

LİSELERE GEÇİŞ SINAVI

ANNE BABALARA ÖNERİLER

**Gaziosmanpaşa Ortaokulu
Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Servisi**

*** Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.**

*** Çocuğunuza, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.**

*** Zaman yönetimi konusunda çocuğunuzun yardımcı olun**

*** Çocuğunuzun hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın, örnek göstermeyin.**

*** Sonuçtan bağımsız olarak gösterilen çabayı takdir edin.**

*** Geçmişte gösterilen başarıları hatırlatın.**

- **Anne babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, ilgi göstermelidir.**
- **Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için önce çocuğunuzun iyi tanımalı, neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz.**
- **Ailenin çocuğa ve sınava ilişkin olumsuz düşünceleri de gencin kaygı düzeyinde etkili olacaktır.**
- **Ailenin çocuğuna güvenmemesi, sınavın çok zor olduğu ve çocuğın bu sınavı kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri de çocuğun olumsuz etkileyecektir.**

Sevgili Anne babalar

- Anne babaların çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınav bir araç değil amaç olarak görmeleri sınav kaygısının oluşumunda oldukça önemlidir.
- Bu nedenle öncelikle aileler kendi kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.
- Ağzınızdan çıkan ile bedeninizin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir. 'Ben senin başarılı ve mutlu olmanı istiyorum' derken 'başarılı ol ki çevreye rezil olmayalım' diye düşünüyorsanız ona destek olamazsınız.

Ailelerin Yapması Gerekenler

- Kaygı yükseltici yaklaşımlardan kaçınmak
- Hele bir kazanma, o zaman görüşürüz! ya da 'Bu son şansın, elimde avucumda ne varsa senin kazanmana yatırdım, kazanamazsan eşin dostun yüzüne nasıl bakarız!' gibi ifadeler çocuğumuzun ruh dengesini alt üst eder. Bu ifadelerden kaçınmak gerekir
- Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için önce çocuğunuzun iyi tanınmalı, neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz.
- Sınavın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumluluklarını üstlenmemeli, onu destekleyerek yardımcı olmalısınız.

- Sınav gecesi ve sabahı doktorun verdiği ve kullanmak zorunda olduğu ilaçların dışında ilaç kullanmalarına izin verilmemeli.
- İyi bir uyku için vaktinde yatağa gitmeli geç saatlere kadar oturmamalıdır.
- Sınav günü rahat edebilecekleri, temiz kıyafetler giymelidirler. Vücutlarını sıkan, terleten, kaşıntıya sebep olan kıyafetler giyilmemeli.
- Ayakkabılar da rahat olmalıdır, ayaklarını sıkan ayakkabılar giyilmemeli.
- Giyinmede hava durumuna dikkat edilmelidir.

