



İSTANBUL TİCARET ODASI
MARMARA
ANADOLU
İMAM HATİP
LİSESİ



SINAVLARA HAZIRLIKTA ANNE BABALARA ÖNERİLER

UYGUN DERS ÇALIŞMA ORTAMI SUNUN



Ders çalışma ortamı öğrencilerin başarılarını etkileyen en önemli etkenlerden bir tanesi olarak ön plana çıkmaktadır. Bu noktada sizlerin de birer ebeveyn olarak çocuğunuzun dikkatini toplamasına yardımcı olacak ve verimli bir şekilde çalışmasını sağlayacak çalışma ortamını ona sunmanız gerekmektedir. İdeal olanı bir çalışma odasının bulunmasıdır. Ama mümkün değilse en azından evin bir köşesi ders çalışma alanı olarak düzenleyebilirsiniz. Çalışma ortamında dikkati dağıtıcı görsellerin, TV, bilgisayar, müzik seti, telefon gibi uyarıcıların olmaması gerekir. Aydınlatmanın gözü yormayacak ya da uyku getirmeyecek düzeyde olmasına, oda ısısının ne çok soğuk ne de çok sıcak olmasına ve odanın sık sık havalandırılmasına dikkat edilmelidir. Ayrıca çalışma ortamının ders dışı faaliyetler için kullanılmaması, ders çalışma masasında mümkünse bir şey yenilip içilmemesi gerekmektedir.

ONU SEVDİĞİNİZİ HİSSETİRİN



Sadece başarılı olduklarında sevgi ve ilgi gören, başarısız olduklarında eleştirilen çocuklar, kendi değerlerini sadece başarılı olmaya bağlarlar ve kendilerine güvenleri azalır. Sınavda başarılı olup olamayacaklarını düşünmekten ders çalışmaya yoğunlaşamazlar. Çocuklar anne babalarda düş kırıklığı yarattıklarını hissetmeye başlarsa içe kapanma davranışı gösterebilir; yetersizlik, öfke, endişe gibi duyguları yoğun olarak yaşayabilirler. Bu nedenle çocuğunuza sınav öncesinde ve sonrasında sizin için çok değerli olduğunu hissettirin. Sevginizi şartlı sunmayın. Gözünüzdeki değerinin sınav sonucuyla ölçülemeyeceğini ifade edin. Bütün sınavların geçici, çocuğunuzla ilişkinizin kalıcı olduğunu unutmayın.

YETERSİZ HİSSETİRMEYİN



Anne babalar sıklıkla çocuklarını motive etmek için çocuğun başarısını yakın çevredeki diğer çocukların başarısı ile karşılaştırma eğilimindedir. Fakat karşılaştırma yapmak çocuğun motivasyonunu arttırmaz, aksine kendisini akranlarına göre daha yetersiz hissetmesine ve akademik özgüveninin azalmasına sebep olur. Bu nedenle mümkün olduğunca çocuğunuzu başkaları ile karşılaştırmaktan uzak durun. Daha olumlu sonuçlar almak istiyorsanız çocuğunuzu kendisi ile karşılaştırabilirsiniz. Gözlemlediğiniz değişimleri, önceki ve şimdiki davranışlarıyla karşılaştırarak vurgu yapmak istediğiniz noktaya dikkat çekebilirsiniz. Önceki başarıları hatırlatmak çocuğunuzun motivasyonunu arttıracaktır. Sahip olduğu olumlu özelliklerin çevresi tarafından fark edilmesi, çocuğun kendisini daha güçlü hissetmesini ve kendisine inanmasını sağlayacaktır.

KAYGIYI YOK ETMEYE ÇALIŞMAYIN



Normal düzeydeki bir kaygı çocuğunuzun istek duyma, karar alma ve alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve üretilen bu enerjiyi kullanarak performansın yükseltilmesine yardımcı olur. Amaç kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutmaktır. Öğrenmeyi, akıl yürütmeyi ve sınav başarısını olumsuz yönde etkileyen yüksek kaygıdır. Yüksek kaygı önemli ölçüde anne ve babaların bilerek veya bilmeyerek sergilediği tutum ve davranışların sonucu oluşur. Örneğin anne babaların, çocuğun kapasitesinin çok üzerinde gerçekçi olmayan başarı beklentisine sahip olması, sürekli eleştirmesi, sınavları bir araç değil amaç olarak görmesi, çocuğun çabasına değil sonuca odaklanması gibi tutum ve davranışlarının sınav kaygısını arttırdığı bilinmektedir. Ayrıca Kaygı bulaşıcı bir duygudur ve sıklıkla anne babalar kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Bu nedenle öncelikle anne babalar kendi kaygılarını azaltmaya çalışmalı ve gerekiyorsa bir uzmandan destek almalıdır.

ÇABASINI TAKDİR EDİN



Çaba, zekâ veya yetenek gibi değişim sağlanması mümkün olmayan özelliklerden farklıdır. Çünkü çaba artırılabilir ya da azaltılabilir. Çocuğunuzun yaptığı bir işle ilgili çabasını mutlaka takdir edin. Bu bir ödev, bir sınav ya da bir hobi olabilir. Değerli olanın sonuç değil çocuğunuzun gösterdiği çaba ve verdiği emek olduğunu unutmayın. Sınava hazırlanmak için elinden geleni yapan buna karşı sınavdan beklentisinin altında sonuç alan bir çocuk, ailesinden ya da öğretmeninden sadece eleştiri alırsa kendini çaresiz hissedecektir. Sizin sınav sonucunu değil çabasını önemseydiğinizi anlarsa bir sonraki sorumluluğu için motivasyonu artıracak ve hedefine ulaşmak için aradığı gücü bulacaktır.