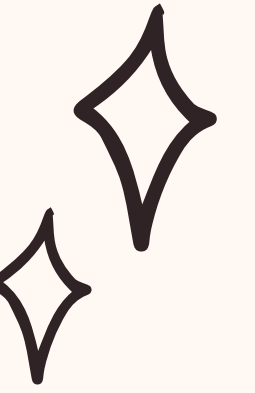
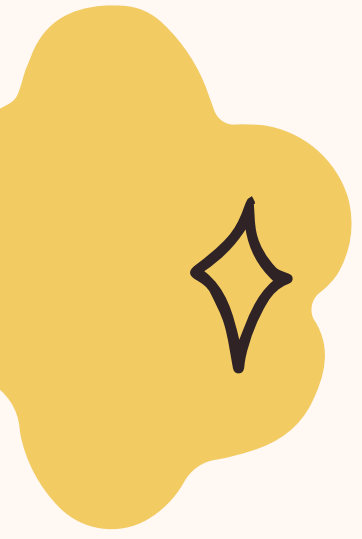
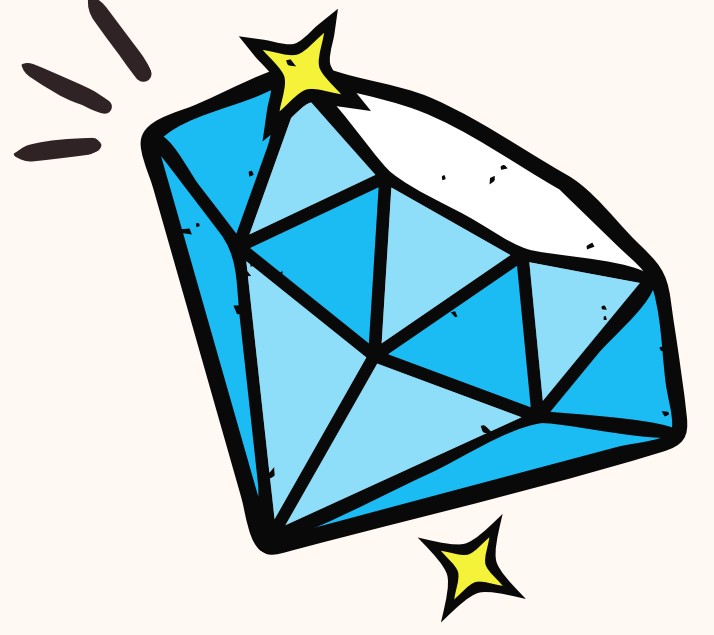
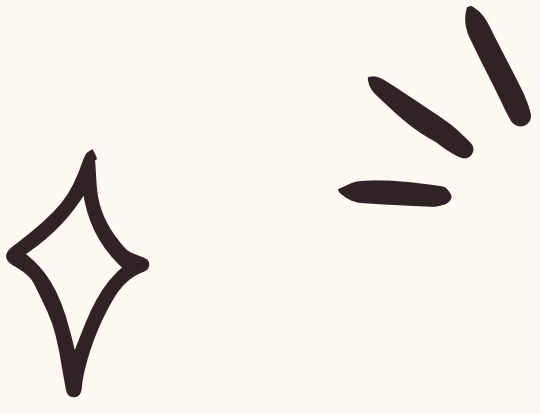
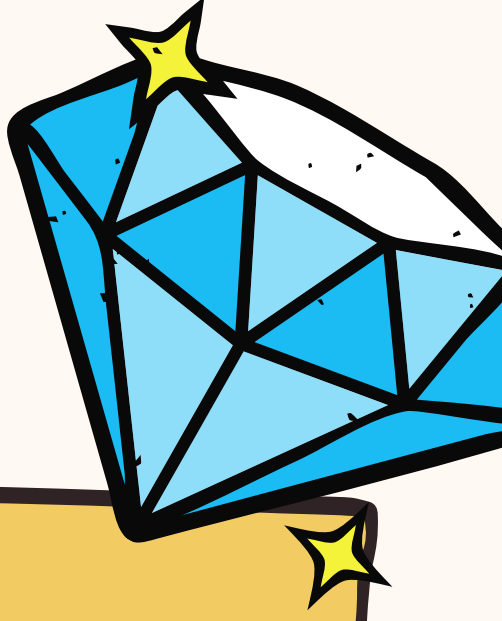


