



# LGS ve YKS SINAVINA GİRECEK ÖĞRENCİLERİN VELİLERİNE ÖNERİLER



1



Öğrencilerimizde stres oluşturacak sınav sonucunu olumsuz gösterecek, her türlü söylemlerden kaçınalım kazanamazsan seni marangoza çırak olarak veririm gibi

2



Öğrencimizi sınava hazırlanan başka öğrencilerle kıyaslamalardan uzak duralım

3



Öğrencimizin yaptığı ders çalışma programını istikrarlı bir şekilde takip edelim

4



Sağlık önemi dışındaki Covid-19 haberlerinden elimizden geldiğince uzak tutalım

5



Öğrencimizde stres oluşturacak olumsuz olarak nitelendirilecek cümleler yerine motive edici cümlelerle hitap etmeliyiz. (sen beceremezsin yerine sana güveniyorum başaracaksın) gibi

6



Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansıtmayın

7



Meli-malı kelimeleri dikkatle kullanılmalı. "En az şu kadar net yapmalısın. Kimya ve biyolojiden full yapmalısın." türünden zorunluluk ifade eden cümlelerden uzak duralım

8



Ders çalış kelimesinden uzak duralım. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrencilerin zaten uyarımıza ihtiyacı yoktur. Öğrenci ne kadar ders çalışacağına ve ne zaman ders çalışacağına kendisi karar vermelidir

9



Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın. Çocuğunuz "ailem benim için çok fedakarlık yaptı, karşılığını vermek zorundayım" gibi bir zorlamaya sokmayın

10



Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın. Her anne baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür. Oysa her insanın objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabildiği gibi belli alanlarda da zayıf özellikleri olabilir.

11



Ekstra stres yüklemeyin. Kendi iş ve ev ortamınızdaki gerginlikleri olabildiğince öğrenciye belli etmeden gözün

12



Eleştirilmesi gereken durumlarda eleştirin, ancak yargılayıcı olmayın

13



Okursan hem kendini hem de bizi kurtarırsın" türünde kahramanlık rolleri yüklemeyin

14



Fedakarlıkları yüzüne vurmayın, "seni en iyi okullarda okuttuk", "saçımızı süpürge ettik" gibi çocuğuna ezerek ve zorunlu tutacak cümlelerden uzak durun

15



Öğrencilerin "ne yapayım stresim var, iki üç ay çekin beni" gibi ifadeleri sonunda, aşırılığa varan kapris türü olumsuz davranışlara sınır koymakta yarar vardır. Ama olağan sayabileceğimiz türden olumsuzluklara katlanırken de tehditkar ifadeler kesinlikle kullanmayın.

16



Sınav öncesi "iyi dilek" telefonları için önlem alın. Sınavı bir gün kala yakın çevredeki birçok kişi özellikle aile büyükleri, akrabalar iyi niyetle, öğrencilere başarı dilemek amacıyla telefon etme gereksinimi duymaktadır. Ancak bu telefonlar çocukta ciddi stres yüklenmesine neden olabilir.

17



Stres oluşturacak ve devamlı sınavı hatırlatarak heyecan yapan arkadaşlarıyla buluşmasını sınırlandırın.

18



Sınav yaşamın en önemli olayı değil; Sınavı yaşamın tek ve en önemli dönüm noktası gibi algılamak ve bu şekilde ifade etmek var olan olağan kaygıyı daha da artırır.