



**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

AİLE BİLGİLENDİRME SUNUMU



Sayın Veli,



Ders başarısı, sistemli ve özverili çalışmalarını gerektirir.

Fakat derslerde başarısızlığın telafisi de mümkündür. Çocuğumuzun düzeyi ne olursa olsun her an yapılabilecek bir şeyler vardır.





SINAVLAR SADECE OKULDAKİ
BAŞARI DÜZEYİNİ TESPİT EDER!



Sınav, çocuklarımızın kişilik özelliklerini, zekâsını, ailemizin başarılı olup olmadığını belirleyen bir araç değildir.

Bir çocuğu yetiştirmek ve topluma yararlı bir birey haline getirmek, kısaca anne baba olmak, başlı başına tebrik edilmesi gereken bir durumdur...



ÇOCUKLARIMIZLA KURACAĞIMIZ OLUMLU İLİŞKİLER ONLARA BAŞARININ YOLUNU AÇACAKTIR!



Bir sınava hazırlık sürecinde bilmemiz ve uygulamamız gereken ayrıntıların yer aldığı bu kitapçığın bizler için yol gösterici olacağına inanıyoruz.



ÇOCUKLARIMIZLA İLİŞKİLERİMİZ



- Biz anne babaların, çocuklarıyla kurduğu ilişkiler, onların gelişimlerini (duygusal, sosyal, bilişsel gelişim alanlarında) olumlu ya da olumsuz yönde etkiler.
- Çocuklarımızla kuracağımız olumlu ilişkiler, onların özgüvenli, sorumluluk sahibi, kendi kendine yeten, başarılı bireyler olmalarını sağlar.



Anne- baba çocuk ilişkisini geliştirmek için;

Çocuklarımızı anlamaya ve dinlemeye çalışalım

Çocuklarımıza sevdiğimizi belli edelim

Çocuklarımızı başka çocuklar ile kıyaslamayalım

Çocuklarımıza yönelik davranışlarımızda tutarlı olalım

Çocuklarımızla onların mutlu olacağı, kendilerini ifade edebilecekleri, gelişimlerine katkı sunabileceğimiz zaman zamanlar ayıralım.

Çocuklarımızla işbirliğine gidelim

Çocuklarımızın duygularını ifade etmelerine olanak sağlayalım



Anne- baba çocuk ilişkisini geliştirmek için;

Çocuklarımızın fizyolojik (yeme, içme, nefes alma vb.) güvenlik (barınma, korunma vb.) ait olma ve sevgi (sosyal ihtiyaçlar, arkadaşlık, aile) değer ihtiyaçları (saygı, güven, başarı vb.) ve kendini gerçekleştirme (problem çözme becerileri, özgür olma vb.) gibi ihtiyaçları vardır.



*Çocuğumuzun kendisine ait hakları,
kişilik özellikleri, davranışları olduğunu
unutmayalım ...*

*Her çocuğın farklı özelliklere sahip
olduğunu unutmayalım ve onları birbiri ile asla
kıyaslamayalım...*

*İlgi duydukları alanlarda
destekleyelim, becerilerini geliştirmelerine
fırsatlar sunalım...*



ÇOCUKLARIMIZI TANIYALIM



Çocuklarımızın doğumdan itibaren bireysel özelliklerini bilir ve takip ederiz. Büyüme / gelişme sürecinde, eğitim hayatında, sosyalleşmesinde, vb. farklı yaşam alanlarında da iyi tanıyarak, gerektiğinde yönlendirmeler yapmalıyız.

Çocuklarımızı rahatsız etmeyecek şekilde, özgüvenlerini sarsmadan kontrol edelim.

OKUL HAYATI

Dersine giren öğretmenleri ile çocuğumuzun akademik başarısını ve gelişimini belli aralıklarla değerlendirelim. Çocuğumuzun başarısını yine bir önceki başarısı/başarısızlığı ile kıyaslayalım.

SOSYAL PAYLAŞIM AĞLARI

Hangi sosyal paylaşım ağlarını kullandığını, kimlerle nasıl bir iletişim içinde olduğunu, günlük yaşantısının ne kadarını sosyal paylaşım ağlarında geçirdiğini, bu durumun yaşantısına etkilerini değerlendirelim.

