



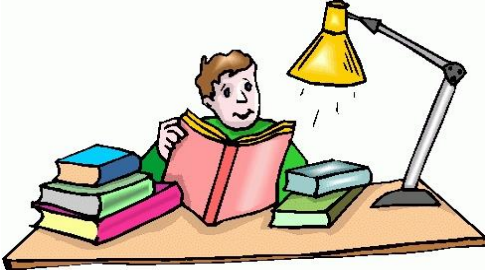
LGS 2019 Son 3 Hafta

Sevgili öğrenciler 2019 Liselere Geçiş Sınavına tam olarak 21 gün kaldı. Zaman azaldıkça heyecan ve kaygınız da artıyor olabilir. Okulumuzda LGS 'ye hazırlık için 3 haftalık bir kamp programına giriyoruz. Bu 3 haftalık süreyi evde nasıl değerlendirdiğiniz de çok önemli. Sizleri seviyor ve bu son 3 hafta için sizlere bazı önerilerde bulunmak istiyoruz:



1. Çok sevgili cep telefonunuzla vedalaşın.

Telefonunuzu ne kadar sevdiğinizi ve onunla olmaktan ne kadar keyif aldığınızı biliyoruz. Ancak telefonda geçirdiğimiz zamanın ve beynimize yaşattığı rahavetin çalışma düzenimize ve sağlığımıza ne kadar zarar verdiği de bir gerçek. Bu nedenle telefonunuzu en azından bu 3 hafta boyunca gerçek amacı için kullanmanızı öneriyoruz. Yani sadece iletişim kurmak için. Sohbet bir iletişim şekli sayılsa da sohbet hakkımızı en azından yüz yüze kullanarak beynimizi cep telefonunun olumsuz etkilerinden koruyalım. Telefonlarımızı ailelerimize teslim edelim ya da 3 haftalığına çekmecemize koyalım.



2. Düzenli çalışmaya devam edin.

Sanıldığığının aksine son günler çalışmayı asla kesmemeniz gerekiyor. "İşleyen demir ışıldar" sözünü unutmayın ve soru çözüp eksik konularınızı çalışmaya devam edin.

3. Zorlandığınız konuları ya da eksiklerinizi belirleyerek çalışın.

Amacınıza ve ihtiyacınıza uygun sorulara yönelin. Eğer konuyu anlamamışsanız ısrarla aynı konudan soru çözmeye çalışmak işe yaramaz. Eksik olduğunuz konu ile ilgili ders öğretmeninden mutlaka yardım isteyin.

4. Önceliklerinizi belirleyin.

Zamanı verimli kullanmaya özen gösterin. Günlük aktivitelerinizi, dinlenme sürenizi ve günlük hangi konuları çalışmanız gerektiğini sıraya koyun.

5. Ezberlemekle vakit harcamayın, öğrenin.

Yeni sistemde mutlaka okuduğunuzu anlamanız ve bilgiyi kullanmanız gerekiyor. Konu çalışırken ezberlemek yerine, derinlemesine çalışın. Neden-sonuç ilişkisi kurun.



6. Hata yapın ki, öğrenmek için fırsatınız olsun.

Hata yapmak moralinizi bozmasın. En etkili öğrenme sebeplerinden biri hata yapmaktır. Hangi sorularda hatalı olduğunuzu belirleyin, üzerine giderek nedenlerini tespit edin.



7. Uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin.

Sınavda başarılı olmanız için ruh ve beden sağlığınıza dikkat etmeniz gerekiyor. Çalışın ama bu nedenle uzun süre uykusuz kalmayın. Protein, sebze ve meyve ağırlıklı beslenin. Bol bol su içmeye dikkat edin. Çok fazla şekerli yiyecekler tüketmeyin.

8. Stresinizi yönetmeye çalışın.

Kaygıyı azaltmak için kontrollü nefes alma tekniğini kullanın. Bu tekniği okulda öğrenmiş olacaksınız. Olumsuz düşünmeyin. "Matematiği yapamıyorum" yerine "Yeterince çalışırsam yapabilirim, eksiklerimi tamamlayabilirim" şeklinde olumlu telkinlerde bulunun.

Kolay Gelsin. Sevgiyle Kalın...

PDR Koordinatörü

Psikolog Huriye YURT



REHBERLİK BÜLTENİ VELİ BİLGİLENDİRME 2

ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Ergenlik, çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecidir.

