

OKUL BASARISINDA

VELİYE ÖNERİLER



NEDİR BU KAYGI

EndiŒe

Tasa

Stres

Üzüntü

Evham

Dert



BEDENİN NE SOYLER !!!

Kalp atışı

Terleme

Mide ağrısı

Hızlı nefes

Uyku

Kaslarımız



DUSUNCE VE DAVRANISLARIMIZDA



Panik

Ani öfke

İştah

Bağımlılık

İsteksizlik

**Sosyal geri
çekilme**



KAYGI, ÖĞRENMENİN VE ÖĞRENDİĞİNİ KULLANMANIN ONUNDEKİ EN ÖNEMLİ ENGELDİR

Dikkat Kriz Var !!!

Kaygısı artan, sınava olduğundan farklı anlamlar veren öğrenciler için her sınav bir "Kriz"dir. Kendisini ispatlaması gereken, değerli olduğunu herkesin görmesi gereken ve mutlaka kazanılması gereken bir savaş.



**KAYGI BULASICIDIR.
ENDISELER
COCUGUNUZA YANSIR**



GUVENEN AILE

1) Gayret ve şevk ile çalışma, süreç odaklı

2) Güven var

3) Elinden gelenin en iyisini yapma.

4) Saygı vardır.

5) Sorumluluk çocuktur

6) İç odaklıdır

KAYGILI AILE

1) Sonuç odaklı

2) Güvenemez, korkulu

3) Mükemmeliyetçi.

4) Sınırlar ihlal edilir. Baskıcıdır

5) Sorumluluk gelişmez

6) Dış odaklıdır

YOGUN KAYGI YASAYAN KISILER

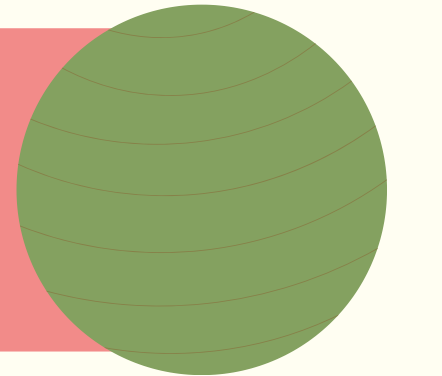
GELECEGI DUSUNMEKTEN

BUGUNU KULLANAMAZLAR



Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşgulliyetini arttıracaktır

Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.



BEDEN DİLİ VE SES TONU İLE VERDİĞİNİZ MESAJLARA DİKKAT

**Sözlerini beden dilin ile
ses tonun
desteklemiyorsa
öğrenci daha çok beden
diline bakacaktır**



ZORUNLULUK İFADE EDEN CUMLELER OGRENCİNİN KAYGISININ ARTMASINA NEDEN OLMAKTADIR.

