



## ÖZEL SEYMEN EĞİTİM KURUMLARI

### İZMİT RAHMİ SEYMEN YERLEŞKESİ

#### 2018-19 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

### SINAV KAYGISININ AZALTILMASINA YÖNELİK VELİLERE ÖNERİLER

#### VELİ BÜLTENİ

##### **Sayın Velimiz;**

Kaygı, öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engeldir.

Kaygısı artan, sınava olduğundan farklı anlamlar veren öğrenciler için her sınav bir "Kriz"e dönüşebilmektedir. Sınava hazırlık sürecini krize dönüştürmemek için onları destekleyen yardımcıları olmanızı sağlayabilmek amacıyla bu bültenimizde sizlere önerilerimiz olacak.



#### **Rehberlik Servisi**

#### ÇOCUĞUN KAYGISINI AZALTMAYA YÖNELİK ÖNERİLER

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.
- Yoğun kaygı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten bugünü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini arttıracaktır.
- Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.

- Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat etmekte fayda var. Söзlerini, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir.
- En az şu kadar net yapmalısın. "Kimya ve biyolojiden ful yapmalısın." Başarılı olmalısın." Kendini dersine vermelisin. " Bu yıl mutlaka kazanmalısın" vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.
- Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın. Örneğın bir yıl boyunca eve misafir çağırmmamak, evde televizyonu açmmamak gibi. Öğrenci bu durumu ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir.



\* Çocuđu sınavlara hazırlanan bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlamaktadırlar. Kendi hayatınızı unutmayın.

• Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın. Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler.

• Çocuđunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın. " Dayının kızı fen lisesine girdi, sen de oraya girmelisin", "Teyzenin kızı hukuk fakóltesini kazandı, havasından yanına varılmıyor, aman bizi mahcup etme." vb. türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir.

\* Çocuđa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

\* Çocuđunuzu takdir edin. Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır.

• Çocuk, söylediği veya hissettiği şeyler için sorgulanmamalı " bu şekilde hissetmemelisin" diyerek duyguları düzeltilmeye çalışılmamalıdır.

"Anne kazanamayacağım diye endişeleniyorum." "Kızım öyle düşünmemelisin, boşver."

• Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin.

"Eğer kazanamazsan, falan okula gidersin." gibi sözler onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine imkan bırakmaz.

• Birbirinize bağlılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna onunla ilişkilerinizi tehlikeye atmayın.

• Çocuğunuzun başarısı için maddi-manevi fedakarlık yaptığınız doğrudur. Karşılık beklemek de en doğal hakkınızdır. Çocuğunuz, gayret sarf ettiği halde eğer sonuç istediğiniz gibi değilse, elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin.

• Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.

• "Sen bizim evladımızsın. Seni seviyoruz ve hep seveceğiz." şeklinde açıklamalar yaparak öğrenci rahatlatılmalıdır. Öğrenci, ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir gayret sarf etmek zorunda olmadığını anlayacaktır. Bu rahatlama, öğrencinin sınavda daha iyi performans göstermesini sağlayacaktır.

• Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır.