



İTÜ GELİŞTİRME VAKFI OKULLARI ÖZEL İZMİR 2020-2021 EĞİTİM - ÖĞRETİM YILI ANADOLU LİSESİ 2.VELİ BÜLTENİ

Değerli Velimiz,

2020-2021 eğitim öğretim yılının 1. dönemini tamamlıyoruz. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak bu bültenimizde, sınav sürecindeki çocuğumuza yönelik sürece bakmak, çok yönlü olarak süreci ele almak ve bazı önerilerde bulunmak istedik.

SINAVA HAZIRLANAN AİLE

Hayatımızın ne kadarını sınavlara hazırlanarak geçirdiğimizi hiç düşündünüz mü? Sınavlar sadece okul hayatımız boyunca değil tüm yaşamımızda karşımıza çıkar. İşe giriş sınavları, yükselme sınavları, çocuklarımızla beraber yeniden hazırlandığımız sınavlar v.s. Bu sınavlar içerisinde ilk dönemeçlerden biri YKS (Yükseköğretim Kurumları Sınavı) 'dır. Çocuklarımızın bu sınavla karşılaştıkları dönem itibari ile de önemi bir kat daha artar. Ergenlik çağının getirdiği fırtınalarla boğuşurken, bir de hayatını etkileyecek bu sınava hazırlanmaları yeni bir stres kaynağını da beraberinde getirir. Bu dönemi genç yetişkinlerimizin daha kolay ve verimli geçirebilmesi siz sevgili anne babaların desteği ve sabırla mümkündür.

Bu dönemde gençler bir taraftan yaklaşan sınavın stresini yaşarken, bir taraftan da gelecek kaygısı, kendini ispat etme, özgür olma, arkadaşları ile birlikte zaman geçirme, kendinde ve duygu dünyasındaki değişimleri özümseme çabası içindedir. Tüm bunlar genç yetişkinimizde yoğun gel-gitlere neden olur. Bu yoğun duygular içerisinde genç zaman zaman aileye ve okula karşı hırçınlaşır. Çünkü onlara göre bu dönemde dünya onlara karşıdır. Sınavlar hayattan zevk almalarını engellemek için, anne babalar özgürlüklerini kısıtlamak için ve tüm kurallarda aslında uyulmamak için konulmuştur. Tabii ki, YKS' de onların bu dönemde ki karabasanıdır. İşte bunları düşünen ve kendini merkeze koyarak yoğun sıkıntı yaşayan gençle birlikte ailede bu dönemi yaşar.

Peki anne baba olarak bu dönemde ne yapabiliriz ?

Öncelikle her şeyin başı koşulsuz sevgi, bunu biraz açalım.

1. Sevgiyi duygusal olarak ifade etmenin yolu, onu oluşturacak sözleri kullanmaktır. Sözlü iltifatlar veya takdir sözleri sevgiyi güçlü bir şekilde iletir. Sevginin hedefi, istenilen bir şeyi elde etmek değil, sevilen kişinin mutluluğu için bir şeyler yapmaktır. Hangi yaşta olursak olalım sevdiklerimizden olumlu ve net sevgi sözleri duymak hoşumuza gider. Gençlerin kendilerini güvensiz ve yalnız hissettikleri anlarda cesaret verici sözlerle güvenlerini yeniden oluşturabilirsiniz. Cesaret verme, duygularını ve yaşadıkları önemsemeyi ve dünyayı gencin gözüyle görmeyi gerektirir. Bu nedenle öncelikle ailenin genci anlaması onun için neyin önemli olduğunun gençle birlikte araması gerekir. Çünkü sevgili çocuklarınız sizden ayrı birer birey ve onların hayalleri sizin beklentilerinizle örtüşmeyebilir.

Bunu kabullenmek sizin yaşayabileceğiniz hayal kırıklığını ve gencin üstüne yüklenen beklenti yüzünden yaşayacağı kaygıyı azaltabilir. Sevgi sevecendir ve sevecen sözlerin kullanılması gerekir. Yüksek, sert bir sesle ifade edilen sözlerin sevgiyi değil, bir yargılama ve kınama ifadesini yansıtacağı unutulmamalıdır. Onaylayıcı sözler alındığında, karşılıklı bulunmak için kurulacak iletişimde daha doğal ve olumlu olacağı kesindir.

“Sana olan sevgimiz koşullara göre değişmez.”

“Bize ihtiyaç duyduğun her an yanında olduğumuzu unutma” v.b.

