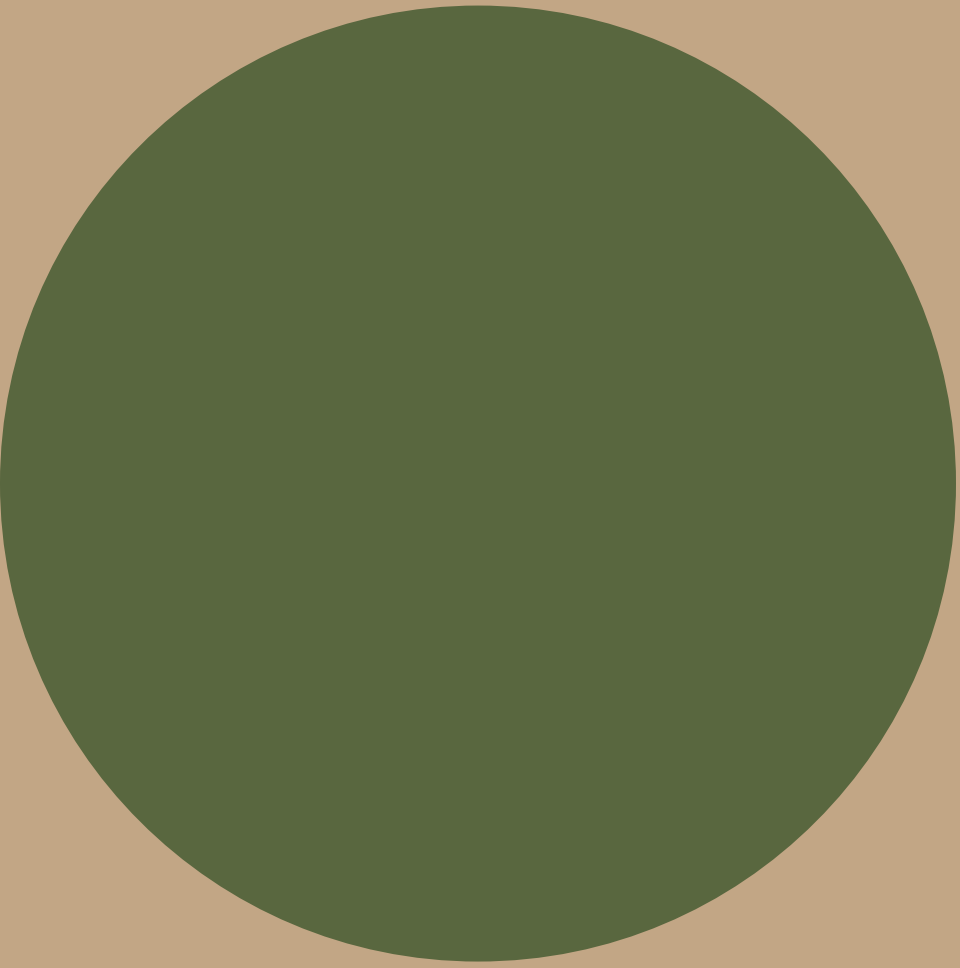


# SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAŞANAN SORUNLAR

# 66

- İletişim kazaları
- Aşırı duyarlılık(tepkisellik veya alınganlık)
- Velinin kaygısının yansımaları
- Deneme sınavlarının sonunda velinin yorumu
- Meslek seçimine müdahaleler