SOSYAL ETKİNLİKLER

Katılmak istedikleri ve katıldıkları sosyal etkinlikleri değerlendirelim. Bu değerlendirmeler çocuklarımızın ilgileri, yetenekleri, becerileri, vb. hakkında bize ipuçları sağlar.

ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

Kimlerle arkadaş olduklarını, onlarla neler yaptıklarını, nerelere gittiklerini bilelim. Arkadaşlarının ailelerini tanıyalım, mümkünse birlikte vakit geçirelim.

Çocuklarımıza yönelik tutumlarımızı 4 temel başlıkta toplayabiliriz;



1.Baskıcı ve Otoriter Tutum: Anne-babaların çocuk üzerinde güç kullanması, isteklerini çocuklarına zorla yaptırmasıdır. Güven duymamak, en bilinen konularda bile akıl vermek, bağırarak, tehdit etmek, uzun süre küsmek, ceza vermek, maddi ödüller aracılığıyla iş yaptırmak baskıcı ve otoriter tutum yöntemleridir.

2.Aşırı Koruyucu Tutum: Çocuğun gereğinden fazla korunması, sürekli kontrol edilmesidir. Çocuk gerçekte kendi gereksinimlerini karşılayabilecek olmasına rağmen bütün ihtiyaçlarının anne-babası tarafından karşılanmasıdır. Aşırı koruyucu tavırlar çocuğa “güçsüz olduğu” mesajını verir.



Çocuklarımıza yönelik tutumlarımızı 4 temel başlıkta toplayabiliriz



3.İlgisiz ve Kayıtsız Tutum: Çocuğa ihtiyacı olan konularda destek vermeyen, ihmal eden aile tutumudur. Aile çocuğa kural koymaz, sınırları belirtmez.

Çocuğuna zaman ayıramadığını söyleyerek ilgisiz ve vurdumduymaz davranır.



4.Demokratik Tutum: Kurallar aile içinde, aile bireylerinin fikirleri alınarak oluşturulur, gerekçeleri belirtilir ve tutarlı bir şekilde hayata geçirilir.

Sonuçta çocuklarımız kendine güvenen, kendisi ile barışık, işbirliğine yatkın, haklarını koruyabilen, sorumluluk sahibi, sosyal becerileri güçlü, yaşamdan keyif alan, mutlu bireyler olarak yetişirler.



Mükemmel Aile Yoktur,
Hepimizin Eksiklikleri Olur...



Elimizden geldiğince tutarlı davranalım.
Rencide edecek kadar baskıcı,
Çocuğumuzun ne yaptığını bilmeyecek
kadar ilgisiz,
Sarıp sarmalayıp nefes almasını
engelleyecek kadar koruyucu olmadan,
demokratik bir tutum sergileyelim.



ÇOCUKLARIMIZIN GELECEKLERİNE İLİŞKİN PLANLARIMIZ



Annenin hamilelik sürecinden itibaren çocuklarımızın nasıl bir eğitim alacakları konusunda planlar yapmaya başlarız:



Çocuğumuz,
bize baksın.



Çocuğumuzun, iyi para
kazanacağı bir işi olsun



Çocuğumuz,
doktor olsun.



İngilizce'nin yanı sıra
Almanca'da öğrensin

Çocuklarımızın geleceklere ilişkin planlar,
bizim hayallerimiz mi yoksa çocuklarımızın
hayalleri mi?

Çocuklarımızla ilgili gelecek planlarını; okul döneminin, çocuk ve ergen olmanın getirdiği zorlukları göz önünde bulundurarak, onlarla birlikte yapalım!



- Beklenti düzeylerimizi düşük, gerçekçi ve yüksek olarak gruplandırabiliriz.

Düşük Beklenti

Çocuklarımıza onlara güvenmediğimiz, başarılı olamayacakları, yetersiz oldukları mesajını verir. Çocuklarımızın ders çalışmaya yönelik motivasyonları ve okula karşı ilgileri azalır dolayısıyla okul başarıları da düşer.

