

## UĞUR KURS PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



## SINAVA HAZIRLIKTA Ebeveyn Rollerini

Zaman hızla akarken, bir dönemi daha tamamlamış bulunuyoruz. Bu dönemi geride bırakırken, yalnızca bir sınav süreciyle karşı karşıya olmadığınızı hatırlatmak isteriz. Bu, çocuklarınızın hayatlarında önemli bir dönemin başlangıcı ve geleceğe açılacak yeni bir kapıdır. Bu yazı, sadece akademik başarıya odaklanmakla kalmayıp, öğrencilerimizin içsel güçlerini, duygusal dayanıklılıklarını ve zihinsel büyümelerini destekleyecek bir nitelikte olacaktır.

*Sınav, yalnızca bilgi ölçme aracı değil, aynı zamanda öğrencilerimizin potansiyelini ve kararlılığını sergileyebileceği önemli bir fırsattır. Bu süreç, öğrencilerimizin stresle ve kaygıyla başa çıkma yetilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Öğrencilerimizin akademik başarılarının yanı sıra duygusal ve psikolojik destek de alabilmelerini sağlamak büyük bir önem taşır. Bu destek, onların hem sınav dönemlerinde hem de genel yaşamlarında daha güçlü ve sağlıklı bireyler olarak yetişmelerine katkı sunar.*



## Sınav Sürecinde Velilerin Rolü

Çocuğunuzun sınav başarısının sırrı, sadece ders çalışma yöntemlerinde değil, aynı zamanda onun duygusal sağlığında gizlidir. Sınav; stresin, belirsizliğin ve endişenin yoğun olarak yaşandığı bir süreçtir. İşte bu nedenle, sizlerin sabırlı ve anlayışlı bir şekilde yanlarında olması, onlara moral ve güven vermesi çok önemli. Çocuklarınıza, her an yanlarında olduğunuzu hissettirdiğinizde, başarının kapıları da ardına kadar açılacaktır.

### Sınava Hazırlıkta Ebeveynlerin Dikkat Etmesi Gereken Önemli Noktalar Şunlardır:



#### 1-Duygusal Destek Sağlamak:

Sınav dönemi öğrenciler için stresli ve kaygı verici olabilir. Ebeveynler, çocuklarının duygusal durumlarını dikkate almalı, onlara güven vererek rahatlatıcı bir ortam yaratmalıdır. Çocukları, başarısızlık korkusu yerine gelişim ve öğrenmeye odaklanmaya teşvik etmelidirler.



#### 2-Çalışma Düzenine Yardımcı Olmak:

Öğrencinin verimli bir çalışma düzeni oluşturmasına yardımcı olunmalıdır. Düzenli bir çalışma saati, molalar ve uyku düzenine dikkat edilmesi, verimli bir sınav hazırlığının anahtarlarından biridir.



#### 3-Aşırı Baskıdan Kaçınmak:

Aşırı beklentiler ve baskılar, öğrenciyi bunaltabilir ve verimliliği düşürebilir. Ebeveynler, başarı odaklı yaklaşmak yerine, çocuğunun çabalarını takdir etmeli ve süreç içinde destekleyici olmalıdır.



#### 4-Motivasyonu Artırmak:

Öğrencinin başarısını takdir etmek ve küçük ödüllerle motive etmek, sınav sürecini daha pozitif bir hale getirebilir. Çocuğun güçlü yönleriyle övülmesi, özgüvenini artırır.



#### 5-Fiziksel İhtiyaçlarına Dikkat Etmek:

Sınav döneminde öğrencinin yeterince uyuması, sağlıklı beslenmesi ve fiziksel aktiviteler yapması önemlidir. Fiziksel sağlık, zihinsel verimlilikle doğrudan ilişkilidir.



#### 6-Zaman Yönetimi Becerilerini Geliştirmek:

Sınavlara hazırlanırken zaman yönetimi oldukça önemlidir. Ebeveynler, öğrencilerine zaman planlaması yapmayı öğretmeli, büyük hedefleri küçük parçalara bölerek ulaşılabilir hedefler koymalarına yardımcı olmalıdır.



#### 7-Pozitif Bir Tutum Sergilemek:

Ebeveynlerin, çocuklarına karşı pozitif bir tutum sergilemeleri, öğrencinin sınav kaygısını azaltabilir ve sınav sürecini daha rahat geçirmelerini sağlar.



#### 8-Sosyal ve Kişisel İhtiyaçlarını Göz Önünde Bulundurmak:

Öğrencinin yalnızca akademik başarıya odaklanması değil, aynı zamanda sosyal gelişimini sürdürmesi de önemlidir. Aile olarak, çocukların sosyal etkinliklere katılmalarını, arkadaşlarıyla zaman geçirmelerini ve kişisel hobilerini ihmal etmemelerini sağlamak gerekir. Çocuğun sınav dönemi boyunca yalnızca akademik başarıya odaklanmak yerine, onun dengeli bir hayat sürmesine olanak tanıyan bir yaklaşım benimsemek önemlidir.

*Unutmayın, Her öğrenci, farklı bir hızda ve şekilde öğrenir. Başarı, yalnızca aynı kalıplar içinde sınınamaz. Sizlerin görevi, öğrencinizin kendi potansiyelini keşfetmesine yardımcı olmak, onların hayallerini küçümsemeden, büyük düşüncelerine olanak sağlamaktır.*

*Bu zorlu süreçte öğrencilerimize yalnızca akademik anlamda değil, duygusal anlamda da destek olmak, onların yaşamlarında unutamayacakları bir fark yaratacaktır. Sizlerin desteğiyle, öğrencilerimizin hayal ettikleri geleceğe giden yolculuk daha da aydınlık olacak. Onlara güvenmeye devam edin, birlikte daha büyük başarılar elde edeceksiniz.*