



# YKS SINAVINA KISA BİR SÜRE KALA VELİLERİMİZE ÖNERİLER



REHBERLİK SERVİSİ



# SINAV ÖNCESİNDE ANNE BABALAR NE YAPABİLİR?

Önceliğın, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku, vb.) karşılamak olduğunu unutmayalım. Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.

Çocuklarımız için yaptıklarımızı sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmeyalım.

Çocuklarımızın ders çalışmaları konusunda gözlemci, gerektiğinde de destekçi olalım.

Sınavda sorumlu oldukları konuları/kazanımları takip edelim.



# KİTLE İLETİŞİM ARAÇLARINDAN OLABİLDİĞİNCE UZAK DURUN

Sınava bir hafta veya on gün kala genellikle tüm kitle iletişim araçlarında sınav konusu işlenmekte ancak bazı platformlarda sınava yönelik, bilimselliğin tamamen dışına çıkan abartılmış öneriler de verilebilmektedir.

Özel sınav menüleri, sınava giderken ne giymek lazım, bir gün önce nerede gezmek lazım vb. içerikler yer alabilmektedir. Bu tarz uygulamalar nedeniyle öğrenciler çeşitli sıkıntılar yaşayabilmektedir.

# KARŞILAŞTIRMALARDAN UZAK DURUN.

Tamamen motivasyon amaçlı başvurulan, ama motivasyon yaratmayan, çocuğunun başarısını yakın çevredeki diğer çocukların başarısıyla karşılaştırma eğilimidir.

“Komşunun kızı gece ikiye kadar çalışıyormuş, bütün gece ışığının açık kaldığını görüyorum. Üstelik ev işlerinde annesine yardım da ediyor ve zehir gibi çalışıyor. Sen neden çalışmıyorsun? gibi konuşmalardan uzak durmak önemlidir.

Çocuğunuzu sadece kendisiyle karşılaştırmalısınız. Yani önceki başarısı, önceki davranış biçimleriyle şimdiki durumu karşılaştırmak daha olumlu sonuç verecektir.



# SINAV ÖNCESİ "İYİ DİLEK" TELEFONLARI İÇİN ÖNLEM ALIN.

Sınava bir gün kala yakın çevredeki birçok kişi özellikle aile büyükleri, akrabalar iyi niyetle, öğrencilere başarı dilemek amacıyla telefon etme gereksinimi duymaktadır. Ancak iyi niyetle yapılan bu girişim genelde sınava girecek öğrencide ne yazık ki negatif bir etki oluşturabilmektedir. "Başaracaksın, biliyorum, sana güveniyorum, haydi göster kendini, 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.

# BASKI YARATACAK CÜMLELER KURMAYIN.

"Sana güveniyoruz, hepsini yaparsın vb. sözler kişide kaygı yaratabilir. Çoğu genç ailelerini hayal kırıklığına uğratmaktan korkar. Eğer çocuğunuzun gerçekten çalıştığını gözleyebiliyorsanız " ne kadar emek harcadığını görüyorum, hiçbir emek karşılıksız kalmaz " demek daha etkili olabilir.

"Ya olmazsa sorununu" birlikte değerlendirin.

Sınav sonrasında bu yıl sınavda istenilen neticenin alınamaması durumunu çocuğunuzla birlikte değerlendirerek sonuca yönelik alternatifleri belirleyin.



# ÇOCUĞUNUZ İLE İLETİŞİMİNİZİ CANLI TUTUN.

Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Alınganlık, kolayca ağlama, odasına kapanma, içedönüklük veya kolayca öfkelenme ve agresif davranışlara sıkça rastlanması, sürecin doğasında vardır. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu durumun geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı sabırlı ve anlayışlı yaklaşın.

Bazı öğrenci ailelerinin sıkça düştüğü tipik hatalardan biri, olumsuz motivasyon kullanarak öğrenciye güç verecekleri inancıdır.

Öğrencimizin başarısızlıklarını değil, başarılarını ve güçlü yönlerini vurgulayarak onları motive edebilirsiniz.



# ANNE BABALARIN SINAV KAYGISI

Anne babaların, çocukların sınav sürecinde belirli bir düzeyde kaygı duymaları normaldir. Duyulan bu kaygı, çocuklarımıza destek olabilmemiz için gereklidir.

Anne babaların yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamaları, çocuklarına yönelik yüksek beklenti duymalarına neden olur.

Çocuğun var olan sınav kaygısına anne ve babanın sınav kaygısı da eklenince çocukların kaygı düzeyleri daha da artar ve bu durum çocuk ile anne-baba iletişiminin bozulmasına neden olabilir





# SINAVIN HEMEN ÖNCESİNDEKİ GÜN ÇOCUĞUNUZA NORMALDEN AŞIRI FARKLI DAVRANMAYIN.

Değişik bir yere gitmek, normalden farklı yemekler yemek bünyede farklı tepkiler yaratabilir.

Çok yumuşak davranmak bu durumu abartmak baskı yaratabilir ya da sınavın çok kötü bir şey olduğu ve sizin o yüzden iyi davrandığınız algısı yaratabilir.

Alışveriş merkezlerinden, sesli ve kalabalık yerlerden uzak durmaya çalışın.

Hava alabilecekleri, zihnen ve bedenen rahatlayabilecekleri ortamları tercih edebilirsiniz.

Sınav günü erken kalkın ağır olmayacak normalden de aşırı farklı olmayacak şekilde kahvaltı yapın.

Sınavdan en az 1 saat önce sınav yerinde hazır olun.



# SINAV SONRASINDA NELER YAPILABİLİR?

Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım.

Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim.

Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkânlarımız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım.

Çocuğumuz sınav ile ilgili konuşmaya istekli değilse sorularımızı daha sonraya bırakalım.

Sınav süreci yorucu bir süreçtir, dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.

Kaynak: [https://mackaihl.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/](https://mackaihl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/)