

KASIM 2020

VELİ  
BÜLTENİ

YÜKSEK ÖĞRETİM  
KURUMLARI (YKS)  
SINAVINA GİRECEK  
ÖĞRENCİ VELİLERİNE  
TAVSİYELER

AKTAŞ ATATÜRK MTAL

*Rehberlik Psikolojik Danışmanlık*



Sınavlara hazırlığın yoğunlaştığı şu günlerde veliler ve öğrenciler yoğun bir kaygı içerisinde. İki taraf da hem beklentili hem de endişeli... Sınavlarda başarılı olmak öğrencinin olduğu kadar anne babaların da isteğidir. Ancak bu dönemin dengeli ve sağlıklı olarak aşılması için anne babalara bazı görevler düşmektedir. Çocuğunuzun başarısını artırmak ve bu dönemi daha sağlıklı biçimde geçirmesini sağlamak için size gerekli olabilecek bazı önerileri aşağıda bulacaksınız.

**Bu süreci birlik olarak atlatın.**

Bu sınav ve kazandığı üniversite onun hayatını şekillendirecek kadar önemli bir etken. Hem maddi hem de manevi açıdan çocuğunuzun destekleyin. Koşulları onun için daha uygun hale getirmeye çalışın.

**Ekstra stres yüklemesi yapmayın.**

Kendi dert ve sorunlarınızı, işinizin stresini ya da ailevi sorunları olabildiğince sınavla girecek öğrenciye yansıtmamaya çalışın. Zaten stresli bir dönemde olan üniversite adayı için daha fazla stres odaklanma sorunu yaratabilir ve öfkesini size yönlendirmesine sebep olabilir.

**Kendi gençliğinizle kıyaslama yapmayın.** Bizim zamanımızda ne dersane, ne özel öğretmen vardı veya imkanlar bu kadar yoktu gibi konuşmalar sadece kendisini başarısız ve değersiz hissetmesine yol açacak, düşündüğünüz gibi ona verdiğiniz imkanları daha iyi değerlendirmesine yol açmayacaktır.

**Başkalarıyla kıyaslama yapmayın.** Diğer öğrenciler ile kıyaslama yapmak özgüven eksikliğine sebebiyet verebilir.

**Sağladığınız olanakları daha sonra negatif şekilde**

**hatırlatmayın.** Başarısızlık durumunda, senin için ..... yaptık, yine de sen başarısız oldun gibi konuşmalar sadece zaten başarısız olduğu için üzülen çocuğunuzun en çok destek beklediği noktada daha çok moralinin bozulmasına neden olur.



### **Kendi ideallerinizi çocuğunuz üzerinden gerçekleştirmeye çalışmayın.**

Siz mühendis olmak istemiş olabilirsiniz ama çocuğunuzu buna zorlamak sadece mutlu olmadığı bir meslek alanına yönlendirmek demektir. İşinden mutsuz olmak da kişinin hayat kalitesini büyük oranda düşüren bir faktördür.

**Ne olursa olsun yanındayız mesajını verin.** Sınavdan yüksek alınca olumlu tepki verip , düşük aldığında ise negatif bir tutum sergilemeyin. Her zaman tutarlı davranmaya çalışın. Ne olursa olsun sevdiğinizi belli edin.

Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın. “dayının kızı ODTÜ’ye girdi, sen de oraya girmelisin” türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir. Her birey ayrı bir kişiliktir.

Çocuğunuzu ancak gereken durumlarda sadece kendisiyle kıyaslayabilirsiniz. Yani önceki davranış biçimleriyle, şimdiki davranış biçimlerini karşılaştırarak aradaki gözlenmiş olan değişimleri aradaki gözlediğiniz değişimleri ortaya koyabilirsiniz.



**Çocuğunuzun sorumluluk almasına destek verin.** Bazı şeyleri kendi halletmek istiyorsa, bunu gerçekleştirebilmesi için alan yaratın

### **Okulda sınavlardan kötü not aldığında**

**bunun sorumluluğunu almayı öğretin.** Hoca düşük vermiş yada sınavda anlatmadığını sordu gibi bahanelere sığınmak yerine gerçek problemi algılayıp, değiştirebilmesi için destekleyin. Bu gerçekçi bir analiz yapmayı öğrenmesini sağlayacak ve ilerisi içinde kullanabileceği bir beceri kazandıracaktır.

### **Sınavın hemen öncesindeki gün çocuğunuza normalden aşırı farklı**

**davranmayın.** Değişik bir yere gitmek, normalden farklı yemekler yemek bünyede farklı tepkiler yaratabilir. Çok yumuşak davranmak bu durumu abartmak baskı yaratabilir yada sınavın çok kötü bir şey olduğu ve sizin o yüzden iyi davrandığınız algısı yaratabilir.

**Baskı yaratacak cümleler kurmayın.** "Sana güveniyoruz, hepsini yaparsın vb. sözler kişide kaygı yaratabilir. Çoğu genç ailelerini hayal kırıklığına uğratmaktan korkar. Bunun yerine, "Elinden gelenin en iyisini yap, biz hep yanındayız demek daha doğru olabilir."

**Sınav öncesi panik yapmayın.** Unutmayın panik bulaşıcıdır. Olabildiğince sakin olursanız oda sizden örnek alacak daha da sakinleşecektir.