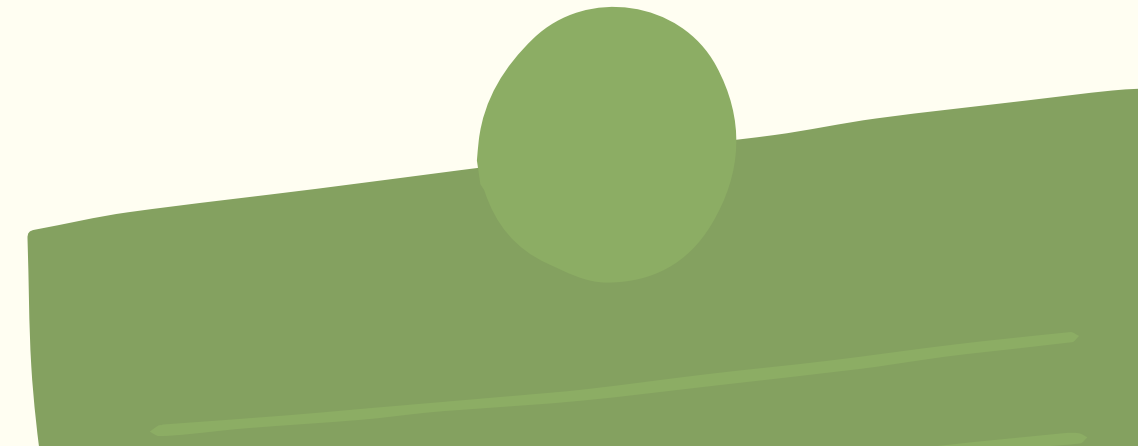
'Fen ve matematikten full yapmalısın

Başarılı olmalısın

En az şu kadar net yapmalısın

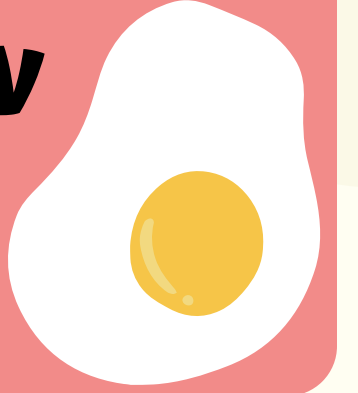
Bu yıl iyi bir lise kazanmalısın

**Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri
mümkün olduğunca az kullanmaya
çalışın.**



NEGATIF MOTİVASYONDAN UZAK DURUN

Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; "bu gidişle sen asla kazanamazsın", "yata yata sınav kazanılmaz" "bu kadar çalışmayla kazanamazsın", "bu kafayla gidersen zor kazanırsın" gibi sözler söylerler.



Çocuđu sınavlara hazırlanan bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlamaktadırlar. Kendi hayatınızı unutmayın.



**Çocuğunuzdan beklentilerinizde
gerçekçi olmaya çalışın**

**Beklentileriniz ile çocuğunuzun
yapabilecekleri birbirleriyle uyumlu
olursa çocuğunuz daha az kaygı
yaşayabilir**





Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın

Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler



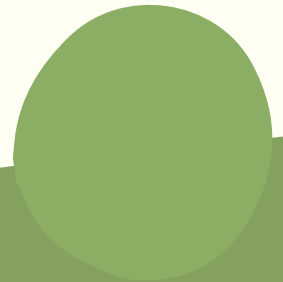
ÇOCUĞUNUZU HİCBİR ZAMAN BASKA ÇOCUKLARLA KIYASLAMAYIN

Dayının kızı fen lisesine girdi, sen de oraya girmelisin

Abin/Ablan gibi çalışırsan sen de kazanırsın

**Teyzenin kızı hukuk fakültesini kazandı, havasından
yanına varılmıyor, aman bizi mahcup etme**



**Ebeveynin çocuğunu bir başkasıyla
kıyaslaması yaradana hakarettir**



!! DİKKAT !!

Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.





Çocuğunuzu taktir edin. Çocuğunuzun,sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır

Sık sık eleştirmek yerine,geçmişteki başarılarını onaylayın. Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün



OLUMLU İLETİSİM



Çocuk, konuşurken konuşması asla bölünmemeli ve onun adına konuşulmamalıdır

Çocuk, söylediği veya hissettiği şeyler için sorgulanmamalı "bu şekilde hissetmemelisin" diyerek duyguları düzeltilmeye çalışılmamalıdır

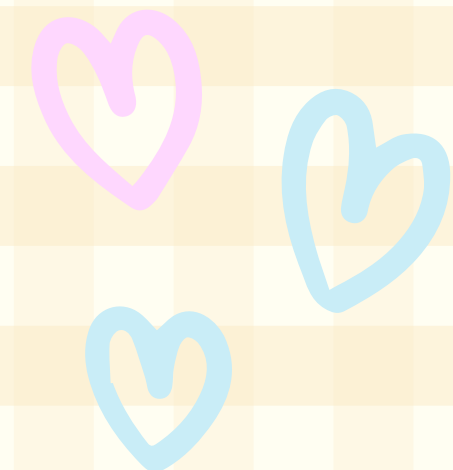
**"Anne kazanamayacağım diye endişeleniyorum."
"Kızım öyle düşünmemelisin, boşver."**



Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin

"Eğer kazanamazsan, falan okula gidersin." gibi sözler onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine imkan bırakmaz

Çocuğun eğitim alabilmesi ve yararlanabilmesi ancak okulunu ve eğitimi sevmesiyle mümkündür



!! DİKKAT !!

