

BİR DÜŞÜNME EGZERSİZİ YAPALIM!

Bir işkolu düşünün her gün sabah 07.30 da kalkılıyor, yollara düşülüyor ve 08.30 gibi işe başlanıyor. 16.00 gibi biten mesainin arkasından yine yollara düşülüp adı kurs/ dersane/etüt merkezi olan yerlerde işe devam edilip saat 20.00 civarında eve dönülüyor. Maalesef iş bitmediği için eve iş getiriliyor ve 24.00'lara kadar işler bitirilmeye çalışılıyor. Dahası bu iş her gün yapılıyor ya da yapılmaya çalışılıyor.

SORU 1- Bu işin adı nedir?

SORU 2- Bir insanın bu tempoya dayanabilmesi için ne tür bir desteğe ihtiyacı vardır?

SORU 3- Evinizde bu işi yapan var mı?

SORU 4- Varsa Aile yöneticisi olarak bu kişiyi nasıl motive ediyorsunuz?



Evet doğru bildiniz. Bu işi sizlerin daha 17 yaşındaki çocuğunuz yapmaya çalışıyor ve sizlerde bu güne kadar bunu gerçekleştirebilmeleri için çok çaba sarf ettiniz.

Bu zorlu süreçte gençlerimiz bazen asabi bazen bezgin bazen de pes etmenin eşiğinde olabilmektedirler. İşte o günlerde çocuğuna destek olmaktan, motive etmekten ASLA VAZGEÇMEYEN ebeveynlere ihtiyaçları olacak.

Değerli Veliler,

İnsan yaşamında iki önemli karar vardır. Bunlardan ilki "Meslek" ikincisi de "Eş" seçimidir. Gençlerimiz şuan yaşamlarında önemli olan, kalan yaşamlarını planladıkları meslek seçimiyle karşı karşıyalar. Elbette böylesine ciddi bir seçim süreci onlara sorumluluk yüklediği gibi sizlere ve bizlere de önemli görevler yüklemektedir. Öğrencilerimizin üzerinde baskı ve kaygı oluşturan bu sürecin sizler içinde zorlu bir süreç olduğunun farkındayım. Yaşamınızda onlarca kez söylemiş olduğunuz "Şu süreci sağ salım bir atlatsak, bu en zoruymuş" sözlerinizi duyar gibiyim.

YKS'ye hazırlığın yoğunlaştığı günlerde veliler ve öğrenciler yoğun bir kaygı içerisinde girebilmektedirler. Girilecek olan sınava aşırı anlam yüklenebilmekte, sınav aile hayatının merkezine oturabilmekte ve sınav hayatın sonuymuş gibi algılanabilmektedir.

Gençlerimizin hayat başarısını arttırmasına, bu dönemin aile ortamında daha sağlıklı ve mutlu bir şekilde atlatılmasına destek olabilmek için sizlerin yanınızda olduğumuzu bilmelisiniz.

Bu süreci iyi bir şekilde yönetmenizde gerekli olabilecek bazı önerileri sizler için hazırladık.

Hep birlikte "Hayat Başarısı" yüksek bireyler yetiştirebilmek dileğiyle...

Serhat KAHRAMAN
Uzm. Aile ve Eğitim Danş.
/Rehberlik Uzmanı

İLETİŞİM BİLGİLERİ
<http://nurinihatastanoba.meb.k12.tr>



ÇOCUĞUNUZ SINAV KAYGISI MI YAŞIYOR?



Telefon:

REHBERLİK SERVİSİ

02243

Sınav Kaygısını Tanıyalım

Sınav kaygısı, bireyin sınavlarda duygusal ve fiziksel olarak yaşadığı yoğun gerginlik halidir. Çocuklarımız sınav kaygısı yaşadıklarında; gerginlik, iştahsızlık, tedirginlik, sinirlilik, başarısızlık korkusu, isteksizlik, mide bulantısı, titreme, uyku düzensizliği, karın ağrıları, vb. belirtilerden bazılarını yaşarlar.

Bu belirtilerin yanı sıra öğrencilerin ders başarılarında düşüşlerin olması, dikkatlerinin dağılması, kendilerine güvenlerinde azalma, kendilerini yetersiz, değersiz görmeleri, iletişim problemleri yaşamaları ve ders çalışmak istememeleri de sınav kaygısının anlaşılmasını sağlar

Sınav Kaygısı neden oluşur?

Çocuklarımızın ya da biz anne ve babaların gerçekçi olmayan düşünce ve beklentileri sınav kaygısının oluşmasında ciddi bir etkindir. Mükemmeliyetçilik, kıyaslama yapma, aşırı genelleme, ya hep ya hiç yaklaşımı, akıl okuma gibi gerçekçi olmayan düşüncelerden kendimizi ve gençlerimizi kurtarmamız gerekmektedir.