2. Önemli olan aile içinde çocuğunuzla kurduğunuz ilişkide o an bütün dikkatinizi ona vermenizdir. Bu sevgi dilinin ana hedefi, çocuğunuz ile birlikte olmaktır. Bu da odaklanmış ilgi ile mümkündür. Nitelikli sohbet onay sözlerinden farklıdır. Onay sözleri söylenenler üzerinde odaklanır. Oysa nitelikli sohbet işitilenler üzerinde odaklanmıştır. Bu konuda dikkat edilmesi gereken hususlar; konuşurken göz temasının sürdürülmesi, dinlerken başka bir şeyle meşgul olunmaması, duyguların açığa çıkmasına özen gösterilmesi, vücut dilinin gözlemlenmesi ve konuşanın sözünün kesilmemesidir. Yani gerçekten çocuğunuza ayırdığınız zaman dilimidir. Nitelikli sohbetin yalnızca anlayarak dinlemeyi değil, aynı zamanda kendini açıklamayı da gerektirdiği unutulmamalıdır. Onun duyguları kadar kendi duygularınızı da çocuğunuzla paylaşmalısınız. Nitelikli faaliyetler birlikte ilgi duyduğunuz her şeyi kapsayabilir. Amaç, birlikte bir şey yaşamak ve bu yaşantıyı tamamlamaktır. Bu sevgidir ve sevginin sesidir. Nitelikli faaliyetlerin en önemli yan ürünü, gelecekte yararlanılacak bir hatıra ve güzel paylaşımlar sunmasıdır. Kazanılacak şey sevildiğini hisseden bir gençle yaşamak ve onun anlamının zevkidir.

3. Çocuğunuza bir armağan vermek onu düşünüyor olmak demektir. Onun isteklerini gerçekleştirmekle armağan vermek arasında çok büyük fark vardır. İsteddiği bir telefonu, giysiyi, ayakkabıyı almak sadece beklentiyi gerçekleştirmektir. Oysaki armağanın parayla alınıp alınmadığı önemli değildir. Önemli olan onu bir sevgi ifadesi olarak sunma düşüncesidir. Çocuğunuzun çok bunaldığını düşündüğünüz bir anda ona vakit ayırarak ona bir armağan sunmuş olursunuz. Çok yoğun bir haftanın sonunda ona sunacağınız bir yürüyüşte bir armağandır. Çünkü genel anlayışımız itibari ile sınava hazırlanan genç sürekli ders çalışmak zorundadır ve verdiği her arada ders çalışmayarak suç işler. Önce bu yanılığımızı değiştirerek ve onunda dinlenmesi gerektiğini kabul ederek kendimize bir armağan vererek işe başlayabiliriz. Böylece evdeki gerilimin azaldığını görebiliriz.

4. Evet o sizin çocuğunuz, ama o bir birey ve sizden farklı. Genç yetişkinimiz kendini tanıma ve kendini topluma ve aileye kabul ettirme çabası içinde mutlaka sizin istemediğiniz şeyler yapacak. Hoşlanmadığınız şeyleri sürekli eleştirirseniz bu bir süre sonra tepki davranışı olarak pekişir ve o sizin eleştirdiğiniz her şeyi daha çok yapmaya başlar. Onun için sizi rahatsız eden durumları nedenleri ile anlatır ve rica ederek değiştirmesini isterseniz bunu daha kolay kabul edecektir.

5. Her çocuğun ilgi ve yeteneği kendine özgüdür. O nedenle çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamayın. Çocuğunuzun yapamadıkları üzerinde değil, yapabildiklerinin üzerinde durun.

6. Çocuklarınızı iyi tahlil etmeli ve yeteneklerini anlamalısınız. Onu yeteneklerinin çok üstünde bir başarı için zorlarsanız, onları başarısızlığa mahkûm edersiniz..

7. Çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi sınav öncesi dönemde sık sık tekrar etmeniz onun tarafından farklı yorumlanabilir. "Başarılı olursam ailem beni sever." Düşüncesine kapılırsa bu düşünce onu strese sokabilir. Onu her koşulda seveceğinizi söyleyebilirsiniz. Sevgili çocuklarımız bizim en değerli varlıklarımız. Onları değerli kılan sınavda aldıkları puanlar, kazandıkları okullar değildir.

8. Çocuğunuza güvenin ve bunu ona hissettirin. Siz çocuğunuza güvenirseniz çocuğunuz da kendine güvenir. İstemediğiniz bir davranışı ile karşılaştığınızda onu yapıcı olarak eleştirin. "Kendine zarar verebilecek davranışlarda bulunmayacağın konusunda sana güveniyorum. Bazen yanlış yaptığını düşünüyorum ama bu sana bir şey öğretiyorsa, bu daha önemlidir." Bu güven veren ve sorumluluğu karşı tarafa yükleyen bir ifadedir.

9. Sizin düşünceleriniz ne doğrultuda ise çocuğunuzda bunlardan o yönde etkilenecektir. Örneğin siz sınavda çocuğunuzun başarılı olamayacağını düşünür ve bu düşünceleri ona yansıtırsanız, çocuğunuzun da bu durumdan olumlu bir şekilde etkilenmesini bekleyemezsiniz. Öncelikle sizin sınava karşı var olan olumsuz düşüncelerinizi, olumluya çevirmeye çalışmalısınız.

