



İSTANBUL TİCARET ODASI
MARMARA
ANADOLU
İMAM HATİP
LİSESİ



LİSELERE GEÇİŞ SINAVI

**ANNE
BABALARA
ÖNERİLER**



Editör
Fatih KAÇMAZ

Grafik Tasarım
Ahmet DUMAN

İstanbul - **2021**

BU YIL SINAV VAR!

Çocuklarının hayatlarını bu kadar ilgilendiren önemli bir sınav öncesinde, en az onlar kadar kaygılanan velilere de büyük görevler düşüyor. Kaygılarınızı bir kenara bırakarak soğukkanlı ve sakin bir şekilde çocuklarınıza destek olmanız gerekiyor. Onların buna her zamankinden daha çok ihtiyaçları var. İşe onların heyecanlarından kaynaklı gerginliklerini anlayarak başlayın. Olumlu ve yapıcı iletişim dilini asla terk etmeyin. Sizlerin yapıcı ve güven verici anne baba tutumları karşısında çocuklarınız rahatlayacaklardır. Kendilerini güvende hissettiklerinde ise yapabileceklerine olan inançları artacaktır.



LİSELERE GEÇİŞ SINAVI YAKLAŞIYOR

Sınav hazırlık süreci, sadece çocuğu değil ailenin tamamını etkileyen bir süreçtir. Bu sürecin verimli geçmesi, aile içinde iletişimin sağlıklı olması ile yakından ilgilidir. Özellikle sınava az bir zaman kala stres faktörleri artmakta bu durum çatışmalara sebep olabilmektedir. Anne baba olarak çocuğunuzun geleceği ile ilgili kaygı duymanızdan ve onun için en iyisini istemenizden daha doğal bir şey yok. Ancak unutmamalısınız ki sınava yaklaşlan günler çocuğunuzun da kaygısının yükseldiği dönemlerdir. Performansı olumsuz etkileyen kaygıdan kurtulmak için sadece çocuklara değil ailelere de görev düşmektedir.



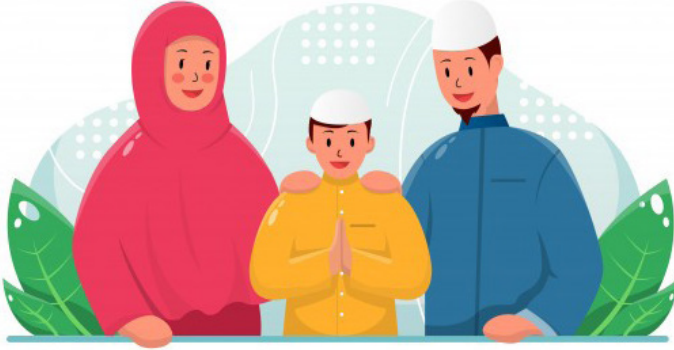
UYGUN MODEL OLUN

Ailenin çocuğa ve sınava ilişkin olumsuz düşünceleri çocuğun kaygı düzeyinde etkili olacaktır. Ailenin çocuğa güvenmemesi, sınavın çok zor olduğu ve çocuğun bu sınavı kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri kaygıyı arttıracaktır. Anne baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz. Çünkü kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anneler, babalar çocukların en yakınındaki rol modellerdir. Eğer siz kaygılı olursanız çocuğunuzun da kaygılı olması ihtimali yüksektir. Şayet bu konuda yoğun duygular yaşıyor ve kaygılarınızla baş edemiyorsanız mutlaka bir uzmandan destek almalısınız.



