



LGS'YE 5 KALA EBEVEYNLER İÇİN NOTLAR

ORTAOKUL PDR SERVİSİ
Veli Bilgilendirme Broşürü



Öğrencilerimiz yoğun bir hazırlık sürecinde ellerinden gelenin en iyisini yapmaya gayret ettiler. Kimi zaman bunaldılar, sıkıldılar, bazen pes ettiler ama toparlanmayı başardılar. Kimi daha çabuk toparlandı, kimi daha zor. Kimi belki daha çok çalıştı, kimi daha az ama hepsi bu süreci ileriki hayatlarına dair önemli tecrübeler edinerek tamamlıyorlar.

Sınav heyecanının arttığı son haftada öğrencilerimiz, aile desteğine her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyarlar. Sürecin doğal akışıyla yürümesi yönünde harcayacağınız yoğun emeğe rağmen çocuklarımızın stresi ister istemez artabilir. Bu son derece doğal bir durumdur. Ergenin farklı bir dili, gündemi ve olaylara farklı yaklaşımları olduğunu unutmamak gerekir. Onların bizim için çok değerli varlıklar olduğunu, bu yolculuklarında onları desteklediğimizi “davranışlarımızla” göstermemiz gerekir.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi olarak sınava günler kala, hazırlık sürecinin olduğu gibi sınavın da başarıyla tamamlanabilmesi için öğrencilerimizin ve sizlerin motivasyonunu yüksek ve stres yönetimini güçlü kılacak bazı hatırlatmalar yapmak istedik.





LGS'YE 5 KALA BAŞARI İÇİN TÜYOLAR

Sürekli olarak "Süre azaldı, yapamayacağım, zaten hazır değilim." gibi cümleler söylüyor.

Nasıl yönlendirmeliyiz?

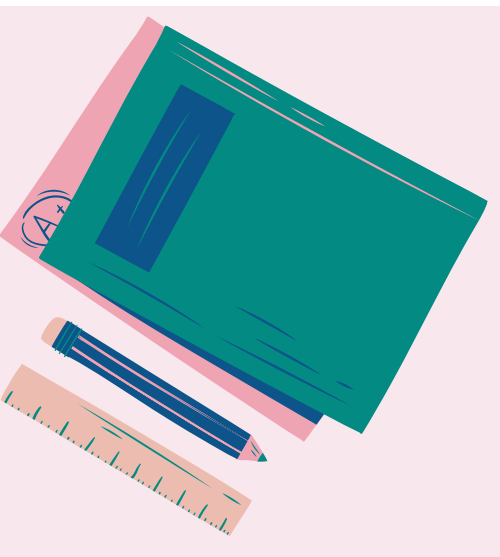
Sınav süresi yaklaştığında öğrencilerin kaygı düzeylerinde artış olması çok doğaldır.

"Sana güveniyoruz" "Elinden geleni yapacağına inanıyoruz" "Önemli olan senin sağlığın, bizim için sen önemlisin" tarzında iyi niyetli mesajlar kaygının yoğun olduğu dönemlerde ekstra kaygı yüklemeye neden olabilir. Bu mesajların verilme sıklığı çok önemlidir. Çünkü bu tür mesajlar çocukta "Bana bu kadar destek oluyorlar ben de karşılığını vermeliyim, onları utandırmamalıyım." şeklinde bir düşünceye ve kaygı düzeyinin artmasına neden olabilmektedir. Süre bu kadar azalmışken bu tür mesajların öğrencileri daha çok gerginliğe sürükleyeceği unutulmamalıdır.

Hayatta başarının tek yolu sınav başarısı değildir, sınav yaşamın önemli olaylarından sadece biridir. Konuşmalarımızda onların çabasını, emeğini gördüğümüzü fark ettirebilir, bu çabanın bizim için değerli olduğunu ifade edebiliriz. Ebeveynler olarak çocuklarımızın sınava hazırlanırken sergilediği doğru davranışları onlarla paylaşabilir, gösterdikleri çabaya vurgu yapabiliriz.

Son günlerde çocuğunuzla ev dışında, açık havada daha çok vakit geçirebilirsiniz: Son hafta uykudan fedakârlık yapacak kadar ders çalışmanın çok doğru olmadığını biliyoruz. Özellikle son birkaç gün. Bir iki formül, bir iki konu gözden geçirilebilir ama uzmanlar açık havanın; stressiz, eğlenceli ortamın çocuklara çok iyi geldiğini belirtiyor.





LGS'YE 5 KALA BAŞARI İÇİN TÜYOLAR

Sınav haftası beslenme konusunda nelere dikkat edelim?

Sınava az kaldı diyerek farklı bir beslenme biçimi oturtmaya çalışmak çok anlamlı değildir.

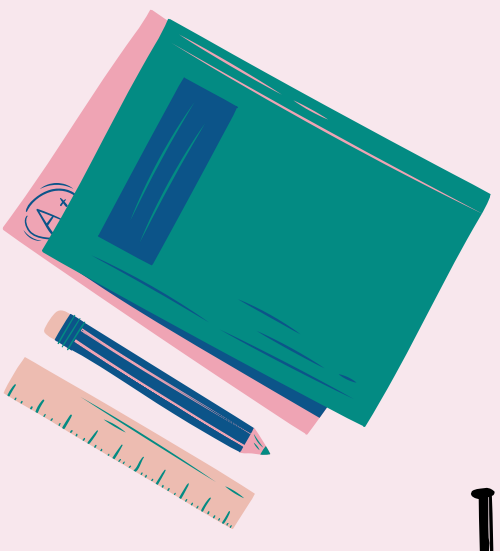
Sınavdan önceki gün fast food tarzı (çok yağlı veya çok şekerli) yiyeceklerden kaçınmak önemlidir.

Sınav sabahı zihin açar diyerek daha önce öğrencinin alışık olmadığı tarzda (yumurta-ceviz-bal...) kahvaltı etmesini sağlamaya çalışmak sınav sırasında sindirim sıkıntılarına neden olabilir.

Sınavdan önceki gece ya uyuyamazsam diye tedirgin oluyor. Ne yapmalıyız?

Sınav öncesindeki gece, uyku konusunda tedirgin olmamak gerekir. Öğrenci, tavşan uykusu tabir edilen şekilde bir uyku düzeni içinde olacaktır. Önemli nokta; bir gece önceki uykusuzluğun sabahki performansı olumsuz etkilemediği, öğleden sonrayı etkilediği bilgisidir.





LGS'YE 5 KALA BAŞARI İÇİN TÜYOLAR

Sınavdan önceki günler nasıl geçirilmelidir?

Sınavdan birkaç gün önce öğrenmeyle ilgili hazırlıklarını tamamlamaya çalışabilirler. Ancak öğrencinin kafasını meşgul eden bir konu varsa da bakmasına veya deneme sınavı çözmesine izin verilebilir.

Sınavdan önceki günler öğrenciler sakin ve keyifli aktiviteler yapabilirler.

Aile fertlerinden gelen iyi dilek telefonları öğrencilerin gerginliğini artırabilir. Sınav öncesi bu tür iletişimlerin en aza indirilmesi önemlidir.

Böyle olağanüstü bir dönemde,
çok istisnai koşullarda sınava
hazırlanmaları beklenen,
sınava giren tüm öğrencilerimize
en iyi dilekler, kolaylıklar, başarılar,
sağlıklı günler, sevgiler..
Yolları açık olsun