Vücutta ergenliğe yol açan hormonal değişikliklerin başlamasından sonra dış görünümdeki ilk değişiklikler kız çocuklarında 10 (8-13), erkeklerde 12 (9,5-15) yaşında ortaya çıkar. Değişikliklerin tamamlanması genellikle 3-5 yıl sürer. Ergenlik döneminin sonunda -kızlarda ortalama 16, erkek çocuklarda 18 yaşında- bireyin büyüme ve gelişmesi büyük ölçüde tamamlanmıştır.



Ergenlik dönemi (buluş çağı) 11-21 yaşları arasında dalgalanmaların yoğun görüldüğü zor bir dönemdir. Bu dönem "fırtına-gerginlik" dönemi olarak da bilinir. Ergenlik dönemi hem ergen için ve hem de ergenin ailesi için zor dönemdir.

Aile ergeni anlamakta güçlük çekerken, ergen anlaşılma duygusunu tam olarak yaşayamadığını düşünür. Ebeveyn bu dönem, çocuğunu ne kadar tanır ve bu dönem özelliklerine vâkıf olabilirse ebeveyn-ergen çatışmaları o denli az olur.

Ergen bedensel, cinsel, sosyal ve duygusal anlamda farklı bir döneme girmiştir. Bu gelişim sahalarında yaşadığı süreçler sebebiyle ergen kendisini farklı hisseder ve çoğu zaman kendisini tanımlamakta güçlük çeker.

Ergenlik Döneminde Hangi Durumlar Yaşanıyor?

- Genel olarak duygularında istikrarsızlık olduğu görülür.
- Kendilerini yorgun hissedebilir, buna bağlı olarak çalışmaya karşı isteksizdirler.
- Ergen duygularını çok dolu ve coşkulu yaşarlar.
- Bu dönemde arkadaş çok önemli bir noktadadır onlar için.
- Daha yoğun hayal kurar ve gerçekten zaman zaman uzaklaşırlar.
- Fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı hissederler.
- Zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilirler.

Yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklama ve bu değişimlerden çevreyi haberdar etmeme isteği içinde olabilirler

Çocuğunuz ergenlik dönemindeyse biraz daha dikkatli davranmanızda fayda var. Hiç alışık olmadığınız davranışlarla karşılaşabilirsiniz.

Peki nasıl davranmalısınız? İletişiminizin kopmaması için biraz çaba sarf etmenize gerek var.

Ebeveyn, elbette çocuğuyla ilişkisinde belirli bir yere kadar otorite uygulayacak, kurallar koyacaktır. Ve bunu da yapmak gerekir. Ancak, ebeveyn bu kuralları koyarken şunu da hiç unutmamalıdır. Biz kuralları koyarız, onlar fırsatını buldukça bu kuralları delerler. Bu doğal bir dinamiktir. Hatta diyebiliriz ki, bir ergen ebeveynin koyduğu her kurala uyuyorsa, kişilik gelişimi açısından pek de sağlıklı olmayan bir durumla karşı karşıya olabiliriz. Bu nedenle, ebeveyn-ergen ilişkisinde, doğası gereği bu tür ip çekme oyunları az ya da çok vardır.

Sonuçta, yaklaşık on yıllık bir süreçte, dikkat edilmesi gereken birkaç noktayı gözden kaçırmamak ve ergenle keyifli bir "iletişim dansı" yaparak sürecin tadını çıkarmak en iyi yoldur. İşte size yardımcı olabilecek birkaç ipucu...

Anne-baba olmak başka, arkadaş olmak başkadır

Anne-babaların bazıları, çocuklarıyla iletişimlerini arkadaşlık ilişkisi olarak görmeyi tercih etmektedir. Bu ilk bakışta çok hoş gelebilir. Ancak, doğru bir yaklaşım değildir. Çünkü, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kuralları ile arkadaş-arkadaş ilişkisinin kuralları farklıdır. Buradaki en kritik nokta, ebeveynin bilinç altı algısıdır. Bu algının ana fikri, "Kaliteli ilişki sadece arkadaşlık ilişkilerinde olur" şeklinde ifade edilebilir. Bu da çocukla kurulacak iletişimin başlangıç noktası adına hatalı bir düşüncedir.



Ergenle ergen olmayın

Ebeveynlerden beklenen, çocuğun duygusal iniş çıkışları karşısında daha sakin, dengeli ve kontrollü olmayı başarmasıdır. Aksi halde, iletişim çatışmalarının şiddeti daha yoğun olmakta ve her iki taraf da fazlaca yıpranmaktadır.