LGS ERBEVEYİNİ OLMAK



Empatik Ebeveynlik, Yapıcı İletişim ve
Güvenli bir Bağlanma :)



İÇİNDEKİLER



Psikolojik danışmandan



Sınav sürecinde anahtar
kelimeler



Anne baba çocuk iletişimi



Sınava hazırlık sürecinde aile
içi iletişim

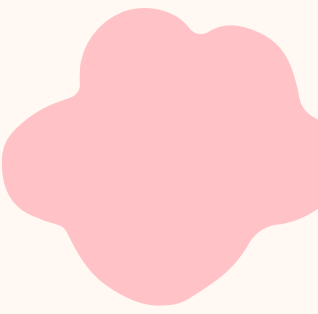


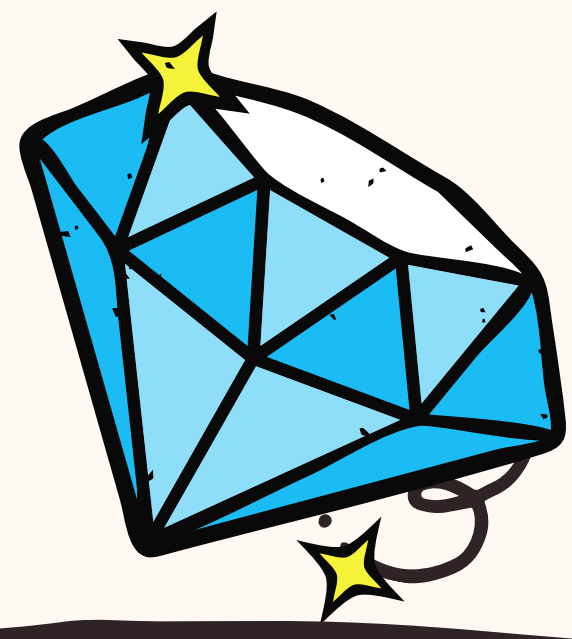
LGS ebeveynine öneriler



Kaynakça

ie





PSİKOLOJİK DANIŞMANDAN;

Sınav hazırlık süreci, sadece çocuğu değil ailenin tamamını etkileyen bir süreçtir. Bu sürecin verimli geçmesi, aile içinde iletişimin sağlıklı olması ile yakından ilgilidir.

Özellikle sınava az bir zaman kala stres faktörleri artmakta, bu durum çatışmalara sebep olabilmektedir.

Anne baba olarak çocuğunuzun geleceği ile ilgili kaygı duymanızdan ve onun için en iyisini istemenizden daha doğal bir şey yok. Ancak unutmamalısınız ki sınava yaklaşılacak günler çocuğunuzun da kaygısının yükseldiği dönemlerdir.

Bu süreçte sizlerin de neler hissettiğine odaklanarak hazırlanmış olduğumuz bültenin hayatınıza rehber olması dileğiyle..

Keyifli okumalar dilerim..

Ortaokul Rehberlik Servisi

ce

BİZİM

ZAMANIMIZDA

FARKLIYDI

Çocukları anlamak zaten başlı başına zor bir olayken, bir de içinde bulunduğumuz dönemin karmaşıklığı bizleri iyice içinden çıkılmaz bir duruma getirebiliyor. Sıklıkla değişen eğitim sistemi ve sınavların yoruculuğu içinde yetişemiyor duygusunu derinden hissedebilirsiniz. Kendi yaşantınızla kıyasladığınızda anlamlandırmakta zorlandığınız birçok farklılık olabilir, bunları çocuğunuza ifade etmek anlatmak isterken kendi geçmişinizden örnek verebilirsiniz. Ancak "Bizim zamanımızda" diye başlayan cümleler çocuklarla ebeveynleri arasındaki duvarı kalınlaştırmaktan başka bir işe yaramamaktadır. Çocuklar ne geçmişin ne şimdiki zamanın çocuklarıdır, onlar artık geleceğin çocuklarıdır.

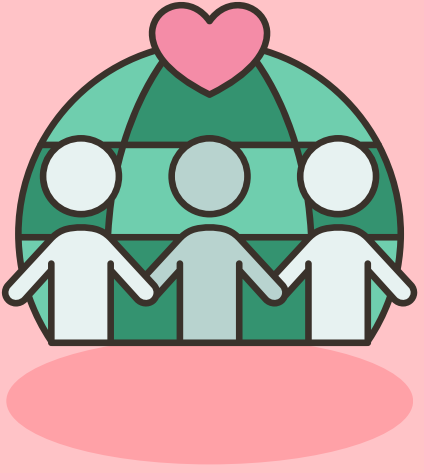


Çünkü;

Şimdiki çocuklar
bir başka..

