

Sınav Sürecinde Aile Desteği

**VELİ BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ**

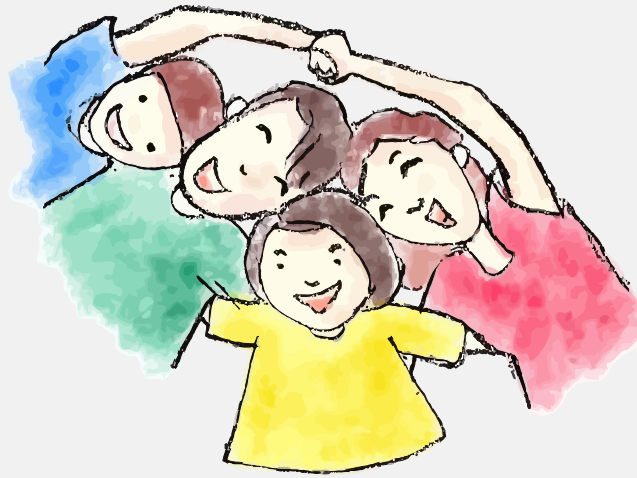


Ortaokul PDR Servisi

8. sınıf öğrencilerimiz bu yıl yol haritalarını belirlemeye çalışırken, sınavlara hazırlık sürecinde çevre desteğine daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar.

Gerekli çevre desteği sağlandığında, sabır ve çaba ile birlikte bu süreci bekledikleri başarı ile tamamlamaları kolaylaşacaktır.

Peki; anne baba olarak bu süreçte çocuklarımıza nasıl destek olabiliriz?



1. Motivasyonunu artırmaya çalışalım.

Çocuğunuzun gösterdiği çabayı görmeniz, takdir etmeniz, onaylamanız çok önemlidir. Negatif motivasyon cümleleri ile niyetimiz onları hırslandırmak olabilir; fakat bu cümleler işe yaramadığı gibi, çocuklarda yetersizlik duygusuna da sebep olabilmektedir.

“Bu kadar çalışmayla sınavda başarılı olacağını mı zannediyorsun?”

“Sen böyle yat bakalım, sınavlar gelince görürüz.”

Bunun yerine, olumlu geri bildirimler verebilir, onları cesaretlendirebilir ve teşvik edebilirsiniz.

“Bu derste başarıyı yükselttin.”

“Derslerini düzenli ve etkin bir şekilde takip ediyorsun, bu başarıyı da artıracaktır.”

“Ödevini güzel yapmışsın.” gibi cümlelerle onların çabasını, emeğini gördüğümüzü fark ettirebilir, bu çabanın bizim için değerli olduğunu ifade edebiliriz.

Sınavlara hazırlık sürecinde çocuğun çalışma motivasyonu zaman zaman düşebilir. Bu süreçte çocuğa yapılan eleştiriler çocukta tepkiselliği artırır ve anlaşılmadığını hissettirir, çalışmayı tamamen bırakmak gibi pasif tepkilere dönüşebilir.

Aile toplantılarında, yemekte, arabada seyahat ederken sürekli olarak sınavdan bahsedilmesi, çocuğu bilgi ve yorum bombardımanına tutmak yalnız çocuk için değil tüm aile fertleri için de bunaltıcı ve kaygı verici bir ortam yaratabilir.





Beklentilerimizde gerçekçi olmaya çalışalım ve çocuklarımızı başka çocukların başarısı ile kıyaslamayalım.

“Deniz, her gün üç saat ders çalışıyormuş, bak çok da başarılı.”
“Ablana biz hiç çalış demezdik. Her şeyini kendi başına yapardı.” gibi kıyaslama cümleleri bir yandan başarısızlık duygusuna neden olurken bir yandan da onların çalışma motivasyonunu düşürebilir.

Her çocuğun ilgileri, becerileri, gelişimi farklıdır. Anne babanın çocuğunu gerçek anlamda tanıması ve onunla ilgili gerçekçi beklentiler içinde olması, çocuğun başarılı olmasına destek olur.



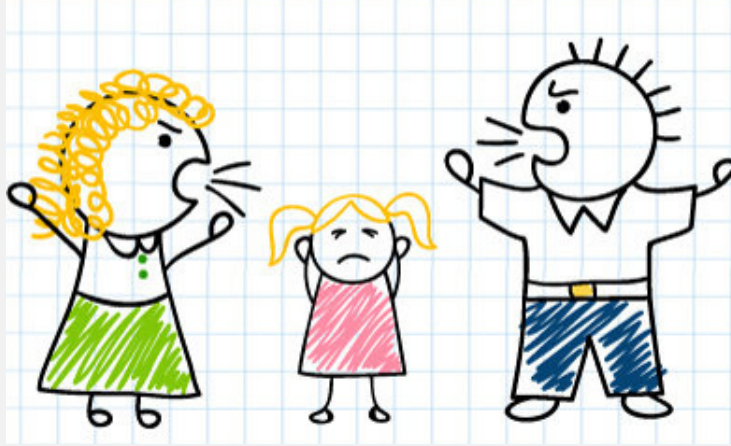
Sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçüt olmadığını hissettirelim.