Yüksek Beklenti

Çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin yüksek olması iletişimimizi olumsuz etkiler. Çocuklarımızın mükemmel olmasını beklememiz, akranları ile kıyaslamamız, hata yaptığında yargılamamız, ders başarısını artırması için sürekli "ders çalışmasına" vurgu yapmamız, kendisini baskı altında, değersiz, başarısız, kendine güvensiz hissetmesine neden olabilir.

Beklentiler, çocuklarımızın kişilik özelliklerine, ilgilerine, yeteneklerine uygun ve gerçekçi olmalıdır.



Sınav Ne Değildir?

- Sınav anne ve babaların ya da çocuklarımızın değerini ölçmez.
- Geleceğimizin tek belirleyicisi değildir.
- Çocuğumuzun başarı / başarısızlığı anne ve babaların başarı / başarısızlığı demek değildir.
- Sınavda başarılı olmak, mutlu olmamızın tek yolu değildir.
- Çocuklarımızın öğrenme yaşantılarını değerlendiren ve çocuklarımızın bir üst eğitim kurumuna yerleşmesini sağlayan bir araçtır.

Sınav Nedir?

- Çocuklarımızın öğrenme yaşantılarını değerlendiren ve çocuklarımızın bir üst eğitim kurumuna yerleşmesini sağlayan bir araçtır.



ANNE VE BABALARIN SINAVLARA YÜKLEDİKLERİ ANLAMLAR



Benim sunabileceğim olanaklar sınırlı kendisini mutlaka kurtarması gerekiyor,

"Ben fabrikatör değilim", "Ona bırakabileceğim evim, arabam yok ne yaparsa kendisi yapacak"

Benim yapmak isteyip de yapamadıklarımı çocuğum yapmalı, "Ben doktor olamadım çocuğum olmalı", "Ben okuyamadım, çocuğum okumalı".

Arkadaşlarımızın, akrabalarımızın, komşularımızın çocukları istedikleri okulları kazandılar, benim çocuğum da kazanmalı, "Diğerlerinden ne eksikliği var"

Geleceği sınavda başarılı olmasına bağlı, "Bu sınavda başarılı olursa hayatı kurtulacak", "Bizim yaşadıklarımızı yaşamamasını istemiyoruz", "Sınavda başarılı olursa mutlu bir geleceğe sahip olur"

Çocuğumun benim hayallerimi değil de kendi hayallerini gerçekleştirmesini isterim

Bizim zamanımızda imkanlar azdı, şimdi imkanlar çok fazla, "Başarısız olması kabul edilemez"

Bütün imkânlarımızı çocuğumuzun başarılı olması için kullandık, "Saçımızı süpürge ettik", "Varımızı yoğumuzu harcadık"

Çocuğumun başarısı benim başarıım demektir, "Başarısız olursa bunu nasıl açıklarız", "Elalem ne der?"

Çocuğumun mutlu ve başarılı olacağı bir mesleği olmasını isterim.

Çocuğumuzun sınavdan kötü puan alması dünyanın sonu değildir. İlgi yetenek ve becerileri doğrultusunda, okulun ilgili öğretmenlerinden de (rehber öğretmen, sınıf ve branş öğretmenleri) destek alarak doğru yönlendirmeler yapabilirsiniz.



ANNE VE BABALARIN SINAV KAYGISI



Sınav kaygısı, bireyin sınavlarda duygusal ve fiziksel olarak yaşadığı yoğun gerginlik halidir. Öğrenciler farklı düzeylerde sınav kaygısı yaşarlar ve veliler de bu kaygıya ortak olurlar.

Anne babaların, çocukların sınav sürecin de tamamen ilgisiz olmaları; çocuklarını ders çalışmaya yönlendirmeleri konusunda yetersiz kalmalarına ve gereken desteği sunmamlarına neden olabilir.

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

Anne ve babaların yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamaları, çocuklarına yönelik yüksek beklenti duymalarına neden olur. Çocuğun var olan sınav kaygısına anne ve babanın sınav kaygısı da eklenince çocukların kaygı düzeyleri daha da artar ve bu durum çocuk ile anne-baba iletişiminin bozulmasına neden olabilir.