SINAV SÜRECİNDE ANAHTAR KELİMELER

01



Empati

02



Destek

03



Koşulsuz Sevgi

05



Her zaman değişmesi gereken çocuk değildir!

04

Gerçekçi beklentiler

EXPECTATION

Bazen çocuğun geliştiği ortam, okulu, aile dinamikleri ve arkadaş çevresinin değiştirilmesi gerekmektedir.

ANNE BABA OLARAK İLETİŞİMDE NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

Yargılamadan, eleştirmeden, sorgulamadan, kısaca iletişim engeli kullanmadan onları dinleyin.

Anlaşılmaq onlar için çok önemlidir.

Konulmuş olan kuralları çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun hale dönüştürmelisiniz. Kural oluştururken çocuğunuzdan destek alabilirsiniz

Üçüncü kişilerin yanında asla eleştirmemeye özen göstermelisiniz.

Verilen sözlerin tutulması, yapılan işbirliğine sadık kalınması bu dönemde daha da önemlidir. Bir kez güvenini kaybederseniz sizi sırlarından rahatça uzak tutacaktır.

Ergenlerin kendilerine has bir adalet duyguları vardır. Eğer adilseniz, verilen cezaya karşı gelmezler.

Ergenle güç yarışına girmemeli ve ona kendisini gösterebilme fırsatları verilmelidir. Ergenin "Ben farklıyım" deme çabalarını anlamalı ve ona göre bir ara yol bulmaya çalışmalı.

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİM

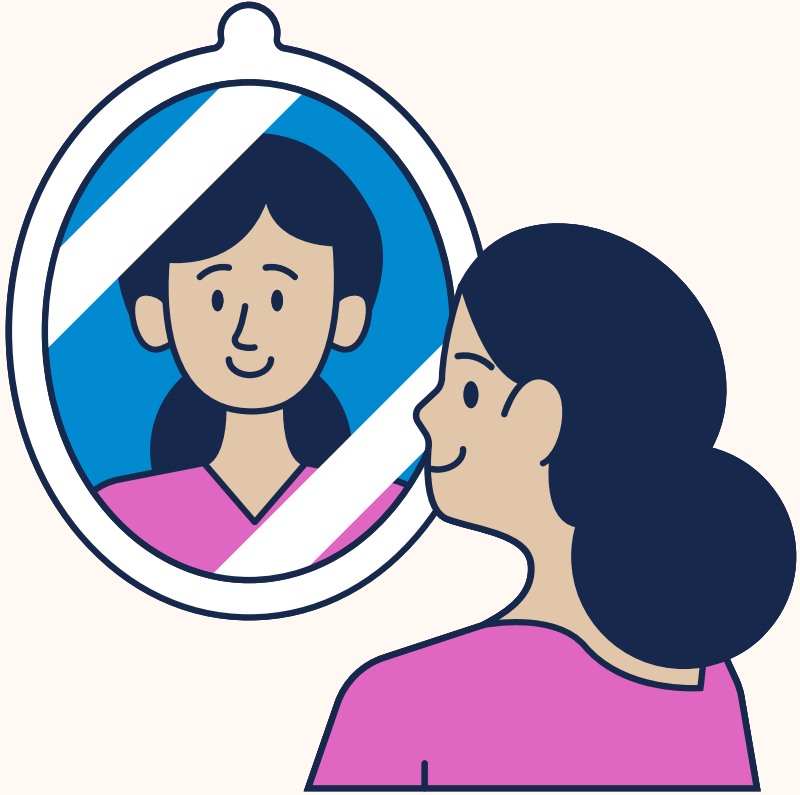
Çocuğunuzun Öğretmeni Olmayın

Okuldan, kurstan, öğretmenlerinden ve neredeyse diğer tüm yetişkinlerden ders çalışmakla ilgili fazlasıyla yönerge alan gençlerin bir de eve gelince aynı şeyleri duymaya hiç tahammülleri kalmıyor. Bir çocuğun birden fazla öğretmeni ve akademik destek alabilecek seçeneği varken bir tane anne ve babası olduğunu unutmamalıyız. Hepimizin gardımızı indirdiği, kendimiz olabildiği tek yer evimizdir.



