

8. sınıf öğrencilerimizin gireceği LGS, öğrencilerimiz kadar ailelerimizi de endişelendirmektedir. Duygular bulaşıcıdır. Çocuklarınıza endişe, korku değil; güven ve huzur bulaştırmanız, sınav sürecini sağlıklı yönetmelerini kolaylaştıracaktır. Bu süreçte ailelere düşen sorumluluklar nelerdir, bir göz atalım:

1. Motivasyonunu artırmaya çalışalım:

***Negatif motivasyondan uzak duralım, küçük gelişmeleri fark edelim ve takdir edelim. Gösterdiği çabayı görmemiz, takdir etmemiz, onaylamamız çok önemlidir. Onları hırslandırmak, daha fazla çalışmalarını sağlamak için olumsuz motivasyon cümleleri kullanmayalım.

“Bu kadar çalışmayla sınavda başarılı olacağını mı zannediyorsun?”

“Sen böyle yat bakalım, sınavlar gelince görürüz.”

Bu cümleler ile niyetimiz onları hırslandırmak olabilir fakat bu cümleler işe yaramadığı gibi, yetersizlik duygusuna da sebep olmaktadır. Bunun yerine, olumlu geri bildirimler verelim, cesaretlendirelim ve teşvik edelim.

“Bu derste başarını yükselttin.”

“Çok güzel bir kompozisyon yazmışsın.”

“Ödevini güzel yapmışsın.” gibi cümlelerle küçük gelişmeleri fark ettiğimizi gösterelim.

Çaba gösterdiğini gözlemliyorsak, bu çabanın bizim için değerli olduğunu ifade edelim.

***Beklentilerimizde gerçekçi olmaya çalışalım ve kıyaslamayalım.

“Kaan, her gün üç saat ders çalışıyormuş, bak çok da başarılı.”

“Ablana biz hiç çalış demezdik. Her şeyini kendi başına yapardı.”

gibi kıyaslama cümleleri başarısızlık duygusuna neden olabilir. Her çocuğun ilgileri, becerileri, gelişimi farklıdır. Kendi çocuğumuzun gelişimine uygun beklentiler geliştirelim ve başkaları ile kıyaslamayalım. Çocuğumuzun gelişimini yakından takip edersek, gerçekçi beklentiler geliştirebiliriz.

***Sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığını hissettirelim.

Sınavların onların kişiliğinin göstergesi olmadığını, onların eksiklerini giderebilmeleri için birer fırsat olduğunu anlamasına yardımcı olalım.

***Huzurlu ve sakin bir ortam yaratalım.

Mümkün olduğu kadar anlayışlı, hoşgörülü ve sakin bir ortam yaratmaya çalışalım

2. Hedef Belirlemesine Yardımcı Olalım

Net, ölçülebilir, gerçekçi, zamanı belirli hedefler belirlemesine, hedeflerini yazılı hale getirmesine, hedef belirlerken olumlu cümleler kurmasına ve belirlenen hedeflere ulaşmak için yapılacak çalışmalarını planlamasına yardımcı olabiliriz. Hedefleri yazılı hale getirmek ve olumlu cümleler yazmak, motivasyonu ve çabayı artırır.

3. Zaman yönetimi becerisinin gelişmesine destek olalım.

**Yapacağı çalışmalarını ertelemek; yetersizlik, suçluluk ve huzursuzluk duygularına sebep olur ve başarıyı düşürür. Planladığı çalışmalarını, acil durumlar dışında günü gününe yapması için teşvik edelim.

**Hayır deme becerisini geliştirelim. Ders çalışması gerektiği günlerde bir arkadaş daveti, bir telefon görüşmesi veya yazışma isteği gelebilir. Uygun bir şekilde nedenini açıklayarak karşı tarafı kırmadan hayır diyebilmesi, yapacağı çalışmalarını zamanında yerine getirmesini sağlayarak sorumluluk duygusunun gelişimini de destekleyecektir.

**Zaman hırsızlarından ders çalışırken uzak durmasını sağlayalım. Cep telefonu, televizyon ve bilgisayar günümüzün zaman hırsızları olarak nitelendirilebilir. Cep telefonunu ders çalışırken başka bir odaya sessize alarak ya da kapatarak koyabilir. Televizyon açıkken ders çalışması dikkatini dağıtacağı için televizyonun mutlaka kapalı tutulması gerekir.

**Masa ve oda düzenini sağlamasına yardımcı olalım. Masanın üzerinde ders araç gereçleri dışında herhangi bir şey olmamalıdır. Ders çalışmak için gerekli tüm materyalleri masada bulundurması, hem zamanını daha verimli kullanmasına, hem de dikkatini toplamasına yardımcı olur ve hayal kurmasını engeller. Ayrıca, masasının karşısında bulunan duvarda resim, poster gibi dikkat dağıtabilecek uyaranların bulunmaması gerekir. Yeterli ışık, sessiz ortam ve odanın sık havalandırılması daha verimli çalışmasına destek olacaktır.

- 4. Tekrar tekrar ders çalış demeyelim.** Ufak hatırlatmalar yapılabilir fakat çok sık uyarılarda bulunmak hem duyarsızlaşmaya, hem de inatlaşmaya sebep olacaktır.
- 5. Yasaklamak yerine sınırlayalım.** Telefon, bilgisayar ve televizyon gibi zamanını çalan teknolojik aletlerle meşgul olmasını yasaklamak yerine uygun bir şekilde sınırlamak, zamanını etkili kullanabilmesi için yardımcı olacaktır.
- 6. Kaygılarımızla baş etmeye çalışalım, yansıtmayalım ve olumlu düşünelim.** Kaygılarımız bulaşıcıdır, buna dikkat edelim. Olumlu düşünelim ki, onu da olumlu düşünme konusunda cesaretlendirebilelim.

Unutmayın;

Başarılı her anne babanın çocuğu mutlaka başarılı olmaz ama; mutlu her anne babanın çocuğu mutlaka mutlu olur 😊