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan YANLIŞ düşünceler

- ▶ “Sınav benim için her şeydir”,
 - ▶ “Sınavda kesinlikle başarılı olmalıyım”,
 - ▶ “Çok fazla konu var nasıl yetiştireceğim”,
 - ▶ “Sınavı giren çok fazla kişi var ben nasıl başarılı olabilirim”,
 - ▶ “Bu bilgiler benim ne işime yarayacak ki?”,
 - ▶ “Sınavım kesinlikle kötü geçecek”,
 - ▶ “Başarısız olursam annem-babam bana ne der”,
- vb.

Olması Gereken Düşünceler;

- ▶ Sınav önemlidir ama hayatımın anlamı değildir.
- ▶ Çok fazla konu var ancak zamanımı iyi planlarsam hepsini yetiştirebilirim
- ▶ Sınavda elimden geleni yapacağım”, “Başarılı da olsam başarısız da olsam ailem bana değer verir.

ANNE VE BABALARIN SINAV KAYGISI

Sınavı hazırlanan gençlerin olduğu ailelerde ebeveynler de belli bir düzeyde kaygı yaşarlar. Ebeveynlerin yaşadığı kaygının temelinde sınavı hazırlanan öğrencilerinin farklı düzeylerde yaşadığı sınav kaygısı ve ayakları üzerinde durabilen bir çocuk yetiştirebilme isteğine buldukları çözüm yolları yatar. Ebeveynlerin gençlerin kaygısına ortak olması ya da kendi kaygılarını yönetememesi aile ortamında kaygı düzeyinin yükselmesine neden olmaktadır. Ebeveynlerin yaşadığı kaygı;

▶ Çocuklarını ders çalışmaya yönlendirmeleri konusunda yetersiz kalmalarına ve gereken desteği sunamamalarına neden olabilir.

▶ Anne babaların yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamaları, çocuklarına yönelik yüksek beklenti duymalarına neden olur.

▶ Çocuğun var olan sınav kaygısına anne ve babanın yüksek beklentileri de eklenince çocukların kaygı düzeyleri daha da artar ve bu durum çocuk ile anne-baba iletişiminin bozulmasına neden olabilir.

▶ Anne babaların yaşadığı kaygının çocuklarına baskı, ısrar, küsme, cezalandırma olarak yansması çocuklarda; güvensizliğe, çaresizliğe, pes etmeye yol açar.



“Doğru olan kaygıyı ortadan kaldırmak değil, kaygıyı yönetmektir”

KAYGI YÖNETİMİ

Anne babaların, çocukların sınav sürecin de belirli bir düzeyde (OLUMLU) kaygı duymaları normaldir. Duyulan bu kaygı, çocuklarımıza destek olabilmemiz için gereklidir.

Kaygımı Ve Kaygısını Nasıl Yönetebilirim?

1. Gerçek Amacımızı Hatırlayalım

- Ebeveynler gerçekte ne ister kendi ayakları üzerinde duran bir çocuk mu yoksa ebeveynlerinin ayakları üzerinde duran bir çocuk mu?
- Ebeveynlerinin söylediklerini yapan bir çocuk mu yoksa doğuları bulup, öğrenip uygulayan bir çocuk mu?

Çocuklarımız artık birer genç oldular, onların yapacağı mesleği, giyeceği kıyafeti, gelecekte seçeceği eşi, hayat görüşünü biz seçiyorsak bağımlı çocuklar yetiştirmişiz demektir. Biz ebeveynlerin görevi onlara doğru seçimler yapmaları konusunda yardımcı olmaktır onların yerine seçimler yapmak değil.

2. Gerçek Amaçlarını Soralım

- Eleştirmeden, küçümsemekten tıpkı yeğenlerimize, başkalarının çocuklarına sorduğumuz gibi çocuklarımıza amaçlarını sormayı ve dinlemeyi denedik mi?
- Onları anlamak ve yardım edebilmek ilişkimizin kalitesini artırır. Bunun için çocuğumuzu karşımıza alıp **“Evladım amaçlarına ulaşabilmen için sana nasıl yardımcı olabilirim?”** diye sormak oldukça faydalı olacaktır.

3. Destek Olalım

- **Motive olmalarına, nefes almalarına yardımcı olacak birilerine ihtiyaçları var o siz olun. Yaşamlarındaki her şey onlara çalışmayı zaten hatırlatıyor. VERİMLİ DİNLENMELERİNE DESTEK OLALIM ;)**