Birbirinize bağılılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna onunla ilişkilerinizi tehlikeye atmayın



!! DİKKAT !!

Çocuğunuzun başarısı için maddi-manevi fedakarlık yaptığınız doğrudur. Karşılık beklemek de en doğal hakkınızdır.

Çocuğunuz, gayret sarf ettiği halde eğer sonuç istediğiniz gibi değilse, elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin



OLUMLU İLETİSİM



Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak korkutmak, tehdit etmek, "sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz" ya da, "aile dostlarımızın hepsine rezil oluruz" gibi ifadeler gencin motivasyonunu değil kaygısını arttırır

Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler

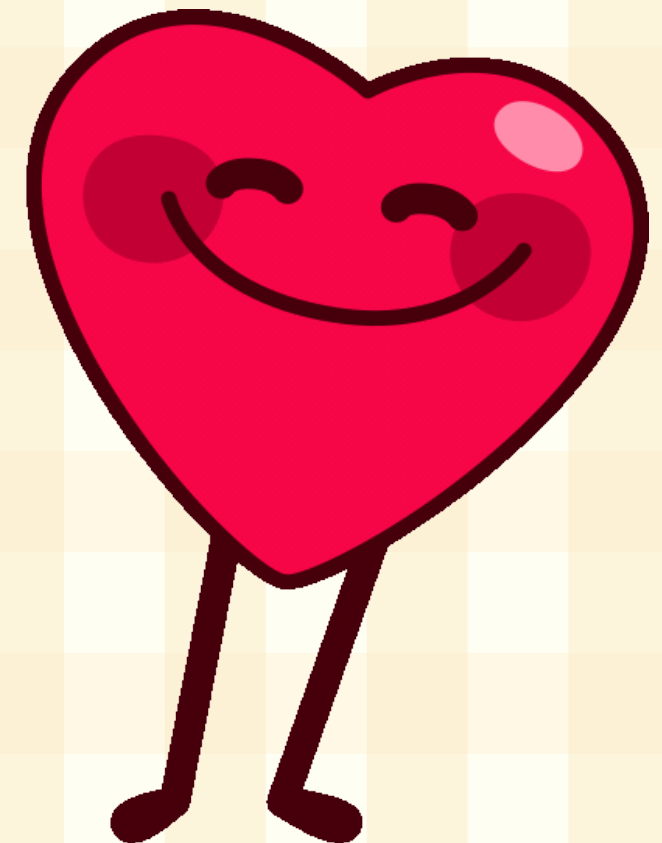
OLUMLU İLETİSİM



"Sen bizim evladımızsın. Seni seviyoruz ve hep seveceğiz."
şeklinde açıklamalar yaparak öğrenci rahatlatılmalıdır

**Öğrenci, ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir gayret
sarf etmek zorunda olmadığını anlayacaktır**

**Bu rahatlama, öğrencinin sınavda daha iyi performans
göstermesini sağlayacaktır**



SOR SORUYU BUL CEVABI



Çocuğumuzu yeterince tanıyor muyuz?

Onlara yardım etmekle, onları kontrol etmek arasındaki farkı biliyor muyuz?

Çocuğumuzla ilgili uyarıları yada eleştirileri kabul edebiliyor muyuz?

Beklentilerimiz çocuklarımız için mi?

Beklentilerimizin onlar için belki de aşırı bir yük olacağını düşünüyor muyuz?

Çocuğumuzun biyo - psiko - sosyal bir varlık olduğunu unutuyor muyuz?

DINLEDİĞİNİZ İÇİN TESEKKUR EDERİZ

TOKİ ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

"Benim çocuğum benim beklentilerimi gerçekleştirmek için değil, kendi hayallerini keşfedip onları gerçekleştirmek için yaşamalı."

Doğan CÜCELOĞLU