Zaferler kazanmasına her zaman izin verin

Bir insanı etkilemenin en iyi yollarından biri görüşlerine değer vermektir. Bir ergen için ise bu daha da önemlidir. Zaman zaman çocukla çeşitli konularda tartışma açılmalı ve onun bu konudaki görüşleri sorulmalıdır. Ortaya koyduğu bilgi ve görüşlerden bazıları ilgi çekici bulunmalı ve onaylanmalıdır. Bu konudaki bilgi ve görüşlerini geliştirmesi için de desteklenmelidir.

Küçük notlar ve mektuplar yazın

Küçük kağıtlara “Seni seviyorum”, “İyi ki varsın, varlığın beni çok mutlu ediyor”, “Dün bizim için yaptığın şey bizi çok duygulandırdı” gibi hoş, anlamlı ve çocuğun duygularına hitap edecek ifadeleri küçük not kağıtlarına yazarak, yatağına, defterinin arasına koyun ve gün içinde sürpriz şekilde farketmesini sağlayın. Emin olun çok işe yarayacak ve şaşıracacağınız kadar olumlu sonuçlar alacaksınız...



Duygusal destekler verin

Elbette ki çevrede riskler ve sorunlar var. Burada önemli olan büyük riskleri kontrol altına alırken, küçük risklere izin vermektir. Aksi halde, çocuğun bir çok büyüme fırsatını kaçırmasına neden oluruz. Çocuklar için en iyi şey, güvenli bir sosyal ve duygusal ortamda, risklerle mücadele etmeyi öğrenmektir. Ve bunu da onlara ancak anne-babaları sağlayabilir.

Kurallar konusunda anlaşmalar yapın

Kuralların mümkün olduğunca az olması, tüm aile üyeleri için geçerli olması ve uygulanmadığında ne gibi sonuçların olacağını açıkça belirtilmesi önemlidir. Özellikle çocukla anlaşma yaparak kural konması çatışma riskini de azaltır. Ayrıca, kendisi de bu anlaşmanın bir tarafı olduğu için uyma eğilimi daha yüksek olur.



Ailelere 10 Öneri

- Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın. Onlarla sinirliyen tartışmayın, sakinleşmeyi bekleyin ve daha sonra yaptığı davranışla ilgili konuşun.
- İyi olduklarını hissettikleri durumlarda başarılı olmak için sarf ettikleri çabayı takdir edin ve kariyer hedefleri konusunda yardımcı olun.
- Ergenlerin eve geliş saatine ve diğer aile kurallarına, karar ve düşünceleri ile katkıda bulunmalarına izin verin.
- İtirazlarına rağmen bu dönemde çocuğunuzun arkadaşlarının kimler olduğunu ve neler yaptığının farkında olun.
- Arkadaşları ile hoşça vakit geçirebileceği programlar düzenleyin.
- Şikâyet etmelerine rağmen ergenler yetişkinlerin onlar için sağladıkları emniyet ve güven duygusuna ihtiyaç duyarlar ve bu konuda anne babalarına güvenirler.
- Anlaşılmaq ve önemsenmek ergen için çok önemlidir. Eğer çocuğunuzla ilişkilerinizi yetersiz buluyorsanız şimdiye kadar sürdürdüğünüz ilişki biçimini gözden geçirin.
- Ergeni başkalarının yanında kesinlikle uyarmayın ve öğüt vermeyin.
- Ergenlerin bağımsız hareket etme doğrultusunda verdiği tepkileri saygısızlık ve başkaldırı olarak yorumlamayın.
- Onların kıyafet, yemek, eğlence gibi seçimlerine saygı duyun ve kendibakış açınıza uymuyor diye yargılamayın, eleştirmeyin.

**Rehber Öğretmen
Ayşegül PEÇENEK**



REHBERLİK BÜLTENİ VELİ BİLGİLENDİRME 3

SINAVA HAZIRLANAN VELİ LER

Sınava hazırlık sürecinde hem sınava hazırlanan üniversite adayı hem de aile sonucun belirsizliğinden kaynaklanan yoğun bir kaygı yaşamaktalar. Bu kaygıyı sık sık birbirlerine yansıtmakta ve ilişkiler önemli oranda bu durumdan zarar görmektedir. Bu konuda öğrenciler anne ve babalarını, veliler de çocuklarını sürekli şikâyet eder hale gelmektedirler.