Sınava giren bizler değil çocuklarımızdır...

Her çocuk aynı düzeyde sınav kaygısı yaşamaz...

Çocuklar farklı durumlara, farklı kaygı tepkileri verirler...

Eğer çocuğumuzun sınav kaygısı onun günlük yaşantısını olumsuz etkiliyor ve günlük yaşam etkinliklerini yerine getirmesine engel oluyorsa okulumuzun rehber öğretmeninden destek alabiliriz.



SINAV ÖNCESİNDE ANNE & BABALAR NE YAPMALI?



Önceliğin, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku, vb.) karşılamak olduğunu unutmayalım.

Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.

Çocuklarımız için yaptıklarımızı, sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmeyelim.

Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluklar verelim.

Çocuklarımızın ders çalışmaları konusunda gözlemci, gerektiğinde de destekçi olalım.

Sınavda sorumlu oldukları konuları/kazanımları takip edelim.

Çocuklarımızın dinlenmelerine ve diğer etkinliklerine (sinema, spor, tiyatro) zaman ayırmalarını destekleyelim.

SINAV SIRASINDA

Çocuğumuz sınavda olduğu sırada sınav düzenini bozacak davranışlarda bulunmamaya özen gösterelim.



SINAV SONRASINDA ANNE & BABALAR NE YAPMALI?



Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım,

Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim,

Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkânlarınız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım,

Çocuğumuz sınav ile ilgili konuşmaya istekli değilse sorularımızı daha sonraya bırakalım,

Sınav süreci yorucu bir süreçtir dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.



ÖĞRENCİLERDE GÖRÜLEN SINAV KAYGISI



Sınav Kaygısı Belirtileri;

Çocuklarımız sınav kaygısı yaşadıklarında; *gerginlik, nefes almakta güçlük, iştahsızlık, endişe, tedirginlik, sinirlilik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, çarpıntı, titreme, ağız kuruluğu, terleme, aşırı uyuma ya da uykusuzluk, karın ağrıları, vb.* bedensel yakınmalar gibi sıklıkla görülen belirtiler yaşarlar.



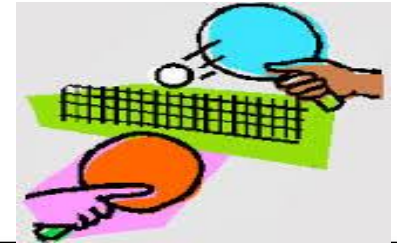
Sınav Kaygısı neden oluşur?

Çocuklarımızın ya da biz anne ve babaların gerçekçi olmayan düşünceleri ve beklentileri sınav kaygısının oluşmasında etkili rol oynar.

Gerçekçi olmayan düşüncelere mükemmeliyetçilik, aşırı genelleme, ya hep ya hiç, akıl okuma örnek olarak verilebilir.



Çocuklarımızın kaygısını azaltmak için ayrıca;





DERS ÇALIŞMA SÜRECİ-AİLE



Anne babalar olarak bizler çocuğumuzun verimli ders çalışmasına nasıl katkı sağlayabiliriz?

Çocuklarımızın;

Zamanlarını planlamalarına



Çalışma ortamlarını düzenlemelerine



Çalışma sürelerini ve aralıklarını planlamalarına

yardımcı olabiliriz.

Çocuğumuz yardım istediğinde destek olalım.



Zaman Yönetimi Konusunda Öneriler



Her bitirdiğimiz çalışmanın üstünü çizelim. Yapmayı tasarladıklarımız bitince kendimizi ödüllendirelim. Bitmediyse kendimize bir not yazalım ve uygun zamanda bu çalışmayı da bitirelim.

En azından bir adım atalım. Bir kez başlayınca yol almak daha kolay olur. **“Başlamak bitirmenin yarısıdır”**.

Motivasyonumuzu düşürmememiz için programımızda yapabileceğimizden fazla etkinlik sıralamayalım.

