

Değerli Velilerimiz

Ülkemizde sınavlar önemli ve belirleyici bir role sahiptir. Akademik başarı kaygısının nispeten yüksek olduğu bir okuldan mezun olmuş öğrenci ile ilgili hem kendisinin, hem ailesinin, hem de çevresinin hedefleri ve beklentileri de bu sınavlarda gençlerin göstereceği performansı etkilemektedir. Bu nedenle ailelerimizin de son hafta yapmaları gerekenlere değinmek istedik:

• Uyku ve Beslenme Düzeni Önemli

Gencin beslenme ve uyku düzenini artık bir rutine oturtması gerektiği konusunda olumlu bir yaklaşımla yönlendirici olun. Hafif ve sağlıklı beslenmesini teşvik edebilirsiniz. Son günlerde mümkün olduğunca kötü sürprizler yaşamaması için dışardan yemek yememesi konusunda hassas davranın. Kafein içeren içecekleri azaltmaları ve özellikle akşam saatlerinde tüketmemeleri konusunda yönlendirmede bulunabilirsiniz. Ayrıca uyku düzenini de artık bir düzene koyması gerektiği, günde en az altı-yedi saat uyuyabilecek zamanı düzenlemesi gerektiğini de hatırlatmakta fayda var.

• Ebeveynlerin Stres Kontrolü Yüksek Olmalı

Psikolojik olarak yaşanan kırılmaz bir döngü var. Ebeveynin kaygı düzeyi yükselince, gençlerimiz de stres altında hissediyor, gençlerimiz stres yaşayınca, ebeveyn de stres halinde hissedebiliyor. İki taraf da birbirinin stres ve kaygısını tetikleyebiliyor. Bu nedenle gençlerimizin başarısı için siz ebeveynlerin stres yönetimlerini sağlaması önemli. Endişelenmenizi anlıyoruz. Yalnızca özellikle sınava son bir hafta kala bu stresinizi ona olabildiğince yansıtmamaya çalışın. Dört yıl lise hayatı ve son yıl olmak üzere, çocuğunuz elinden geldiğince emek verdi ve bir birikim oluşturdu. Sınavlarda en az soruları doğru çözmek kadar stres ve zaman yönetimi de önemlidir. Bu nedenle sınav öncesi son günlerini gerginliklerden uzak, belli bir rutin ve sakinlik içinde geçirmesi ve sizin desteğinizi hissetmesi ona güç verecektir.

• Destekleyici Davranın

YKS öğrencilerinin yaşları gereği duygularını ifade etmekte zorluk çekebilirler ve en yakınları olan aileleriyle bile iletişim kurmakta zorlanabilirler. Bu noktada ebeveynlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Gencin ruhsal ihtiyaçlarını kontrol etmek son hafta sizin göreviniz. Onu dinlemeye ve anlamaya çalışın. Baskı altında hissettiğinde yanında olduğunuzu ve her ne olursa olsun yanında olacağınızı dillendirmekten çekinmeyin. Maddi, manevi imkanlarınızı ve desteğinizi doğru bir dille dile getirmeniz rahatlamasını kolaylaştıracaktır.

Son haftalar öğrencilerimizin üstündeki baskı tavan yapmaktadır. En düzenli ve sistemli çalışan öğrenciler bile son hafta kaçınılmaz olarak, sınavın yaklaşmasının verdiği etkiyle kendi üzerinde bir baskı hissedecektir.

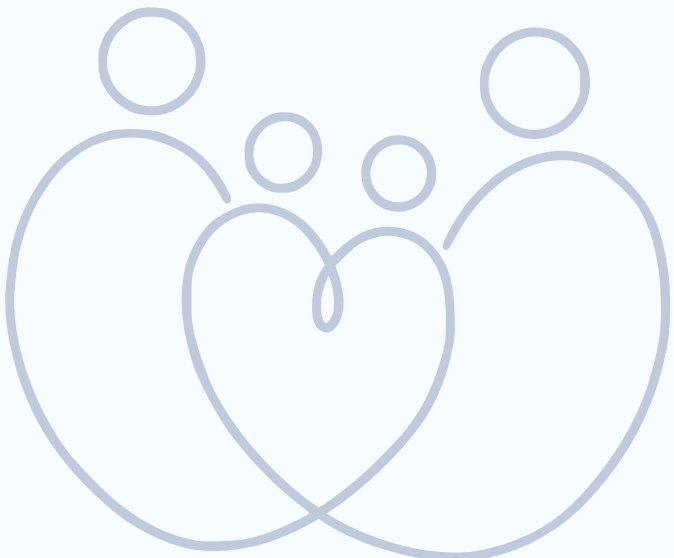
Eğer çocuğunuzun çalışmadığını gördüğünüzde ya da onu düzensiz bulduğunuzda zorlama eğilimi gösterirseniz stresi de artacaktır. Bu bir hafta boyunca sınav konusunda karışmamaya çalışın. Onun yerine düşünmeyin. Kendi bildiğini yapması daha faydalı olacaktır bu dönem için. Siz yalnızca yardıma ihtiyacı olduğunda onun yanında olacağınızı gösterin.

• Anne-Baba Olarak İş Birlikçi Davranın

Ebeveynlerin kafa kafaya vererek manevi ve maddi konuları konuşmasının tam zamanı şu an. Anne-baba olarak olabilecek aksilikleri tartışın. Çocuğunuzun heyecandan ya da dış faktörlerden sınavda beklediği performansı gösteremeyebileceğini kabullenerek B ve C planları yapın. Böyle bir durumda finansal olarak ne kadar destek olabileceğiniz konusunu ilk önce anne baba olarak çocuğu için içine karıştırmadan kendi aranızda konuşmanız gerekir. Durum analizi yaptıktan sonra sınava son hafta kala çocuğunuzun rahatlatmak için desteğinizi dile getirmeniz etkili olacaktır. Her durumda sizin onu destekleyeceğinizi bilmek ona iyi gelecektir.

Son olarak bu sınavın hayatındaki atacağı adımlardan sadece bir tanesi olduğu, tek başına hiçbir şeyin tamamen sonu ya da başlangıcı olmadığı, çocuğunuzun her koşulda sizin için çok kıymetli olduğunu ve onu hep seveceğinizi vurgulamanız da ona iyi gelecek, kendini güvende hissettirerek onu rahatlatacaktır.

Tüm öğrencilerimize ve sizlere sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yaşam diliyoruz.



Bor Şehit Ramazan Konuş Fen Lisesi Rehberlik Servisi