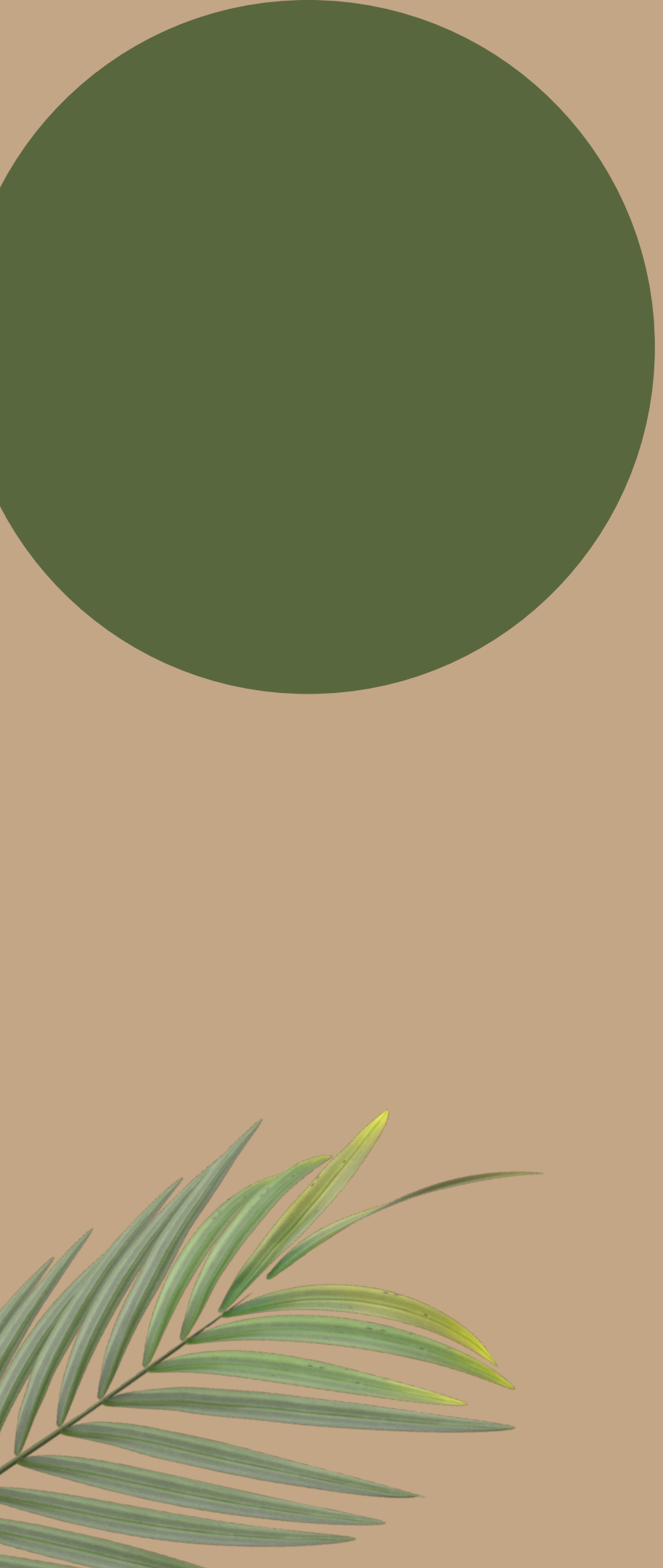




# NE

## YAPMALIYIZ?

\*Olağanüstü davranmayın:  
Sınava hazırlık süresince  
veya sınava kısa bir süre  
kaldığında evdeki düzen ve  
genel hava “her zamanki  
gibi” olmalı. Örneğin sınava  
bir hafta kala annenin  
çocuğuna en sevdiği  
yemekleri yapması bile  
olağanüstü davranma  
tanımına uymaktadır



\*Sorumluluk ve özgüvenin önemi:  
Öğrenciye sınava hazırlanıyor diye  
hiç sorumluluk vermemek de  
doğru değildir. Üstesinden  
gelemeyeceği sorumluluklar  
vermek de özgüvenini olumsuz  
etkileyebilir. Öreğin kendi odasını  
toplaması, eve ait alışveriş yapmak,  
sofra hazırlama veya toplamak  
doğal sorumluluklardır

\*Gençlik döneminde olduğunu unutmayın: Sınava hazırlık sürecinde ergenlik döneminin en zorlu dönemleri atlatılmış olsa bile unutmayın ki çocuğunuz ergenlik dönemini henüz bitirmedi. Ondan tipik yetişkin davranışları sergilemesini beklemeyin.





\*Sevgiyi şartlı sunmayın: Birçok öğrencimiz üniversiteye girememeye durumunda anne ve babalarının kendilerine yönelik sevgi ve güvenlerini kaybedeceklerini düşünmektedirler. “Başarılı olursam beni daha çok severler” düşüncesine öğrencilerimizde rastlamaktayız. Başarılı ya da başarısız her koşulda onların yanında olabileceğimizi onlara hissettirmeliyiz. Problemleri çözmeye değil anlamaya çalışın.



\*"Okursan hem kendini hem de bizi kurtarırın" türünde kahramanlık rolleri yüklemeyin: Toplumdaki sınıf atlama çabası, ekonomik kaygıları giderme yolu hep "iyi bir meslek" düşüncesini de beraberinde getirmektedir. İyi bir meslek hedefine ise iyi bir üniversite yoluyla ulaşma çabası bazen ailelerin çocuklarına kaldıramayacakları sorumluluk türleri yüklemelerine neden olmaktadır.



\*Huzurlu bir ortam yaratın: Her ailede zaman zaman olağan sayılabilecek tartışma ve çekişmeler olmaktadır. Olađan tartışmalar sağlıklı iletişimin de göstergesidir. Ancak tartışmaların huzuru bozacak düzeye gelmemesine özen gösterin.



\*Eleştirilmesi gereken durumlarda  
eleştirin, ancak yargılayıcı olmayın.



\*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.

\*Anlaşma yapın: Son yıllarda sınava hazırlık sürecinde cep telefonu ve özellikle bilgisayarın bilinçli kullanılmamasının sorun haline geldiğini görmekteyiz. Bu konuda aile bireylerinin yazılı bir anlaşma yapıp uyulacak kuralları beklide esprili bir dille maddeler halinde sıralaması ve imzalaması iyi bir yöntem olabilir.





\*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.

\*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 hapsetmek gibi bir önlem de almaya kalkmamalıdır.

**TEŞEKKÜRLER**