Belki birazcık nazım geçebilir

Kendinizle ya da Başkasıyla Kıyaslamayın



Ebeveynler kendi geçtikleri yollardan edindikleri deneyimleri çocukları ile paylaşırken bazen kantarın topuzunu kaçırabiliyor. Kendi öğrencilik hallerini, ne zorluklarla ders çalıştıklarını, ne kadar azimli olduklarını sık sık anlatıp çocukların bunlardan feyz almasını bekleyebiliyorlar. Fakat dünya o kadar hızla değişiyor ki aynı evde büyüyen birkaç yaş farkı olan iki kardeş bile bambaşka yetişebiliyor.

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİM

Bazen Sadece Dinleyin, Tavsiye Vermeyin

Gençler bazen sadece anlatmak ister. Yargılamadan dinleyen, anladığını hissettiren, eleştirmeyen ve hemen tavsiye vermeyen birine çok ihtiyaç duyarlar. Ebeveynlerin ilk refleksi çocuklarını hemen o olumsuz durumdan kurtarmak olduğu için meseleden çok gözüme odaklanabiliyorlar. Fakat gençler bazen sadece yalnız olmadığını hissetmek isterler.



Yöntem Değiştirin

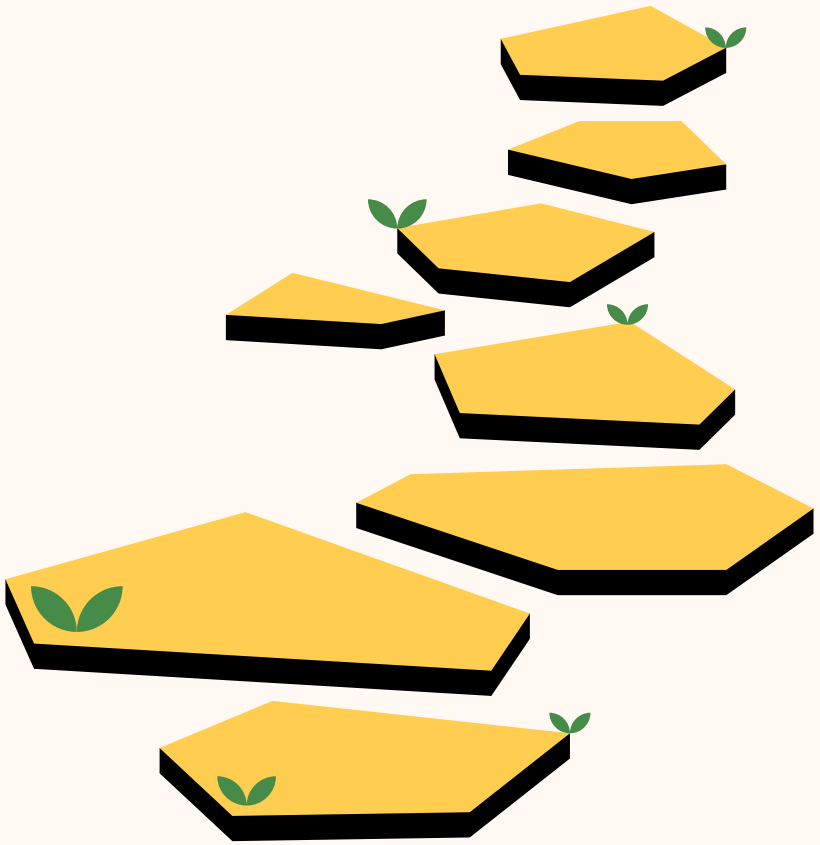
"Her gün konuşuyoruz, anlatıyoruz ama yine de bildiğini yapıyor."

Tanıdık geldi mi? Ya da "Her istediğini alıyoruz, yapıyoruz."

Ondan sadece ders çalışmasını istiyoruz fakat olmuyor."

Belki de uzun süredir denediğiniz ve sonuç alamadığınız yöntemleri değiştirmek gereklidir. Mesela öğrencinin kendi sorumluluğunu alması için gerekli davranış değişikliklerini yapmak daha uygun olacaktır.