SINAVLARA FARKLI ANLAMLAR YÜKLEMİYİN

Sınavlar öğrencinin kişiliğini değil, bilgisini ölçer. Sınavın bilgi yerine kendi kişiliğini değerlendirdiğine inanan çocuklar daha fazla kaygılanır. Ortaya çıkan kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme ile ilgili zihinsel faaliyetleri bozar. Bu nedenle sınava yüklenen anlam, performans düşmesine neden olan en önemli faktörlerden biridir. Kendini sınav sonucuna göre “yetersiz” ve “değersiz” gören bir çocuğun mutsuz olacağı ve öz güveninin düşeceği, buna bağlı olarak da gireceği sınavlara yönelik korkusunun artacağı muhtemeldir. Sınav sonucu ne olursa olsun ailesinin gözünde değerli olduğunu hissetmesi, çocuğunun yaşamı boyunca daha azimli olmasına vesile olacaktır.



ÇABASINI TAKDİR EDİN

Çaba, zekâ ve yetenek gibi değişim sağlanması mümkün olmayan özelliklerden farklıdır. Çünkü çaba artırılabilir ya da azaltılabilir. Sınava hazırlanmak için elinden geleni yapan buna rağmen sınavdan beklentisinin altında sonuç alan bir çocuk, ailesinden ya da öğretmeninden sadece eleştirir alırsa kendini yetersiz hissedecektir. Çocuğunuzun, çaba sarf edilmeden edinilmiş bir başarının anlamlı olmadığını, asıl değerli olanın yeterince azim göstermesi olduğunu bilmesi gerekir. Bu nedenle öncelikle gösterdiği çaba için takdir edilmeli ve sonrasında yaşanan soruna odaklanılmalıdır.



OLUMLU YANLARINI DAHA FAZLA GÖRÜN

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeli, uygun ortamlarda başarılarını dile getirmelisiniz. Sadece derslerdeki başarısını değil, farklı alanlardaki başarılarını ve sahip olduğu ahlaki meziyetleri de vurgulamalısınız. Özellikle arkadaşlarına yönelik olumlu tutumlarını her fırsatta dile getirmeli, sosyal becerilerini önemseydiğinizi hissettirmelisiniz. Anne babasının kendine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır. Sahip olduğu olumlu özelliklerin çevresi tarafından da fark edildiğini gören çocuk kendini daha güçlü hissedecek ve sorunuyla daha rahat başa çıkacaktır.



B PLANINIZI BİRLİKTE OLUŞTURUN

“Bu yıl istenilen lise olmazsa” hangi alternatiflerin gündeme geleceği mutlaka önceden belirlenmelidir. Alternatifsizlik, var olan olağan gerginlik ve kaygıyı aşılması güç bir boyuta getirebilir. Ayrıca “..... lisesinin İngilizce hazırlığını mutlaka kazanmalısın”, “Bir sonraki denemeden 450 puan almalısın” vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri kullanmamaya dikkat edin. Sorumluluklar yerine getirildikten sonra, sonuç ne olursa olsun “Hayırlısı buymuş” şeklinde düşünülmesi ve çocuğa durumun böyle aksettirilmesi çocuğunuzun ve sizin kaygınızı azaltacaktır.



GÜVENİNİZİ HATIRLATIN

Anne ve babaların “sana güveniyorum” ifadesini öğrenciler genelde “senden bekliyorum” şeklinde algıladıklarından bu ifadeyi sıkça kullanmak olumlu bir etki yaratmamaktadır. “Kesin kazanırsın” cümlesi, bazen “sen hiçbir şey yapamazsın” demek kadar tehlikeli olabilir. Eğer çocuğunuzun gerçekten çalıştığını gözleyebiliyorsanız “ne kadar emek harcadığını görüyorum, hiçbir emek karşılıksız kalmaz” demek daha etkili olacaktır. Sonuçtan ziyade emeğe, çabaya odaklanmalısınız. Çocuğunuzun sizinle konuşmasına, duygularını açık açık ifade etmesine izin verin. Hissettiği şeyler için çocuğunuzun suçlamayın veya “bu şekilde hissetmelisin” diyerek duygularını düzeltmeye çalışmayın. Nedenlerini anlamaya çalışın.