Yatmadan önce bir sonraki gün için neler yapacağımızı tasarlayalım.

Anımsamamız için not kağıtları, renkli kalemler kullanarak konuyu görsel olarak çekici ve eğlenceli hale getirelim.

Hiçbir şey yapmak istemiyorsak ve hayallere dalıyorsak yalnızca oturup ve bir duvara bakalım, bir zaman sonra zaten sıkılıp ve işimize geri döneriz.



ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEME



Her ne kadar herkese tam anlamıyla uyan bir çalışma ortamı modeli ortaya koymak güç olsa da çocuklarımız için; gerekli ders araç gereçlerinin üzerinde bulunduğu uygun yükseklikte bir çalışma masası ile iyi aydınlatılmış, sessiz, düzenli, uygun sıcaklıkta bir ortam sağlamalıyız.



Sevgili anneciğim, babacığım:

Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim. Sürekli bir büyüme ve değişme içindeyim.

Sizin çocuğunuz olsam da sizden ayrı bir kişilik geliştiriyorum. Beni tanımaya ve anlamaya çalışın.

Deneme ile öğrenirim. Bana ayak uydurmakta güçlük çekebilirsiniz. Oyunda, arkadaşlıkta ve uğraşlarımda özgürlük tanıyın.

Beni her yerde, her zaman koruyup kollamayın. Davranışlarımdan sonuçlarını kendim görürsem daha iyi öğrenirim. Bırakın kendi işimi kendim göreyim. Büyüdüğümü başka nasıl anlarım?

Büyüme için çok istiyorsam da ara sıra yaşımdan küçük davranmaktan kendimi alamıyorum. Bunu önemsemeyin. Ama siz beni şımartmayın. Hep çocuk kalmak isterim sonra. Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum. Ancak siz verdikçe almadan edemiyorum. Bana yerli yersiz söz de vermeyin. Sözüünüzü tutamayınca sizlere güvenim azalıyor.

Bana kesin ve kararlı davranmaktan çekinmeyin. Yoldan saptığımı görünce beni sınırlayın. Koyduğunuz kurallar ve yasakların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak, hiç kısıtlanmayınca ne yapacağımı şaşırıyorum. Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor, hem de bundan yararlanmadan edemiyorum.

Öğütlerinizden çok davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanlışlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unutturum. Ancak birbirinize saygı ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder.

Çok konuşup çok bağırmayın. Yüksek sesle söylenenleri pek duymam. Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi iz bırakır. "Ben senin yaşında iken..." diye başlayan söylevleri hep kulak ardına atarım.

Küçük yanlışlarımı büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Bana yanılma payı bırakın. Beni, korkutup sindirerek, suçluluk duygusu aşılıyarak uslandırmaya çalışmayın. Yaramazlıklarım için beni kötü çocukmuşum gibi yargılamayın. Yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim.

Beni dinleyin. Öğrenmeye en yatkın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve özlü olsun. Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Ama başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni destekleyin; hiç değilse çabamı övün. Beni başkalarıyla karşılaştırmayın; umutsuzluğa kapılıyorum.

Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın; bana süre tanıyın. Yüzde yüz dürüst davranmadığımı görünce ürkmeyin. Beni köşeye sıkıştırmayın; yalana sığınmak zorunda kalırım. Sizi çok bunaltırsam bile soğukkanlılığınızı yitirmeyin. Kızgınlığınızı haklı görebilirim, ama beni aşağılamayın. Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben de sizi yabancıların önünde güç durumlara düşürebilirim.

Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine, beni size daha çok yaklaştırır. Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum. Bana kendinizi yanılmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur.

Biliyorum, ara sıra sizi üzüyor, belki de düş kırıklığına uğrattıyorum. Bana verdiklerinizin yanında benden istediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler size çok geldiyse birçoğundan vazgeçebilirim; yeter ki beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarsılmasın

Benden "Örnek çocuk" olmamı istemezseniz, ben de sizden kusursuz ana-baba olmanızı beklemem. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter.

Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi. Ama seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim

Sevgiler,
Çocuğunuz...
PULSUZ DİLEKÇE