Aksi halde zamanla uyarılarınızın dozunu artırmak gerekecektir ve bu da aranızdaki ilişkiyi zedeleyecektir.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİM

Beslenme, Uyku ve Sağlığa Dikkat Edin

Rehber öğretmenlerin öğrenciler ile yaptığı görüşmelerde bazı öğrencilerin akademik açıdan hiçbir eksikleri olmamasına rağmen istedikleri performansı gösterememelerinin altında yatan nedenin bazen sadece uyku, beslenme ya da sağlık sorunları olduğu anlaşılır. Bazı vitamin değerlerindeki eksiklikler nedeniyle hafıza sorunları, uykusuzluk nedeniyle odaklanamama durumları yaşanabiliyor. Sınav senesinde bu hususlara biraz daha fazla dikkat etmek gerekiyor.



Hobi ve Uğraşları İçin Alan Açın



Küçük yaşlarda birçok spor, sanat aktivitesi için ısrarla teşvik edilen çocukların sınav senesinde hepsini bıçak gibi kesmesi isteniyor. Ancak senelerdir yaptığı bu uğraşlardan gelen fiziksel ve ruhsal iyilik halinden mahrum kalmak öğrencinin motivasyonunu bozmakta hatta başarısını da olumsuz etkileyebilmektedir. Günlük 30-40 dakika ya da haftada bir iki gün ikişer saat yapılacak bir uğraş enerjiyi de, motivasyonu da yükseltecektir..

LGS EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER;



MODEL OLUN

Ailenin çocuğa ve sınava ilişkin olumsuz düşünceleri çocuğun kaygı düzeyinde etkili olacaktır. Ailenin çocuğa güvenmemesi, sınavın çok zor olduğu ve çocuğun bu sınavı kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri çocuğun özgüvenini düşürmesinin ve belki de hayat boyu başarısızlığı öğrenilmiş çaresizlik haline getirebilmelerinin yanı sıra kaygıyı da arttıracaktır.

Anne baba olarak olumsuz ve mantıksız düşüncelerinizi ve inançlarınızı olumlu ve mantıklı inançlara çevirebilmelisiniz. Çünkü kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anneler, babalar çocukların en yakınındaki rol modellerdir.

Eğer siz kaygılı olursanız çocuğunuzun da kaygılı olması ihtimali yüksektir.



"Çocuğumun tek çaresi bu sınavı kazanmak, hayatı için tek önemli sınav her şeyi belirleyecek."



"Çocuğum için önemli bir sınav olduğunun farkındayım, sınavın önemli olduğunu kabul ediyorum ancak hayatını şekillendirecek tek sınav değil. Onun için elimden gelen desteği sunarım, sonuç olumlu olursa çok sevinirim ancak beklediğimiz gibi olmasa da her zaman onun yanında olacağım"

LGS EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER:

SINAVIN ANLAMINI NEDİR?

"Sınav dediğin nedir ki, ben istediğim lise için yeni nesil çözmeyi göze almışım.."