Anne babanın başarı konusundaki büyük beklentileri, onun kişilik değerinin sadece başarıyla değerlendirilmesi anlamına geldiği için çocuk başarısızlık durumunda seilmeyeceğini, kabul görmeyeceğini düşünüp aileden uzaklaşma yoluna gidebilir. Sınavların onların kişiliğini ölçmediğini, onların eksiklerini giderebilmeleri için birer fırsat olduğunu anlamasına yardımcı olalım.



✓ **Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylayalım.**

Geçmişteki başarısızlıkları yerine, başarılarına odaklanalım ve başarılarını takdir ettiğimizi gösterelim.



✓ **Huzurlu ve sakin bir ortam yaratalım.**

Mümkün olduğu kadar anlayışlı, hoşgörülü ve sakin bir ortam yaratmaya çalışalım. Bu süreçte çocuklarınızla birlikte ailecek keyif alabileceğiniz etkinliklere yer verebilirsiniz: film izlemek, kutu oyunları oynamak, yarışmalar yapmak, yemek yapmak vb.



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 çalışmaları planlamasına yardımcı olabiliriz.

Örneğin, “Sene sonunda karnede not ortalamamın yüksek olmasını istiyorum” net ve ölçülebilir bir hedef değildir. Fakat “Karnede not ortalamamın 80’in üzerinde olmasını istiyorum.” net yani spesifik, ölçülebilir ve zamanı belirli bir hedeftir. Gerçekçi yani ulaşılabilir olması öğrenciden öğrenciye değişebilir. Genel olarak daha önceki not ortalamaları 70-75 civarında ise ulaşılabilir olduğunu düşünebiliriz. Fakat daha önceki not ortalamaları 40-50 arası olan bir öğrenci için gerçekçi bir hedef gibi görünmemektedir.

Hedefleri yazılı hale getirmek ve olumlu cümleler yazmak, motivasyonu ve çabayı artırır. Çok uzun dönemli (üç yıllık, gelecek, kariyer hedefleri vb.) hedefler belirlemeleri istenmemelidir. En çok bir yıllık olarak belirlemeleri daha uygundur. Çünkü çok uzun dönemli planları izleme ve değerlendirme olanağı güçtür. Kısa dönemli hedef bir haftalık, orta dönemli hedef bir aylık, uzun dönemli hedef bir yıllık belirlenebilir.



3. Zaman yönetimi becerisinin gelişmesine destek olalım.

✓ Planlı çalışmasını destekleyelim.

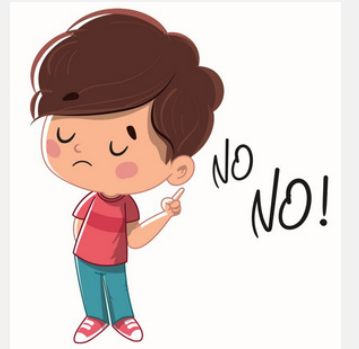
Okulumuzda uygulanan ders programı güncellenen müfredata uygun bir programdır. Bu programı takip etmek hem öğrencilerin rutinlerini aksatmamak hem de bilgi aktarımını aktif tutmak adına önemlidir. Ayrıca öğrencilerin planlı çalışma alışkanlıklarını desteklemek adına haftalık ders çalışma programı yapması da özdenetim becerilerinin ve sorumluluk duygusunun gelişimini destekleyecektir.

✓ Ertelememeyi öğretelim.

Yapacağı çalışmaları ertelemek; yetersizlik, suçluluk ve huzursuzluk duygularına sebep olur ve başarıyı düşürür. Planladığı çalışmaları, 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 çalışmaları zamanında yerine getirmesini sağlayarak sorumluluk duygusunun gelişimini de destekleyecektir.



✓ Çalışma ortamının düzenlenmesinin sağlmasına yardımcı olalım.

Çalışma düzeni konusunda rutin oluşturmada ders çalışılan ortamın özellikleri önemlidir. Çocuğunuzun ders çalışmak için gerekli tüm materyalleri çalışma masasında bulundurması hem zamanını daha verimli kullanmasına hem de dikkatini toplamasına yardımcı olurken hayal kurmasını engeller.