“Sınav 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 sınava hazırlık sürecinde son yıllarda hem öğrenci hem de velide gözlenen kaygı kaynaklı davranışlar artmıştır. Buna bağlı olarak bazı veliler rehber öğretmenlerden 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?”

Velinin öğretmenlik rolü takınma durumu var.

- “Babam sınav sonuç analizimi alıp sınav yorumu yapmaya çalışıyor. Ancak sınav sistemini iyi bilmediğinden YKS bölümündeki tüm sorulara neden yanıt vermediğim konusunda beni eleştiriyor.”
- “Babam sınav sonucuma bakarken başarı sırama değil sürekli puanıma göre başarıyı yorumlamaya çalışıyor. Oysa her deneme sınavının farklı bir ortalaması var. Ama bir türlü anlatamıyorum.”
- “Ben test çözerken annem ya da babam başıma dikilip süre tutuyorlar. Sabit zamanda çözdüğüm soru sayısını ölçmeye çalışıyorlar. Bu durum beni çok geriyor.”
- “Annem ya da babam her gün kaç soru çözdüğümü öğrenmeden uyuyamıyorlar.”
- “Babam bana ders çalışma programı yaptı ve bunu uygulayıp uygulamadığımı kontrol etmeye çalışıyor. Yeter artık!”

Sınav hazırlık sürecinde tipik anne baba davranışlarını şöyle sıralayabiliriz:

- Çocuğu ile ilgili tüm sorumlulukları üstlenip okul ödevleri için kütüphanelerde araştırma yapan, ÖSYS başvuru formunu çocuğu yerine kendisi dolduran, mümkün olsa onun yerine sınava girecek olan, “hiçbir iş yaptırmıyorum, hiçbir şeyini eksik etmiyorum, suyunu bile ayağına götürüyorum” diyen, hemen hemen tüm derslerde özel ders desteği sağlayan **“koruyucu”** aile modeli.
- Çocuğuna kaldıramayacağı derecede sorumluluk yükleyen, okul sonrası evde birçok işten sorumlu tutan(kardeşinin bakımından veya kardeşinin derslerinden sorumlu olma, misafir ağırlama, babaya iş yerinde yardımcı olmakla sorumlu olmak gibi), yani **“aşırı sorumluluk yükleyen”** aile modeli.
- Çocuğunun her davranışını **“sorgulayan ve yargılayan”** aile modeli . Yani “Sınavın nasıl geçti?” yerine “kaç yanlışın var, arkadaşın kaç puan aldı, senden yüksek alan kaç kişi var?” sorularını öncelikli soran aileler bu gruba girmektedirler.
- Çocuğun tüm yaşamını belirleyen ve planlayan “müdahaleci” aile modeli. Yani çocuğuna çalışma programı yapan, sürekli “ders çalış” diyen, hangi bölümü tercih edeceğini belirleyen aileler.
- Çocuğun geleceği konusunda aşırı kaygı duyan ve kaygısını çocuğuna fazlasıyla yansıtan **“kaygılı”** aile modeli.
- Sınav hazırlık sürecinde olağanüstü bir durum varmış gibi **“olağanüstü iyi davranan”** aile modeli. Yani bir yıl boyunca eve misafir kabul etmeyen, seyahat programı yapmayan, çocuğunun salonda ders çalışmasına izin verip bir yıl boyunca hiç TV izlemeyen, hatta fazla konuşmayan, çocuğuna adeta steril bir ortam yaratan aileler bu gruba dahildir.



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 HAZIRLANAN ÖĞRENCİNİN PSİKOLOJİSİ

- **Borçluluk duygusu:** Ya üniversiteye giremezsem. Ailemin ve yakın çevrem yüzüne bakamam, çok utanırım.” Şeklinde düşünen öğrenci oranımız oldukça yüksektir.
- **Alternatifsizlik :**“Bu yıl üniversiteye girmek zorundayım, üniversiteye giremezsem mahvolurum, biterim” gibi ifadeleri sıkça kullanmaktadırlar.
- **Değer kaybı:** Sınava hazırlanan öğrencilerin bir bölümünde ise “üniversiteye girersem toplumda kendimi daha değerli hissederim, ama ya giremezsem...” ifadesi öğrencinin hedefine ulaşamaması durumunda sosyal anlamda değer kaybına uğrayacağını düşünmesi oldukça düşündürücü bir durumdur.
- **Yakın çevre:** Hazırlık aşamasında öğrencilerin önemli bir bölümü “yakın çevremde herkes sadece başarıyla ilgileniyor, ailem, akrabalarım, arkadaşlarım, öğretmenlerim sadece aldığım puanlarla ilgileniyorlar. Bu durum beni çok rahatsız ediyor” şeklinde yakınmaktadırlar.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAŞANAN SORUNLAR