10. Orta düzeyde kaygı, öğrencinin fiziksel ve psikolojik olarak yorgun olsa da ders çalışmasını sağlayacak enerjiyi verir. Bunun için kaygıyı tamamen yok etmek değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir dozda tutarak onu öğrencinin kendi yararı için kullanmasına yönelik biçimlendirmek gerekir. Sizin bu konudaki yaklaşımınız ve çabanız çocuğunuzun üzerinde çok etkili olacaktır.

11. Sınava siz değil çocuğunuz hazırlanıyor bunu lütfen unutmayın ve hayatınızı sınava endekslemeyin. "Aman o ders çalışsın diye ben bu sene kimseyle görüşmüyorum.", "Televizyonu seyretmiyorum, seyretsem bile sesini çok kısıyorum.", " O rahat ders çalışsın diye bu sene tüm düzenimizi ona göre ayarladık." v.b. cümleler tanıdık geliyor mu? Eğer yaşantınızda çocuğunuzun yararına olduğunu düşünerek çok kısıtlama yaparsanız bu sizde gerginliğe neden olur ve ister istemez bunu çocuğunuza yansıtır ve onu da gerersiniz.

12. Çocuklarınızın yıl içerisinde girdikleri deneme sınavlarını ne olarak değerlendiriyorsunuz?, Sadece puan mı?, Yoksa onları YKS' de alacağı başarıyı değerlendirme araçları olarak mı görüyorsunuz? Deneme sınavlarının sevgili gencimize kattıklarını değerlendirelim. Her deneme sınavı ana sınava hazırlıktır. Deneme sınavına giren genç her dakikayı iyi değerlendirmeye kendini alıştıtır. Değişik soru tarzları görmesini sağlar. O nedenle çocuğunuzun deneme sınavı sonuçlarını sadece puan olarak değerlendirmek onun deneme sınavlarından kaçmasına neden olacaktır. Oysaki deneme sınavı sonuçları çocuğun hangi alanda ne kadar yanlışı olduğunu göstererek eksikliğini anlamanıza yardımcı olur.

13. Deneme sınavlarından sonra çocuğunuzla sınav sürecinde yaşadıkları ile ilgili konuşun. Duygularını, düşüncelerini ifade etmesi, sizinle yaşadıklarını paylaşması için uygun ortamı hazırlayın. "Sınava girince kendini nasıl hissediyorsun? Seni endişelendiren şeyler var mı?" v.b. yargı içermeyen sorularla iletişimi kolaylaştırabilirsiniz.

14. Çocuklarınız en çok sizin tavır ve düşüncelerinizden etkilenir. Siz sınav ile ilgili kaygılı, heyecanlı olursanız, " Aman evladım sakın heyecanlanma. Bak bu kadar çalıştın emeklerin boşa gitmesin." gibi yoğun duygularınızı belirten ifadeler kullanırsanız çocuğunuzun kaygısı kat kat artabilir. Bu konuda sakin olun. Hayattaki başarının sadece sınavda alınan sonuçla elde edilmeyeceğini ona iletin. Rahat olmasını sağlayın. Sınava çok iyi hazırlanmış bir öğrencim sınavdan sonra bana şöyle demişti. "O sabah aslında çok sakin ve rahattım ta ki annem sınav salonuna beni uğurlayana kadar. O kadar kaygılıydı ki eli ayağına dolaşıyordu ve bana şans dilerken ağladı. İşte o an yaşadığım heyecan ve kaygıyı anlatamam. Test kitapçığını elime aldığımda ilk on dakika hiçbir şey yapamadım." Lütfen önce siz sakin olun.

15. Sınava birkaç hafta kala mümkün olduğunca az sınavla ilgili konuşun. Etrafınızda ki başarılı öğrencileri örnek olarak göstermeyin. Çocuğunuzun çalışmasına müdahale etmeyin. Sınavda başarısını arttıracığını düşünerek var olan yeme alışkanlığını değiştirmeyin. Çocuğunuz için en büyük motivasyon, koşulsuz şartsız onun yanında olduğunuzu bilmektir. Çocuğunuzun ulaştığı başarıları sevmek kolaydır, önemli olan başarıya ulaşmasını sağlayan emeğini sevip takdir edebilmenizdir.

Sınava hazırlık bir ekip işidir. Bu ekipte çocuk – aile – okul bir bütün oluşturur. Onun için sınavlarda hepimize başarılar.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak her zaman yanınızdayız.

KAYNAKLAR:

Başarıya Götüren Aile Sınav Döneminde Ana Babalık, Remzi Kitabevi,
Ö. Baldık, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004