



## ÖZEL SEYMEN EĞİTİM KURUMLARI

### İZMİT RAHMİ SEYMEN YERLEŞKESİ

### 2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

### REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ

#### Sayın Velimiz;

Sınavlara hazırlığın yoğunlaştığı şu günlerde veliler ve öğrenciler yoğun bir kaygı içerisinde. İki taraf da hem beklentili hem de endişeli... Sınavlarda başarılı olmak öğrencinin olduğu kadar anne babaların da isteğidir. Ancak bu dönemin dengeli ve sağlıklı olarak aşılması için anne babalara bazı görevler düşmektedir. Çocuğunuzun başarısını artırmak ve bu dönemi daha sağlıklı biçimde geçirmesini sağlamak için size gerekli olabilecek bazı önerileri aşağıda bulacaksınız.

#### Ergenlik Dönemi'ndeki bir genç neler yaşıyor diye baktığımızda;



- Genellikle karmaşık duygular yaşar.
- Çatışmacı, uyumsuz ve öfkeli bir tavır içindedir.
- İnsanların kendisini anlamadığını düşünür.
- Yapı olarak kararsız ve çelişkilidir.
- Arkadaş konusunda sıkıntılar yaşar. Ya çok arkadaşı vardır ya da hiç arkadaşı olmadığından yakınıdır.
- Bütün dikkati bedeni üzerindedir.
- Sürekli bir takdir bekler. Başkalarının düşüncelerine çok önem vermeye başlar.
- Özgürlüğüne aşırı düşkündür.
- Özellikle anneye yoğun çatışmalar yaşanır.
- Bir gruba, bir kişiye ya da bir düşünceye bağlanma duygusu ve davranışı gösterir.
- Karşı cinse karşı artan ilgi ve merak ön plana çıkar.
- Dağınık, dikkatsiz bazen saygısız davranabilir.
- Eleştiriye ya da kendisine yapılan uyarılara sert tepki verebilir.
- Derslerine ve sorumluluklarına karşı ilgisiz, duyarsız davranışlar sergileyebilir.

## Özellikle sınav dönemlerinde yaşanan kaygının fiziksel belirtileri;

•Kalp atışlarında hızlanma ve artış-çarpıntı, •Hızlı nefes alıp-verme, •Gerginlik veya sinirlilik hali •Terleme veya titreme, •Dilin damağın kuruması, •Mide şikayetleri, •Bağırsak hareketlerinde değişme, •Aşırı yorgun hissetme, •Yoğun baş ağrısı, •Panik, •Uyku bozuklukları, •Yeme bozuklukları.



**Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın.** Bu dönem çalkantılı ve ikilemlidir. Çocuğunuzun yerine sorun çözmek istediğinizde ya da ona önerilerde bulunmak istediğinizde onun sizinle aynı şeyleri göremeyeceğini bilin. Örneğin güneşli güzel bir günde siz istememenize rağmen işlerinizi yapabilirken, çocuğunuz böyle havalarda ders çalışmakta güçlük çekecektir.

**Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır.** Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar. Kaygı gelecekle ilgili seyredilen olumsuz bir filmi andırır. Ve bu filmin sonu her zaman için felaketlerle biter. Yoğun kaygı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten, bugünü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini artıracaktır. Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.

**Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin.** Anne babalar bazen çocuklarına; "sınav bizim için önemli değil, kazanamazsan da olur. Canını sıkma, kafana takma" gibi önerilerde bulunmaktadır. Ancak eğer anne-baba çocuklarına bunları söylerken, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir. Ebeveynlerin kaygılı, üzüntülü halleri çabucak algılanır.

**Yapmalısın, başarmalısın!!! Kelimeleri dikkatle kullanılmalı.** "En az şu kadar net yapmalısın. Matematik ve Fen Bilimlerinden full yapmalısın. Başarılı olmalısın. Dikkatli olmalısın. Kendini dersine vermelisin. Bu yıl mutlaka kazanmalısın" türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.

**Negatif motivasyondan uzak durun.** Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; "bu gidişle sen asla kazanamazsın, yata yata sınav kazanılmaz" gibi sözler söyler. Ancak negatif motivasyon pek az öğrencide başarılı olur. Hatta öğrencinin kendisini başarısız görmesine neden olarak kaygısını artırabilir.

**Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın.** Bazı ebeveynler çocukları sınavlara hazırlanırken çok fazla fedakarlıkta bulunmaktadır. Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağdırmamak, evde televizyonu açmamak gibi... Aileler bu sayede çocuklarına fedakarlık yaptıklarını düşünürken öğrenci bu durumu 'ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım' biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir. Özellikle de yapılan bu fedakarlıkların tekrarlanarak hatırlatılması öğrenciyi ders çalışamaz hale getirebilir.

**Kendi hayatınızı unutmayın.** Çocuđu sınavlara hazırlanan bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlamaktadırlar. Çocuđuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi, öğretmenlerle her gün sonuçları konuşması sık görülen tablolardır. Bu görüntüler çocuğa sınavın çok önemli olduğunu ve kazanamama durumunda ailenin çok üzüleceği düşüncesini hatırlatmaktadır. Sizler kendi hayatınız olduğunu, sizin de kendi planlarınız olması gerektiğini unutmayın. Böylece hem kendinize hem de çocuğunuza daha fazla yardımcı olabilirsiniz.

**Çocuđunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.** Her anne baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür. Oysa her insanın objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabileği gibi belli alanlarda da zayıf özellikleri olabilir. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.



**Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın.** Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Bu nedenle daha tepkili olabilirler. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu durumun geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı anlayışlı olmaya çalışın.

Çocuđunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın. "dayının kızı Fen Lisesi'ne girdi, sen de oraya girmelisin" türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir. Her birey ayrı bir kişiliktir. Çocuđunuzu ancak gereken durumlarda sadece kendisiyle kıyaslayabilirsiniz. Yani önceki davranış biçimleriyle, şimdiki davranış biçimlerini karşılaştırarak aradaki gözlenmiş olan değişimleri aradaki gözlediğiniz değişimleri ortaya koyabilirsiniz.