- **İletişim kazaları:** Sınava hazırlık sürecinde anne ve babaların en sık yakınmalarından biri “ne söylesek kabahat, çocuğumuzu gergin ve yorgun gördüğümüz zaman kendini bu kadar hırpalama, dünyanın sonu değil, eğer olmazsa önümüzdeki yıl hazırlanma olanağını sana sunacağız dediğimizde çocuğumuz kendisinden umudu kestiğimiz konusunda bizi suçluyor. Sana güveniyoruz, başaracaksın biliyoruz dediğimizde ise benden ne kadar çok şey bekliyorsunuz, herkes benden bir şeyler bekliyor, bu kadar beklentiyi nasıl karşılayabilirim, of çok gerildim şeklinde sürekli yakınıyor. Nasıl davranacağımızı bilemiyoruz” yakınmasıdır. Yani öğrenci ile anne babanın bir birlerini yanlış anlama eğilimi bu dönemde artar.
- **Aşırı duyarlılık**(tepkisellik veya alınganlık): Bu dönemde kız öğrencilerde alınganlık, kolay ağlama, odasına kapanma, içedönüklük; erkek öğrencilerde ise kolay öfkelenme, agresif davranışlara sık rastlanmaktadır.
- **Velinin kaygısının yansımaları:** Bazı öğrenciler “annemle konuştuk artık kaygılanmama neden olacak ifadeleri hiç kullanmıyor. Ama fark eden bir şey yok, onun yüzüne baktığımda kaygıyı rahatlıkla görebiliyorum” demektedirler.
- **Deneme sınavlarının sonunda velinin yorumu:** Deneme sınavlarının sonuçlarının analiz edilip ayrıntılı yorumlanması önemli bir konudur. Ancak bu, Rehberlik Biriminin alanına giren bir konudur. Her deneme sınavının ortalaması, her deneme sınavında her bir dersin net ortalaması farklıdır. Öğrencinin sonuçlarını doğrudan puan ve net olarak bir öncekiyle karşılaştırmak yanlış yorumlara gitmektir. Ailenin bu konuda Rehberlik Servis iletişim kurması daha doğru olacaktır.
- **Meslek seçimine müdahaleler:** Ülkemizde sağlam ekonomik temellerin olmayışı, toplumda da ekonomik açıdan adeta bir panik durumu yaşanmaktadır. Her aile çocuğu için rahat ve mutlu bir gelecek hayal etmektedir. İleride çocuğunuz meslek yaşamında yaşadığı en küçük bir sorunun sonunda size “bu mesleği sizin yönlendirmenizle seçtim, sizin yüzünüzden mutsuzum ve bunun ne yazık ki, geri dönüşü de yok” gibi bir ifade kullandığında kendiniz hiçbir zaman affedemeyebilirsiniz ve çok üzülebilirsiniz.

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. Örneğin kendi odasını toplaması, eve ait alış veriş yapmak, sofraya 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 girememesi 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.

***Eleştirilmesi gereken** durumlarda eleştirin, ancak yargılayıcı olmayın.

****“Ya olmazsa?”** sorusunu birlikte yanıtlayın: “Bu yıl üniversite olmazsa” hangi alternatiflerin gündeme geleceği mutlaka önceden belirlenmeli. Alternatifsizlik var olan olağan gerginlik ve kaygıyı, aşılması güç bir boyuta getirebilir.

****“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.

***Huzurlu bir ortam yaratın:** Olağan tartışmalar sağlıklı iletişimin de göstergesidir. Ancak tartışmaların huzuru bozacak düzeye gelmemesine özen gösterin.

***Ders çalışma davranışını önemseyin:** Öğrenci ders çalışırken televizyonun sesini kısarak, daha alçak sesle konuşmaya özen göstermek, onun ders çalışma davranışını önemsemek anlamına gelmektedir.

