

SINAV YAKLAŞINCA

Öğrencilerimiz yoğun bir çalışma sürecinin artık sonuna geldiler. Bazısı çok yoğun bir tempoyla ilerlerken kimisi daha yavaş adımlarla ilerledi. Ama hepsi de bu süreçte gelecek yılları için farklı tecrübeler edindi.

Sınavın yaklaştığı son haftalar çocuklarımız alilerinin desteğine her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyarlar. Özellikle yorulma, sıkılma hissettiği bazen pes etme noktasına geldikleri bir zamandır. Bazıları konuları yetiştirmedikleri için bazıları istedikleri noktaya erişemedikleri bazıları ise stresleri arttığı için tempolarını düşürebilirler. Aileler düşen görev onların motivasyonlarını arttıracakları yaklaşımlarda bulunmaktır. Onların bizim için çok değerli varlıklar olduğunu, bu yolculuklarında onları desteklediğimizi “davranışlarımızla” göstermemiz gerekir.



Çocuklarımızın bu süreci başarıyla tamamlayabilmesi için öğrencilerimizin ve sizlerin motivasyonunu yüksek ve stres yönetimini güçlü kılacak bazı öneriler sunmak istedik.

“Bir türlü başaramıyorum” diyorsa

Daha önceki başarılarının hatırlatılması oldukça yararlı bir yöntemdir. Örneğin dönemin ilk başlarında 50 net yapan bir öğrenciye netlerindeki artışı hatırlatmak, anlamadığı bir konuyu çalışarak başarı sağladığını söylemek gibi. Bu aynı zamanda çabasının sizler tarafından da görüldüğünü bilmesini sağlar.

“Çocuğumdan bazı isteklerim var” diyorsanız



Beklentilerimizi olumsuz cümlelerle ifade etmek yetersizlik hissi yaşamalarına özellikle ailelerine karşı mahcup hissetmelerine sebep olur. Bunun yerine olumlu cümleyle başlayıp isteklerimizi sonra söylemek daha faydalı olacaktır. Netlerini düşük buluyorsanız ders çalışmak için çabaladığını fark ettiğinizi bazı hedeflerinin olduğunu bildiğinizi (olumlu bilgi), günlük olarak çalışma saatlerini arttırırsa(beklentiniz) bu hedefleri daha rahat başarabileceğini söyleyebileceğiniz gibi.

“Bu saatten sonra bir şey yapamam” diyorsa

Bu saatten sonra olmaz diyen çocuklarımız için sayısal verilerle konuşmak ikna edici olacaktır. Bir günün 24 saatten oluştuğu doğru bir planlamayla zamanı verimli kullanabileceği gösterilmelidir. 24 saatlik bir zaman diliminde 8 saat uyusa, 3 saat yemek vb. günlük işlere vakit ayırsa geriye kalan 13 saatin 9 saatinde çalışsa tüm derslere her gün vakit ayırabileceği, tüm eksiklerini tamamlayabileceği hatta 4 saat boş vaktinin bile kalabileceği hatırlatılabilir.

“Aşırı derece de kaygım var” diyorsa

Bunun gibi özel durumlarda kaygılı olmak normal bir duygudur. Hatta motive edici bile olabilir. Ancak kontrol etmekte zorlanıyorsa ve endişesi çok fazlaysa nefes egzersizi yaptırmak yararlı olacaktır.

Basit bir nefes egzersizi için;

Rahat bir pozisyonda oturun

Burundan derin bir nefes alın. ...

Nefesinizi yaklaşık 3-4 saniye boyunca tutun.

Ağzınızdan yavaşça nefes verin. ...

Nefes verirken yavaş olun ve mümkün olduğunca tüm havayı boşaltın.

Yavaşça bunu 3 kere tekrarlayın



Ayrıca şu ana odaklanmasını, sınav anında yaşayabileceklerine şimdiden müdahale edemeyeceğini, sadece şu anın onun kontrolü altında olduğunu geleceğe müdahalenin de şu anda yaptıkları ile mümkün olabileceğini söyleyerek gelecek ile ilgili endişelenmemesi gerektiğini söyleyin.

UNUTMAYALIM Kİ!!!

Hayatta başarının tek yolu sınav başarısı değildir, sınav yaşamın önemli olaylarından sadece biridir. Sınav sadece çocuğumuzun akademik başarısını ölçer, onun kişiliğini değil. Konuşmalarımızda onların çabasını, emeğini gördüğümüzü fark ettirebilir, bu çabanın bizim için değerli olduğunu ifade edebiliriz.

