

Koç Okulu, İlkokul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Veli Bülteni

Çocuklar Sınavlara Hazırlanırken

Sayın Velimiz,

Çocuklarımızı desteklemek ve yaşamları boyunca onlara yardım etmeye devam etmek biz ebeveynler için doğal bir eğilimdir. Ancak bazen onların yerine yapamayacağımız şeyler de vardır. Bulardan biri de sınavlardır. Bu durumda onlara yardımcı olmak için neler yapabilirsiniz? Bir ebeveyn olarak bu durumu değiştiremezsiniz, ancak çocuğunuzun işini kolaylaştırmak için küçük adımlar atabilirsiniz. Bu bültenimizde sizlere çocuğunuzun sınavlarında başarısını arttırmasına ve stresini azaltmasına yardımcı olacak bazı ipuçlarından bahsedeceğiz.

1. Zamanlarını Yönetmelerine Yardımcı Olun



Zaman yönetimi öğrencilerin karşılaştığı en büyük sorundur. Okul, ödevler, sınavlar, dersler ve ders dışı etkinlikler gibi yapacak bir sürü şey varken bir plan olmadan çalışmak gerçekten onları çok zorlar.

Bir ebeveyn olarak, zamanlarını verimli bir şekilde kullanmalarını sağlamak için günlük ve haftalık plan oluşturmalarına yardımcı olabilirsiniz. Önceliklerini belirlemek konusunda da onlara destek olmanız faydalı olacaktır.

2. Yanlarında Olmak

Sınav zamanlarında çocuğunuzla birlikte olmak (fiziksel olarak olamadığı durumlarda mümkünse görüntülü aramalar yoluyla), onlar üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir. Öğrenciler sınava hazırlık aşamasında genellikle yoğun bir endişe ve baskı ile karşı karşıya kalırlar. Size ihtiyaç duyduklarında duygusal olarak ulaşılabilir olmanız destekleyici olacaktır. Yine de aşırıya kaçmamayı unutmayın.

1

Okulda öğrencilerin performanslarının sadece sınavlarla ölçülmediğini unutmayın.

2

Çocuğunuzun sınav sonunda elde ettiği başarıya değil tüm çalışmalarına ve gösterdiği çabaya vurgu yapın.

3. Doğru Kelimeleri Kullanın

Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamamanız gerektiğini birçok kez duymuş olabilirsiniz. Bu gerçekten çokönemli bir konudur. Her çocuk biriciktir ve onların farklılıklarına ve biricikliklerine değer vermelisiniz.

Çocuğunuz bir tasarımcı, yazar ve hatta dansçı olabilir. Çocuğunuz belirli bir konuda yüksek notlaralamasa bile, başka bir konuda başarılı olabilir. Her çocuğun kendine ait güçlü yanları vardır ve benliklerini bunun üzerine inşa etmelerine izin vermek, uzun vadede başarılı olmalarına yardımcı olacaktır. Notlar hayatta başarının tek kriteri değildir ve bu nedenle, onlara güçlü oldukları alanlarıbelirlemelerinde yardımcı olmalısınız.

"Sınavlarda başarılı olmalısın." veya "Hayatta başarılı olmak istiyorsan, bu sınavlarda iyi notlar almalısın" gibi ifadelerden kaçınmamız gerekir. Sınavların önemini anlamalarını sağlamak iyidir, ancakbunu yaparken onların kendilerini başarısız görmelerine neden olmamalıyız. Bu ifadeler onları korkutabilir ve performanslarını engelleyebilecek endişelere sebep olabilir.

Bu ifadeler yerine "Elinden gelenin en iyisini yap", "Bu sadece bir sınav, geleceğin sıkı ve düzenli çalışmana bağlı, sadece notlara değil" gibi ifadeler daha doğru olacaktır.

4- Dikkatini dağıtan şeyleri bulması için destek olun

Her öğrencinin bir miktar dikkat dağınıklığı vardır. Yapmanız gereken tek şey, nelerin (whatsapp yazışmaları, elektronik cihazlar ve oyunlar, dağınık masa vs.) çocuğunuzun dikkatini dağıttığını bulmakve doğru şekilde ele almaktır.

Örneğin Ayşe'nin ders çalışırken müzik dinleme alışkanlığı vardı. Bu sebeple odaklanmakta zorlanıyordu ve bu da onun çalışmasını etkiliyordu. Annesi, daha iyi öğrenmesine yardımcı olmak için ders çalışırken enstrümantal müzik dinlemesini önerdi.

Böylece, çocuğunuzun sevdiği bir şeyi tamamen ortadan kaldırmak yerine durumu hafifleterek sorunu çözebilirsiniz.

5-Uyku, Beslenme ve Oyuna Yeterli Zaman Ayırmasını Sağlayın

Yeterli uyku ve oyun ile çocuklarınızın programını dengeleyin. Çocuğunuzun her gece en az 8-10 saatuyuduğundan, besleyici öğünler yediğinden ve oyuna, hobilerine yeterince zaman ayırabildiğinden emin olun.

Sizin için onların genel iyilik hallerinin akademik başarılarından daha önemli olduğunu hissettirin. Ancak sınavların da önemli bir sorumluluk olduğunu ve yeterli çabayı göstermeleri gerektiğini vurgulayın.

Böylece stresli dönemlerde kendilerine iyi bakmayı öğreterek, stres seviyelerini yönetmek için onlara yaşam becerileri de kazandırmış olursunuz.

6. Sınavlardan Sonra Dinleyin

Sınavdan hemen sonraki zaman çok önemlidir. Bu, çocuğunuzun yaklaşan sınav sonucu hakkındaki duygularını, korkularını ve endişelerini paylaşacak birine ihtiyaç duyduğu bir dönemdir.

İyi performans göstermiş olsalar bile, başarılarının takdir edilmesine ihtiyaçları vardır.

Yaptıkları hataları anlamalarını sağlamak için çok fazla soru sormayın. Bunun çocuğunuzun hatalarından ders almasına yardımcı olduğunu düşünseniz bile, morallerinin bozulması, olumsuz benlik algısı geliştirmelerine sebep olabilir. Özellikle sınav için bu kadar çaba gösterdikten sonra.

Çocuğunuzun hatalarından ders almasına yardımcı olmak istiyorsanız, bunu sınavdan 2-3 gün sonrayapın. Bunu yaparken olumsuz ifadelerden kaçının ve yapıcı geribildirime odaklanın.

7. Kaygıyla İlgili İpuçlarını Takip Edin

Çocuklar sınavlara ne kadar iyi hazırlanmış olurlarsa olsunlar, sınavlar sırasında endişeli hissetme eğilimindedirler ve sınav sonuçları hakkında da ayrıca endişelenebilirler. Bir dereceye kadar gergin/kaygılı olmak normal olsa da çocuk “yapamam”, “ben zaten başarısızım” gibi olumsuz ifadeleri sık kullanıyorsa, bunu bir kaygı göstergesi olarak değerlendirebiliriz.

Kaygının çok arttığı durumlarda, iştahsızlık, düzensiz uyku, huzursuz ruh hali, öfke sorunları, sabrının azalması gibi kaygısının normalden yüksek olabileceğini gösterebilecek işaretler de vardır. Böyle bir durumda bir uzmana danışmak faydalı olacaktır.

Desteğe ihtiyaç duyduğunuzda her zaman bize ulaşabilirsiniz.

Koç Okulu, İlkokul RPD Bölümü