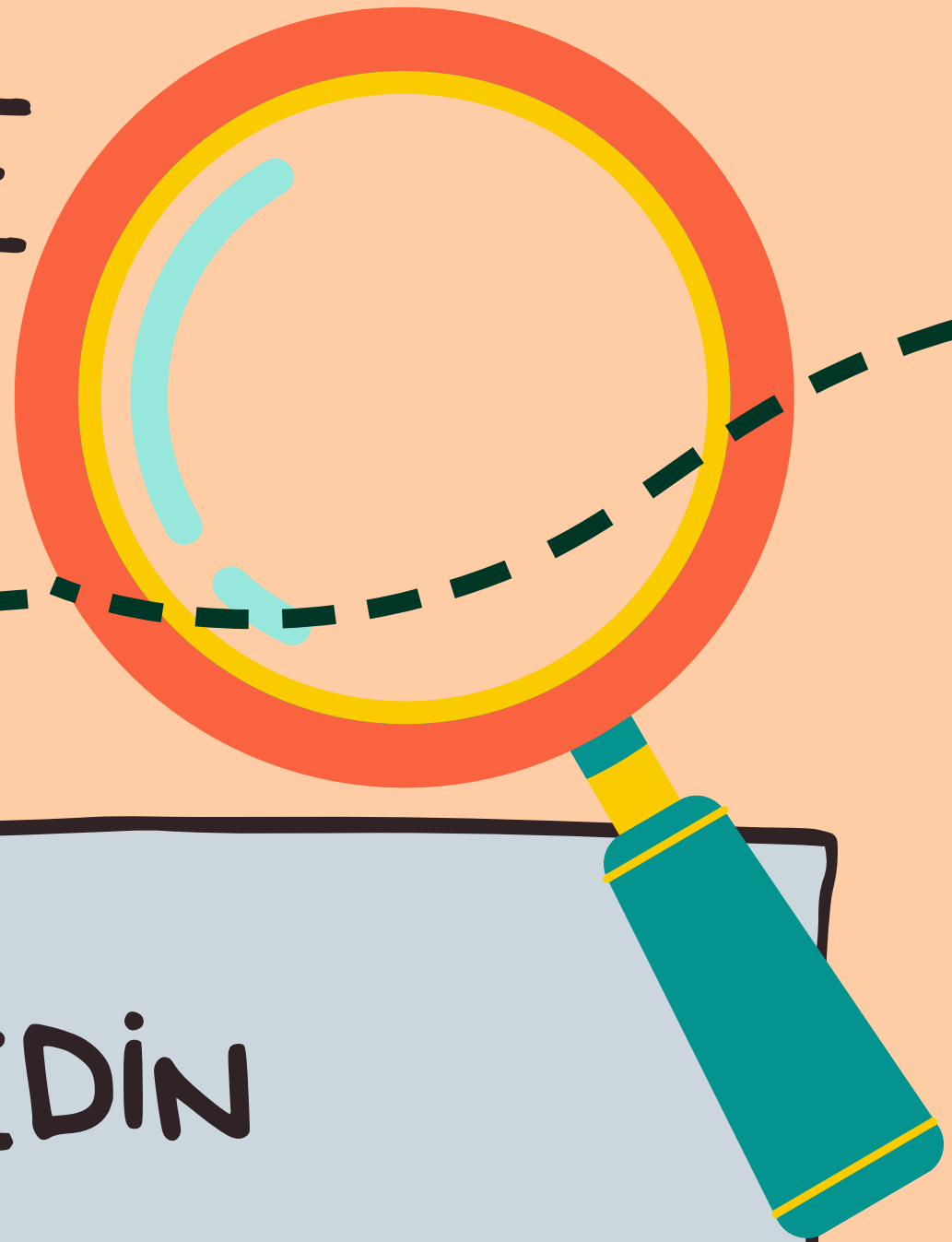
Sınavlar öğrencinin kişiliğini değil, bilgisini ölçer. Sınavın bilgi yerine kendi kişiliğini değerlendirdiğine inanan çocuklar daha fazla kaygılanır. Ortaya çıkan kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme ile ilgili zihinsel faaliyetleri bozar. Bu nedenle sınava yüklenen anlam, performans düşmesine neden olan en önemli faktörlerden biridir.

Kendini sınav sonucuna göre "yetersiz" ve "değersiz" gören bir çocuğun mutsuz olacağı ve öz güveninin düşeceği, buna bağlı olarak da gireceği sınavlara yönelik korkusunun artacağı açıktır.

Yapılan bir araştırmaya göre, Ebeveynler LGS'nin, içeriği ve uygulanış şekli açısından; stresli ve zorlayıcı bir sınav olduğunu, tek bir sınav olmasını yanlış bulduklarını ifade etmişlerdir. Güler vd. (2019) LGS'ye ilişkin öğretmen görüşlerini ele aldıkları çalışmalarında; sınavın belirleyici düzeyde olması gerektiğine ve soruların uzun, anlaşılmaz ve alışılmadık dışında olduğuna dair bulgular ortaya koymuştur. Ebeveynlerin LGS hakkında sorun olarak gördükleri konular; salgın döneminin beraberinde getirdiği korku, sınav süresi ve sınavın telafisinin olmamasıdır.

Görüldüğü üzere her çocuk nasıl kendi içinde sınava yönelik kaygı yaşıyorlarsa aileler de kendi içinde benzer sıkıntılar yaşamakta. Her iki taraf da kendi içinde tartışmak yerine, problemi karşınıza alıp yan yana durmalısınız, Böylelikle biz birbirimizi destekliyoruz, sorunu karşımıza alıyoruz mesajını vermiş olursunuz.

