

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE ANNE BABANIN ROLLERİ NELER?

Gençler için olduğu kadar ebeveynler için de zorlu geçen bir süreçtir. Ebeveynin bu dönemde aşağıda belirtilen hususlara dikkat etmesi büyük önem taşımaktadır.

1-Sınav hazırlık sürecinde fiziki şartları oluşturarak başlamalısınız.

Öncelikle çocuğunuz için uygun bir çalışma ortamı hazırlamanız gerekmektedir.

Çocuğunuzun çalışma odası ışık, hava ve ısıtma yönünden elverişli durumda olmalıdır. Çalışma odasında özellikle televizyon, telefon, bilgisayar olmamasına dikkat edilmeli. Ayrıca çocuğunuzun ders çalışırken müzik dinlememesi ve cep telefonunun da kapalı olması yararlı olacaktır. Çünkü tüm bu uyarıcılar çocuğunuzun dikkatinin dağılmasına ve derse dikkatini vermesine engel olmaktadır. Unutulmamalı ki müzik eşliğinde ders çalışmak, öğrencinin “zihinsel anlamda yorulmasını” hızlandırdığı gibi yüksek dikkat gerektiren konuları kavramasını da zorlaştıracaktır.

2-Çocuğunuzun verimli bir şekilde ders çalıştığından emin olmalısınız.

Üniversite sınavını kazanmanın temel şartlarından birisi de “verimli bir şekilde ders çalışmaktır.” Sistemli ve verimli 2-3 saatlik ders çalışma, sistemli ve verimsiz 10 saatlik çalışmadan daha mantıklı ve yararlıdır. Bu anlamda, çocuğunuzun verimli bir şekilde ders çalışmasını sağlamak için rehberlik servisinden ve çocuğunuzun öğretmenlerinden gerekli yardımı almanız yararlı olacaktır. Öğrencinizin neye, neden çalıştığını bilmesi, eksik öğrenmelerinin üzerine gitmesi, geçmiş konularla şimdiki konuları organize edebilmesi önemlidir.

3-Çocuğunuza gerekli psikolojik desteği vermelisiniz.

Üniversiteye hazırlık sürecinde öğrenciler zaman zaman başarısızlık ve yetersizlik duygusuna kapılabilirler. “Bunca konuyu yetiştiremem. Sınavı kazanmam mümkün değil” gibi düşünceler, öğrencilerin ümitsizliğe düşmesine ve neticede pes etmesine sebep olabilir. İşte bu kritik süreçte

çocuğunuzun teşvik etmeli ve ona güvendiğini hissettirmelisiniz. “Sınavı kazansan da kazanmasan da sen bizim çocuğumuzsun. Sana olan sevgimiz hiçbir zaman azalmayacaktır” şeklindeki ifadelerle çocuğunuzun rahatlatmalısınız. Bilinmelidir ki başarısızlık ve yetersizlik duygusu ergenlik dönemindeki bir genç için sanıldığından daha ciddi bir özgüven bunalımı oluşturabilmektedir.

Ayrıca çocuğunuzun “deneme sınavlarındaki netlerinin” yeterince yükselmemesi durumunda da aceleci davranmamalı ve bu konuda ona baskı yapmamalısınız. Böyle bir durumda çocuğunuzun rahatlatmalı ve ona ümit aşılamalısınız. Sıkı bir şekilde sınava hazırlanan öğrencilerin netlerinde genellikle nisan-mayıs aylarında gözle görülür bir artış olmaktadır. Dolayısıyla asla ümitsizliğe düşmemelisiniz.

4 – Çocuğunuzun “kapasitesi” hususunda gerçekçi olmalısınız.

Acaba üniversite sınavını kazanmak istemeyen bir öğrenciden söz edilebilir mi? Hangi öğrenci mühendis, doktor veya hukukçu olmak istemez ki? Fakat bazı öğrenciler vardır ki bütün iyi niyetine ve gayretine rağmen üniversite sınavında istediği başarıyı bir türlü elde edemezler. Buna sebep olarak motivasyon eksikliğini, verimsiz ders çalışmayı, kişisel veya ailevi problemleri gösterebilirsiniz. Fakat öğrencinin üniversite sınavında elde ettiği başarıyla “kapasitesi” arasında ciddi bir ilişkinin bulunduğunu da unutmamalısınız. Bundan dolayıdır ki çocuğunuza yönelik beklentilerinizi ortaya koyarken onun kapasitesini göz önünde bulundurmalı ve beklentilerinizi bu doğrultuda şekillendirmelisiniz. Çocuğunuza yönelik beklentinizin çok düşük olması onun kendisini zorlamamasına sebep olurken, gerçekçi olmayan “abartılı – yüksek beklentileriniz” de çocuğunuzun cesaretinin kırılmasına yol açabilir.