BEKLENTİLERİNİZDE GERÇEKÇİ OLUN

Her insanın yeteneklerinin sınırı ve ölçüsü vardır. Öğrenciyi sınırlarının üstünde zorlamak, ulaşamayacağı hedefler konusunda ısrarcı olmak gerginlik, kaygı, başarısızlık, güvensizlik ve mutsuzluk yaşamasına sebep olur. Gerçekçi beklenti için çocuğunuzu iyi tanımalı, neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz. Çocuğunuz yeterince gayret sarf ettiği halde eğer sonuç istediğiniz gibi değilse, elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayacaktır.



KAZANAMAMA DURUMUNU CEZA GİBİ GÖSTERMEYİN

“Eğer kazanamazsan, falan okula gidersin.” gibi sözler onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine olanak bırakmaz. Çocuğun okulun imkânlarından yararlanabilmesi ancak okulunu ve eğitimi sevmesiyle mümkündür. “Sınavdan 450 puan alamazsan o zaman görüşürüz seninle” gibi tehdit içeren cümleler çocuğunuzun kaygısının artmasına sebep olur. Bunun gibi negatif motivasyon cümlelerinden mümkün olduğunca uzak durun. Yeterli sevgi, yeterli disiplin ve yeterli hoşgörü ile yaklaşmaya özen gösterin.



SEVGİNİZİ ŞARTLI SUNMAYIN

Birçok öğrenci sınavdan istedikleri puanı alamama durumunda anne ve babalarının kendilerine duyduğu sevgi ve güveni kaybedeceklerini düşünmektedirler. Başarılı ya da başarısız her koşulda onların yanında olabileceğimizi onlara hissettirmeliyiz. 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. Unutmayalım ki, "Sınavların sonuçları ne olursa olsun hayat her türlü devam eder ve bize her koşulda yeni fırsatlar ve yeni başlangıçlar sunar"



KIYASLAMAYIN

Çocuğunuzu başka çocuklarla, kardeşleriyle veya kendi çocukluk döneminizle kıyaslamayın. Kıyaslandığı kişiyle eş değer başarı gösterememek çocuklarda kaygı ve yetersizlik duygusuna sebep olabilir. Kıyaslama yapıyorsanız, öz güveni yüksek çocuklar yetiştirmenizin pek mümkün olduğu söylenemez. Çünkü bu şekilde çocuğunuza yetersiz hissettiriyor, onun öz güven yönünden gelişeceği veya geliştirileceği zamanlarda, sarf ettiğiniz karşılaştırma sözleriyle kendine güvenmesine izin vermiyorsunuz. Ayrıca kıyaslamalar neticesinde yaşanan yetersizlik hissi çocuğunuzun hırçın, öfkeli, mutsuz ya da fazlasıyla içe kapanık olmasına yol açabilir.



GEREĞİNDEN FAZLA FEDAKÂRLIKTAN KAÇININ

Gereğinden fazla fedakârlık yapmak çocuğunuzun daha fazla kaygılanmasına ve aile yaşamında daha fazla strese neden olacaktır. Bu nedenle aşırı fedakârlıklardan kaçınin. Örneğin; bir yıl boyunca eve misafir çağırılmamak, evde televizyonu hiç açmamak, çocuğuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, özel dersler, kurslarla ailenin maddi imkânlarının fazlaca zorlanması gibi. Çocuğunuz bu durumu, "Ailemin bu fedakârlıklarına karşılık vermek zorundayım" şeklinde hissedebilir. Bu fedakârlıkların sürekli hatırlatılması ise çocuğun, kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılmasına ya da ailesine tepki göstererek hiç ders çalışmamasına neden olabilir.





İSTANBUL TİCARET ODASI

MARMARA
ANADOLU
İMAM HATİP
LİSESİ



MARMARA ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

📍 Küçük Çamlıca Mah. Şeker kaya Sok. No:13 Üsküdar / İSTANBUL

☎ 0 (216) 340 41 10 📠 0 (216) 340 4111 📧 761405@meb.k12.tr



marmaraihl.meb.k12.tr



/marmaraaihl