****Yasaklamak” yerine “kısıtlamak”:** Çocuğunuzun tüm yaşamını sadece ders çalışma davranışıyla doldurmasını gelmesini beklemeyin. Dersin dışında her şeyi yasaklamak, başarıyı getirmeyecektir.

***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.

***Üstün beklentiler oluşturmayın:** Her çocuk anne ve babası için dünyanın en güzel ve en zeki çocuğudur. Ancak her insanın yeteneklerinin sınırı ve ölçüsü vardır. Öğrenciyi sınırlarının üstünde zorlamak, ulaşamayacağı hedefler konusunda ısrarcı olmak gerginlik, kaygı, başarısızlık, güvensizlik ve mutsuzluk sonuçlarını doğurur.

***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 hapsedmek gibi bir önlem de almaya kalkmamalıdır.

***Hazıra alıştırmayın:** Bazı anne ve babalar bu dönemde çocuklarının yeni kaygılar yaşamaması için her istenileni yerine getirme çabasına girebilirler

Örneğin ihtiyacı olmadığı halde kendisine birden fazla ayakkabı aldırın öğrencilerimiz olmuştur.

Yine birçok anne iyi niyetle biz **rehber öğretmenlere** “meyvesini bile soyup odasına götürüyorum, akşam yatarken ballı sütünü içiriyorum, sabah vitamin ilaçlarını mutlaka veriyorum, dershaneye arabayla bırakıp arabayla alıyorum ama yine de olmuyor, **ben nerede hata yaptım**” tarzında yakınmalarda bulunmaktadır.

Aile tarafından bir başka hazır sunum ise hemen hemen tüm derslerden özel ders aldırma eğilimidir. Bir deneme sınavında öğrencinin Matematik netleri düşükse

matematik özel dersi, bir diğerk deneme sınavında Fizik netleri yetersizse Fizik özel dersi başlatılmaktadır.

Öğrenci kendisi hiç çaba sarf etmeden panik nitelikli böyle bir yol da iyi sonuç getirmez. Çünkü birçok öğrencimizin özel ders trafiğı içinde boğulduğunu görmekteyiz.

***Karşılaştırmalardan uzak durun:** “Komşunun kızı gece ikiye kadar çalışıyormuş, bütün gece ışığın açık kaldığını görüyorum. Üstelik ev işlerinde annesine yardım da ediyor. Onların ekonomik durumları iyi değil, ama çocuk zehir gibi, nasıl da çalışıyor, sen neden çalışmıyorsun anlamıyorum, yediğın önünde yemediğın arkada, kendine ait odan var, odanda hiçbir eksiğın yok, her istediğini yapıyoruz ama yine de seni çalıştıramıyoruz” türünde bir konuşma genellikle tartışmayla biter.



Çocuğunuzu sadece kendisiyle karşılaştırmalısınız. Yani önceki başarısı, önceki davranış biçimleriyle şimdiki durumu karşılaştırmak daha olumlu sonuç verecektir. Üstelik çocuğunuzu başkalarıyla karşılaştırdığınız zaman onların da sizi başka anne babalarla karşılaştırma hakkı doğmuş olur.

***Fedakarlıkları yüzüne vurmayın:** Yazımızın başında **“onların bizi, bizim de onları seçme şansımız yoktu”** demiştik. Üstelik biz istediğimiz için dünyaya geldiler. Fedakarlık, anne baba olarak bizim tercihimizdir. “Ben senin için saçımı süpürge ettim, her isteğini karşıladım, senin için kariyerimin doruk noktasındayken emekli oldum” türündeki ifadelerin sonuca yönelik hiçbir katkısı yoktur.



***Sınavı stresini kullanmasına izin vermeyin:**

Bazı öğrencilerin “ne yapayım stresim var, iki üç ay çekin beni” gibi ifadeleri sonunda, aşırıılığa varan kapris türü olumsuz davranışlara sınır koymakta yarar vardır. Ama olağan sayabileceğimiz türden olumsuzluklara katlanırken de “sana şimdilik bir şey demiyorum, şu sınav geçsin sen

ondan sonra görürsün” türünde tehditkar ifadeler kesinlikle kullanılmamalıdır.

SINAVA KISA BİR SÜRE KALA

***Kitle iletişim araçlarından uzak durun:**

Öğreneğin özel sınav mönüleri, sınava giderken ne giymek lazım, bir gün önce nerede gezmek lazım, hangi duayı etmeli, hangi yatıra gitmeli türünden aktarımlar kitle iletişim araçlarında yer almakta. Özel sınav mönülerini uygulayıp sindirim sorunu yaşayan öğrencilerimiz de ne yazık ki olmakta.



