

# LGS ÖNCESİ AİLELERE ÖNERİLER



**ŞEHİTKAMİL**  
**H.L.Ş. REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Sevgili anne ve babalar çocuklarımızın sınavları yaklaştıkça onlara ne kadar sakin olun, stres yapma gibi telkinlerde bulunsak ta bizde aynı oranda heyecanlı ve stresli oluyoruz ve bu durumdan dolayı çocuklarımıza nasıl davranacağımız noktasında kafa karışıklığı yaşıyor olabilirsiniz.. Peki bu kafa karışıklığını gidermek için neler yapabiliriz

**Çocuklarınıza telkinlerde bulunurken beden dilinize ve ses tonunuza dikkat edin.** Anne babalar bazen çocuklarına; “sınav bizim için önemli değil, kazanamazsan da olur. Canını sıkma, kafana takma” gibi önerilerde bulunmaktadır. Ancak eğer anne-baba çocuklarına bunları söylerken, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir. Ebeveynlerin kaygılı, üzüntülü halleri çabucak algılanır.

**Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın.** Bazı ebeveynler çocukları sınavlara hazırlanırken çok fazla fedakarlıkta bulunmaktadır. örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağdırmamak, evde televizyonu açmamak gibi... Aileler bu sayede çocuklarına fedakarlık yaptıklarını düşünürken öğrenci bu durumu ‘ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım’ biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir. Özellikle de yapılan bu fedakarlıkların tekrarlanarak hatırlatılması öğrenciyi ders çalışamaz hale getirebilir.

**Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.** Her anne baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür. Oysa her insanın objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabildiği gibi belli alanlarda da zayıf özellikleri olabilir. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.

**Çocuğunuzla başka çocukları kıyaslamayın.** Bu durum çocuklarınızda yetersiz hissetmelerine sebep olmakla birlikte başarıma isteklerini de azaltan bir durum olacaktır. Çabalarını övün. Çocuklarınızın çalışmalarını görün ve onlara olumlu geri dönütler verin bu durum çalışmaya yönelik motivasyonlarını artırmaya yardımcı olacaktır.

**Olumsuz motivasyon cümlelerinden uzak durun.** Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; “bu gidişle sen asla kazanamazsın, yata yata sınav kazanılmaz” gibi sözler söyler. Bu durumun onları hırslandırıp başarılı olabileceklerini düşünebilirler. Bu durum aksine öğrencilerde kendilerini başarısız olarak görmelerine neden olabilir.

**Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişelerinizi ona yansıtılmaya dikkat edin.** Bu süreçte tün anne ve babalar çocuklarının geleceği için endişenmekte ve bu durum çocuklarınıza yansımaktadır. Bu süreçte geleceğe çok odaklanıp stres olmak yerine şimdi ve burada olup çocuklarınızın şimdi ne yaptığı ile ilgilenebilirsiniz.

 sehitkamilram

 Şehitkamil Ram

 Sehitkamil\_ram



<https://sehitkamilram.meb.k12.tr>



Mücahitler Mah. 8 Nolu  
Cadde No9 Şehitkamil Kültür  
ve Kongre Merkezi Bitişği  
Olay TV Arkası  
Şehitkamil/GAZİANTEP