

# YKS ÖNCESİ VELİLERE ÖNERİLER

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

## MADDE 1

### SİZİN EN DİŞELERİNİZ ÇOCUĞUNUZA YANSIR.

Sizlerin çocuğunuzun sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız çocuğunuzun da bu yöndeki meşguliyetini arttırır. Bu meşguliyet nedeniyle şimdiki zamana odaklanma konusunda zorlanmalar yaşanır.

## MADDE 2

### BEDEN DİLİ VE SES TONU İLE VERDİĞİNİZ MESAJLARA DİKKAT EDİN.

Ağızdan çıkanlar yerine jest ve mimikler daha doğru bilgi kaynakları olarak algılanır. Örneğin "Altı üstü bir sınav." derken beden hareketleriniz söylediklerinizle uyumsuz olursa çocuğunuz beden hareketlerinizi dikkate alacaktır.

## MADDE 3

### -MELİ VE -MALİ CÜMLELERİNİ DİKKATLİ KULLANIN.

"En az şu kadar net yapmalısın." "Başarılı olmalısın." "Dikkatli olmalısın." "Stres yapmamalısın." "Bu yıl mutlaka kazanmalısın." gibi zorundalık içeren cümleler kaygıyı arttırmaktadır. Bu cümlelerden mümkün olduğunca kaçınmaya çalışalım.

# YKS ÖNCESİ VELİLERE ÖNERİLER

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

## MADDE 4

### NEGATİF MOTİVASYONDAN UZAK DURUN.

Bazen çocuğu çalışmaya sevk etmek için "Bu gidişle kazanamazsın." "Senden bir şey olmaz." "Bu kafayla gidersen hiçbir şey olacağı yok." gibi cümleler kullanılır. Bu cümleler çoğu zaman öğrencinin kendisini başarısız hissetmesine ve motivasyonunun düşmesine sebep olur.

## MADDE 5

### GEREĞİNDEN FAZLA FEDAKARLIK YAPMaktan VE YAPTIĞINIZ FEDAKARLIKLARI HATIRLATMaktan KAÇININ.

Sınava hazırlık sürecinde her aile gibi sizlerin de yaptığı fedakarlıklar olabilir. Ancak bunların çocuğa sürekli hatırlatılması, her seferinde "Biz sana bunu yaptık, sen de başaracaksın." denilmesi yoğun kaygıya yol açan unsurlardan biridir.

## MADDE 6

### ANLAYIŞLI VE DESTEKÇİ DAVRANMAYA ÇALIŞIN.

Sınavın yaklaşması ve kaygının artışıyla birlikte çocuklarınız kendilerini çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Bu nedenle her zamankinden daha tepkili, daha agresif olabilirler. Bu dönemin geçici olduğunu düşünerek onlara karşı anlayışlı davranmaya çalışın.