Bizler de bu dönemde “kitle iletişim araçlarından uzak kalın” önerisinde bulunmak zorunda kalıyoruz. Çünkü dikkat edilecek noktalar gerçekten yıl içinde zaman zaman, sınava bir ay kala yine tekrarlanarak öğrencilere yeterli ölçüde aktarılmaktadır.

***Sınav öncesi “iyi dilek” telefonları için önlem alın:** “Başaracaksın, biliyorum, sana güveniyorum, hadi göster kendini, başar ve çık, beyaz önlük sana yakışacak, iyi bir doktor olacaksın” gibi hoş görünen sözler öğrencilerde olağan sınav heyecanını doruklara taşımaktadır. Bu nedenle, bu tür telefon konuşmalarında anne ve babaların çocuklarını koruma rolünü üstlenmelerinde, çocuklarının bu konuşmalara katılmalarını engellemelerinde yarar vardır.

***Mümkünse sınava yalnız gitsin:** Daha önce de söz ettiğimiz gibi olağan üstü bir durum varmış gibi tüm aile bireyleriyle sınava gitmek üzere yola çıkmak, ulaşım aşamasında öğrenciye sürekli “sakın heyecanlanma, sakın ol, soruları dikkatli oku, yanlış yapmamaya özen göster, zamanını boşa harcama, al şu şekeri de ye” gibi önerilerde bulunmak, durumu zora sokmaktan başka işe yaramaz.

Çocuğunuza en fazla sınava gireceği okulun kapısına kadar eşlik edebilirsiniz, ancak onunla birlikte **sınava giremezsiniz**. Çocuğunuzun sınava gireceği okul çok uzak bir mesafede değilse **yalnız başına** gitmesi idealdir.

***Rehberlik Servisiyle iletişim halinde olun:** Sınava hazırlık sürecinde birçok zorlu dönem, sorun, kaygı ile karşılaşabilirsiniz. Bunları aşmanıza yardımcı olabilmemiz için bizimle iletişim halinde olmanız, sorunları gecikmeden bize getirmeniz problemlerin **çözümünü kolaylaştıracaktır**.



Velilere Zihin Alıştırması

Yirmi beş – otuz yıl sonrasını hayal etmeye çalışın.

Çocuğunuz iyi bir üniversiteden, iyi bir dereceyle mezun oldu. İş yaşamına atıldı. Çok çalıştı ve iş yaşamında sürekli yükseldi. İyi bir evlilik yaptı. Yoğun bir şekilde çalışıyor. Toplantıdan toplantıya koşuyor. İyi bir geliri var ve alanında çok başarılı, yaptığı işte ismi bilinir hale geldi.

Bu arada sizin yaşınız da bir hayli ilerledi. Bazı sağlık sorunları yaşıyorsunuz, fiziksel gücünüzün azaldığını ve biraz hassaslaştığınızı hissediyorsunuz.

Öyle bir gün geldi ki, ona ihtiyacınız var.

Telefonla ulaşmaya çalışıyorsunuz “toplantıda” yanıtını alıyorsunuz, tekrar arıyorsunuz “iş seyahatinde” yanıtını alıyorsunuz. Uzun bir uğraşının sonucunda bir gün ona ulaşabildiğinizde “canım seni çok özledim, biraz rahatsızım, yarın hastanede randevum var ve yalnız gitmek istemiyorum, benimle gelebilir misin?” diye sorduğunuzda, “yarın önemli bir toplantıda sunumum var, ama şoförümü gönderebilirim” yanıtını aldınız.

Her istediğini yerine getirdiğiniz, her türlü özveriden hiçbir zaman çekinmeden, emekle büyüttüğünüz, her istediğinde yanında olduğunuz çocuğunuza bu gün sizin ihtiyacınız var. Ama “daha önemli işleri” var. Sizce bu başarı takdire değer mi, sizce başarı yaşamda mutlu olmada yeterli bir kriter mi? Neye yaramakta bu başarı? Başarı, yaşamda tabii ki küçümsenemez bir değer. Ama en önemli değer değil. Mutlu olmanın tek yolu hiç değil. Yaşamda en üstte tutacağımız daha önemli değerlerin olduğunu unutmamalıyız.

Rehber Öğretmen

Ayşegül PEÇENEK