LGS ERBEVEYNLERİNE ÖNERİLER:

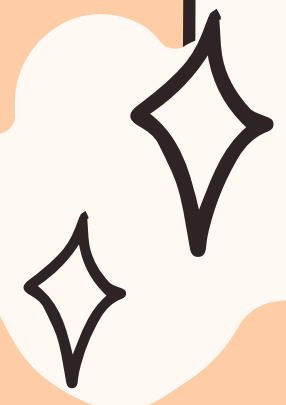
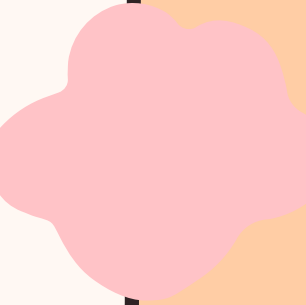


ÇABAYI TAKDİR EDİN

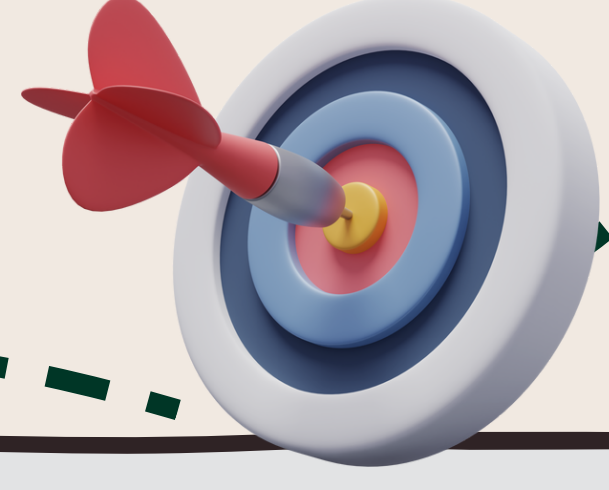
Ne olursan ol yine gel..

Çaba göstermek, zeka ve yetenek gibi değişimi sağlanması mümkün olmayan ve doğuştan gelen özelliklerden farklıdır. Çünkü çaba kişiye bağlı olarak arttırılabilir ya da azaltılabilir.

Sınava hazırlanmak için elinden geleni yapan, emek sarf eden, ter döken ancak buna rağmen sınavdan beklentisinin altında sonuç alan bir çocuk, ailesinden ya da öğretmeninden sadece olumsuz eleştiri alırsa kendini çaresiz hissedecektir :(Bu nedenle öncelikle gösterdiği çaba görülmeli, fark edilmeli ve ifade edilmelidir. Daha sonradan takdir edilmeli ve sonrasında yaşanan soruna odaklanılmalıdır.



LGS EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER;



OLUMLULARI DAHA FAZLA GÖRÜN

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeli, uygun olan her ortamda başarılarını dile getirmekten çekinmemelisiniz.

Anne babasının kendine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve özgüveni de artacaktır. Sahip olduğu olumlu özelliklerin çevresi tarafından da fark edildiğini gören çocuk kendini daha güçlü hissedecek ve sorunuyla daha rahat başa çıkacaktır.

Ailesi başarısını takdir etmemiş veya fark etmemiş bir çocuk bir yabancı tarafından takdir edildiğinde çocukta önemenmemişlik hissi uyanabilir. Devamında gölgede kalmış bir çocuk, sonrasında ise neden daha aktif ve atılgan değilsin diyen sınırlenen ebeveynlerle karşılaşılabilir.

Positive
Vibes
Only

LGS EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER;



HER ÇOCUK KENDİNE
ÖZELDİR

Ebeveynlerin çocuklarının bireysel farklılıklarına duyarlı olmamalarının yine LGS'de kaygı düzeyini artıran bir diğer unsurdur. Farklı bireyler farklı yeteneklere sahiptir; kimi çocuklar akademik alanda son derece başarılı iken kimi çocuklar spor, kimi çocuklar ise sanatın farklı kollarında becerilere sahiptir. LGS ise insanoğlunun sahip olabileceği sayısız meziyet ve yetenekten sadece akademik bilgi ve beceri düzeyini ölçmeye yöneliktir

. Bu yüzden ebeveynlerin çocuğun kapasitesi, ilgileri, bilgi ve becerileri çerçevesinde beklentiler oluşturmaları gerekir. Ancak bu çocuktan başarısızlık beklemek anlamına gelmemelidir. Çocuğun sahip olduğu pozitif özelliklerine vurgu yapılarak cesaretlendirilmeli ve olumsuz yönlerinden bahsedilmemelidir.

Sonuç ne olursa olsun çocuğun gösterdiği çaba takdir edilmeli ve çocuk elinden geleni yaptığı sürece sonucun ne olduğunun önemli olmadığı vurgusu yapılmalıdır.