Böyle bir durumda çocuğunuzun başarı durumunu göz önünde bulundurmanız ve ona "ulaşılabilirliği" hedefler göstermeniz çok yararlı olacaktır.

5 – “Kendi hayalleriniz” çocuğunuzun “ideallerinin” önüne geçmemeli.

Kimi anne-babalar, hayatlarının belli dönemlerinde ulaşmak isteyip de ulaşamadıkları hedeflerini çocuklarının üzerinde gerçekleştirmeye çalışırlar. Örneğin mühendis olmayı çok istediği halde çeşitli sebeplerden dolayı bunu gerçekleştirememiş olan ebeveyn, ısrarla çocuğunun mühendis olmasını isteyebiliyor. Fakat ebeveynin “hayalleri” ile çocuğun “idealleri” bu noktada çakışabilir. Sözelimi çocuk, mühendis olmak yerine iyi bir hukukçu olmayı hedefleyebilir. Hemen her yıl azımsanamayacak sayıda öğrenci, ebeveyninin zoraki yönlendirmesinin etkisiyle hiç istemediği bölümlerde okumak zorunda kalabiliyor. Neticede bu çocuklar ya “sene kaybını” göze alıp bölüm değiştiriyor ya da hiç zevk almadığı bir bölümden mezun olup hoşlanmadığı bir mesleği icra etmek zorunda kalıyorlar. Bunun yerine aileden beklenen davranış çocuğunun yeteneklerine, ilgisine uygun ve gelecekte mutlu olacağı bir bölümü – mesleği seçmesine yardımcı olmasıdır.



6 – Çocuğunuza sürekli olarak “çalış” dememelisiniz.

Birçok ebeveyn çocuğunun yeterince ders çalışmadığından yakınırken, çocuklar da ebeveynlerinin kendilerine sürekli “ders çalış” demesinden ve adeta “nefes aldirmamasından” şikâyet ederler. Aslında “bunaltıcı” olmadığı sürece ebeveynin çocuğuna “ders çalış” demesi, ona sorumluluğunu hatırlatması açısından yararlı olmaktadır. Fakat bu ikazların dozajının iyi ayarlanması gerekmektedir.

Bu durumda asıl dikkate alınması gereken husus, öğrencinin saatlerce masanın başında oturması değil, verimli bir şekilde ders çalışıp çalışmadığıdır. Önemli olan çocuğun o gün hedeflediği konuları “anlayarak” bitirmesidir. Öğrenci, sistemli ve verimli bir şekilde 1-2 saat (ihtiyacına göre daha fazla da olabilir) ders çalıştıktan sonra yeri geldiğinde oyun da

oynayabilmeli, isterse tv de izleyebilmelidir. Unutmamalısınız ki çocuğu saatlerce “masanın başında hapsedmek” onun ders çalıştığı manasına gelmediği gibi bilakis bu durum, çocuğunuzun sizinle olan ilişkilerinin “gerilmesine” de sebep olacaktır. Bazen bu gerginlik, aileyle çocuğunun arasına soğukluğun girmesine ve duygusal açıdan çocuğun ailesinden uzaklaşmasına sebep olabilmektedir. Sınav yaklaştıkça stresi artan genç, bir de anne babanın öfkeli davranışları karşısında daha çok umutsuzluğa kapılır. Bu yüzden genç, ebeveynlerinin çeşitli uyarılarına aldırış etmemeye, bazen de uyarılarının tam tersine davranışlarda bulunmaya başlayabilir.

7 – Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın.

Kıyaslanmak, çocukların en rahatsız olduğu hususlardan birisidir. Anne ve babalar aslında bu davranışlarıyla çocuğunu ders çalışmaya veya başarılı olmaya yönlendirdiğini sanırlar. Oysa yapılan kıyasın hiçbir fayda sağlamayacağını hatta çocukla sağlıklı iletişim kurulmasını da engelleyeceği unutulmamalı.

8-Kendi niyet ve beklentilerinizi iyi tanıyın. Niyetlerinizin davranışlarınızı şekillendirdiği gerçeğini unutmayın.

Çocuğunuzun başarısı sizin için hangi başarı kıstaslarında buna iyi bakmak gerekiyor. Akademik başarısına odaklı mısınız, meslek başarısına mı, genel olarak yaşam başarısına odaklı mı? Bu ayrıntılara dikkatli bakmak gerekiyor. Unutmayın ki çocuğunuzun kendi hayatının direksiyonuna kendi geçmeli; ancak bu şekilde yaşam başarısını elde etmiş bir birey yetiştirmiş olursunuz. *Kaynak: Aktüelpdr*



EAL Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

Zeynep LALE

Ömer Faruk ERSOY