Yeterli ışığın olduğu sessiz bir ortamda çalışmak ve çalışılan odanın mola zamanlarında havalandırılması çocuğunuzun daha verimli çalışmasına destek olacaktır. Ayrıca dikkatini dağıtmamak adına ders dinlerken veya çalışırken cep telefonunu sessize alarak veya bildirimleri kapatarak göz hizasından uzak bir yere koyması çalışma performansına olumlu katkı sağlar.



4. Etkili ders çalışma yöntemlerini kullanması için teşvik edelim.

Çocuğunuzun okul ödevlerini ve tekrar çalışmalarını düzenli yapması hem öğrendiği bilgilerin pekişmesini hem de sınavlardan önce sıkışmışlık duygusu yaşamamasını sağlar.

Sayısal derslerde çözdükleri problemleri, tekrar başka bir deftere soruların çözümüne bakmadan yazıp çözmesi, çözmekte zorlandıysa tekrar konuyu anlamaya çalışması, yine de zorlanıyorsa öğretmeninden yardım istemesi yararlı olacaktır. Çalıştığı konu ile ilgili farklı kaynaklardan soru çözmesi, farklı tipte sorularla karşılaştığında daha kolay çözebilmesini ve konuyu daha iyi anlamasını sağlayacaktır.

Sözel derslerde ise çalışmalarını; okuyarak, kısa özetler çıkararak, yazarak, yazdıklarını sesli okuyarak ve anlatarak yapabilir. “Bütün-Parça-Bütün” tekniğini kullanabilir. Uzun sözel konuları parçalara ayırarak, her parçayı ayrı çalışması ve sonrasında hepsini bir araya getirerek zihninde bütünleştirmesi etkili olacaktır. Bunun yanı sıra, hem sayısal, hem sözel derslerde resim, grafik, video gibi görsel içeriklerden yararlanması öğrenmeyi kolaylaştıracaktır.

Çalışma süresi olarak “40 dakika çalışma- 10 dakika ara -40 dakika çalışma” sistemini kullanabilir. Dikkat süresi kısa olan öğrenciler için çalışma süresi ihtiyaca göre azaltılabilir ve daha sık ara vermesi sağlanabilir.



5. Etkili sınav tekniklerini kullanmasına yardımcı olalım.

Sınavlarda etkili olan bazı teknikleri kullanması, zamanını yönetmesine ve bilgilerini daha kolay hatırlamasına sebep olacaktır. Bununla birlikte motivasyonu artacak ve kaygı düzeyi azalacaktır.



- Öncelikle sınav kâğıdındaki bütün soruları okumak ve her bir sorunun ne istediğini anlamak.
- En kolay olan sorudan başlamak.
- Süreyi ayarlamak; her bir soru için ortalama ne kadar süre olduğunu belirlemek.
- Soruyu dikkatli okumak ve öncelikle sorunun neyi sorduğunu/istediğini tam olarak anlamak.
- Anahtar kelimelerin altını çizmek.
- Bir soruda takılma olduysa, o soru ile mücadele etmeden geçmek ve en son o soruya geri dönmek.
- Yazım ve imla kurallarına, noktalama işaretlerine dikkat etmek.
- Sınavın sonunda zaman kaldıysa cevapları içerik, yazım ve noktalama açısından gözden geçirmek.

5. Etkili sınav tekniklerini kullanmasına yardımcı olalım.

Sınavlarda etkili olan bazı teknikleri kullanması, zamanını yönetmesine ve bilgilerini daha kolay hatırlamasına sebep olacaktır. Bununla birlikte motivasyonu artacak ve kaygı düzeyi azalacaktır.

Açık uçlu sorulardan oluşan yazılı/klasik sınavlarda kullanılabilecek teknikler:

- Öncelikle sınav kâğıdındaki bütün soruları okumak ve her bir sorunun ne istediğini anlamak.
- En kolay olan sorudan başlamak.
- Süreyi ayarlamak; her bir soru için ortalama ne kadar süre olduğunu belirlemek.
- Soruyu dikkatli okumak ve öncelikle sorunun neyi sorduğunu/istediğini tam olarak anlamak.
- Anahtar kelimelerin altını çizmek.
- Bir soruda takılma olduysa, o soru ile mücadele etmeden geçmek ve en son o soruya geri dönmek.
- Yazım ve imla kurallarına, noktalama işaretlerine dikkat etmek.
- Sınavın sonunda zaman kaldıysa cevapları içerik, yazım ve noktalama açısından gözden geçirmek.