LGS EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER:

BEKLENTİLERİNİZDE GERÇEKÇİ OLUN

Bir balığa uçmayı öğretmek...

Her insanın yeteneklerinin sınırı ve ölçüsü vardır. Öğrenciyi sınırlarının üstünde zorlamak, ulaşamayacağı hedefler konusunda ısrarcı olmak gerginlik, kaygı, başarısızlık, güvensizlik ve mutsuzluk sonuçlarını doğurur.

Gerçekçi beklenti için çocuğunuzu iyi tanıma, 'neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz.

Çocuğunuzun potansiyelini gerçekleştirilmesi konusunda destek olursanız ona en büyük iyiliği yapmış olursunuz. Çünkü unutmayın; **gerçekleştirilemeyen potansiyeller insana zarar verir.**

LGS EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER;

SENI HER HALİNLE
SEVİYORUM !

Sevgiyi şart görmeyin..

Birçok öğrenci sınavı kazanamama durumunda anne ve babalarının 'kendilerine' sevgi ve güvenlerini kaybedeceklerini düşünmektedirler. Başarılı ya da başarısız her koşulda onların yanında olabileceğimizi onlara hissettirmeliyiz.

Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır.

LGS EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER;



BEST VERSION OF YOURSELF

Her çocuğun yarısı kendisiyle olmalıdır

LGS sınavına ilişkin kaygı düzeyini arttıran bir diğer unsur ise bu sınavın başarısının bireyin yeterliliği ve bu yeterliliğe dayalı kişisel değerinin bir göstergesi olarak algılanmasıdır. Bir anlamda çocuk, ebeveyn ve arkadaşlarının görüşleri doğrultusunda kendini diğerleriyle kıyaslayarak kendi değerini belirlemeye başlar. Bu süreçte özellikle ebeveynlerin sunduğu mesajlar benlik değerinin oluşumunda belirleyici hale gelir.

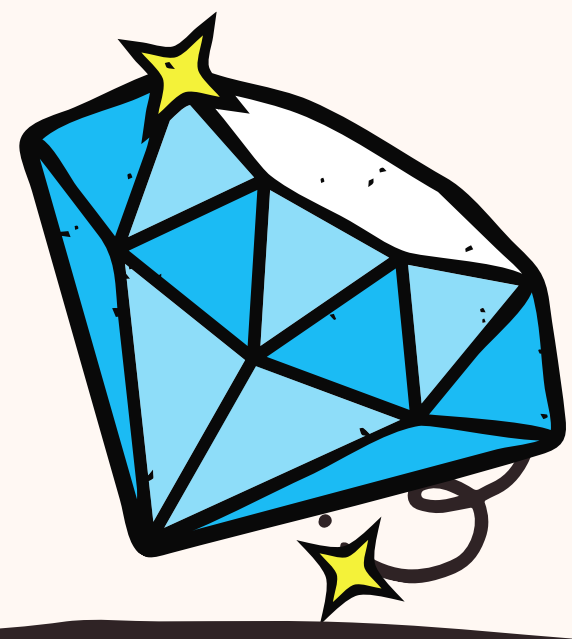
Çocuğu motive etmek amacıyla bazı ebeveynlerin yanlış stratejiler benimsediği görülmektedir. Bunlardan en yaygın görülen örneğinde aile, çocuklarını kendi çocuklarından daha çok çalıştıklarını düşündükleri ya da denemelerde daha iyi puan alan akranları ile kıyaslayarak motive etmeye çalışır. Ancak bu durum çoğu çocuk için haksızlığa uğramışlık, yetersizlik duygusu ve motivasyon kaybına neden olur.

UNUTMAYINIZ KI:

Bir ebeveynin çocuğuna verebileceği en büyük hediye, ona her koşulda ayağa kalkabilecek gücü kendinde bulabilme yetisini kazandırmaktır.

Dođan Cücelođlu





KAYNAKÇA

https://hekimhansakaryaortaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/44/08/717712/dosyalar/2021_11/01090959_lgs-aile-bilgilendirme.pdf

https://cankiriram.meb.k12.tr/icerikler/lgs-oncesi-ailelere-cok-onemli-tavsiyeler_12984222.html

<https://kapsikoloji.com/sinav-oncesi-ailelere-ve-ogrencilere-oneriler/>