Çoktan seçmeli sorulardan oluşan sınavlarda kullanılabilecek teknikler:

- “Turlama Tekniği” kullanmak ve zor soruları ikinci tura bırakmak. Cevabını kolayca yapabileceğimiz soruların öncelikli çözülerek, zaman alıcı ve zor soruların ikinci tura bırakılmasına “Turlama Tekniği” denir. Hangi sorunun vakit kaybettireceği ya da hangi soru tarzlarının kolayca çözülebileceği deneme yanılma yoluyla zaman içinde öğrenilebilir. Bir sorunun zaman alacağı veya zor olduğu düşünülüyse, ilk turda o soru vakit kaybetmeden geçilmelidir. Boş bırakılan her soruya bir işaret koyulmalıdır. İkinci turda daha kolay yapılabilecek sorulara buna uygun bir işaret, çok zor sorulara da farklı bir işaret belirlenebilir. Böylece ikinci turda öncelikli çözülecek sorular belirlenmiş olacaktır. Bu da öğrenciye zaman kazandırır.





Çoktan seçmeli sorulardan oluşan sınavlarda kullanılabilecek teknikler:

- Soru köklerindeki olumlu/olumsuz ifadelerle dikkat etmek.
- Soruyu anlamadan şıklara geçmemek.
- Bütün şıkları okumadan cevabı işaretlememek.
- Doğru cevap bilinmiyorsa, yanlışları bulmaya çalışmak.
- Paragraflarda, önce soru kökünü sonra paragrafı okumak.
- Cevap şıklarında kendi görüşünü değil, soruda istenileni aramak.
- Cevapları optik forma toplu değil, sayfadaki soruları bitirince işaretlemek.
- Kaydırma yapmamak için boş bırakılan soruları optik forma da işaretlemek.



6. Tekrar tekrar ders çalış demeyelim.

Ufak hatırlatmalar yapılabilir fakat çok sık uyarılarda bulunmak hem duyarsızlaşmaya, hem de inatlaşmaya sebep olacaktır.

7. Sınavlardan önce bizimle çalışmak istiyorsa destek olalım.

Vereceğimiz küçük destekler, kendine olan güveninin artmasını sağlayacaktır.

8. Yoğun çalışma sürecinde dinlenmesini sağlayalım.

Aralarda bir nefes alması, kendine ve sevdiklerine zaman ayırması, keyifli vakit geçirmesi; dinlenmesini ve motivasyonunun artmasını sağlayacaktır.

9. Yasaklamak yerine sınırlayalım.

Online eğitim sürecinde olduğumuz bu günlerde telefon, bilgisayar ve televizyon gibi zamanını çalan teknolojik aletlerle meşgul olmasını yasaklamak yerine uygun bir şekilde sınırlamak, zamanını etkili kullanabilmesi için yardımcı olacaktır.

10. Birlikte kararlar alalım ve anlaşma yapalım.

Yaşamını planlaması konusunda birlikte toplantılar yaparak, kararlar alabilirsiniz.

11. Sınavlar yaşamın en önemli olayıymış gibi davranmayalım.

Sınavı yaşamın tek ve en önemli dönüm noktası gibi algılamak ve bu şekilde ifade etmek var olan olağan kaygıyı daha da artırabilir. Sınav yaşamın önemli olaylarından sadece biridir ve bundan sonra çocuğunuzu bir sınavlar zinciri beklemektedir. Yaşamın kendisi, hatta doğum olayı bile bir sınav değil midir?

12. Bu zor dönemde kendimize ve çocuklarımıza anlayışlı ve destekleyici davranalım.

Bu dönemde çocuklarınız için ne yapabileceğiniz konusunda kaygılandınız, belki kaygılanmaya da devam ediyorsunuz. Çocuklarınız da bu süreçte zaman zaman kaygı yaşayabilirler, kendilerini çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Bu nedenle daha tepkili olabilirler. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Böyle durumlarda anne baba olarak sizlerin iyi olma halini korumanız gerekiyor ki onlara destek olabilesiniz. Sizlerin kendi iyilik halinize özen göstermeniz ve bunu nasıl yansıttığınızı fark etmeniz çocuklarınızla olan ilişkinizde önemlidir. Sizlere ruhsal olarak ne iyi geliyor buna yöneldiğinizde çocuklarınıza daha çok katkı sağlayabilirsiniz.





Bu süreçte PDR Servisi olarak sizlerin ve çocuklarımızın yanında olduğumuzu hatırlatır, her türlü gelişmede iletişim halinde olmamızın öğrencilerimizin içinde bulundukları sürece sağlıklı bir şekilde devam etmelerine katkı sağlayacağını ifade etmek isteriz.

Ortaokul PDR Servisi