



SINAVLAR İÇİN ÖNERİLER

Anne ve Babalara Tavsiyeler



Genel Bilgiler

- **Güçlü değil dayanıklı olmak:** Anne babalar olarak çocuklarımıza, 'düşmemeyi' değil, 'düşünce nasıl kalkacaklarını' öğretmemiz gerekiyor. Hayat belirsizliklerle doludur; insanın hep başarılı olması mümkün değildir. Dayanıklı olmak; inancını ve motivasyonunu yitirmeden devam etme gücünü kendinde bulma yeteneğidir. Önemli olanın, çocuklarımızın 'dayanıklı olma kapasitesini geliştirmek' olduğunu unutmayın.



- **Sınav için çocuğunuzun değişmesini beklemeyin:** Çocuğunuzun şimdiye kadar oluşturduğundan farklı bir kimliğe bürünmesini istemek gerçekçi değildir. Çocuğunuz siz ‘çok çalış’ dediğiniz için var olan alışkanlıklarını değiştirmeyecektir. Sizin elinizden gelen; sadece çocuğunuzun yetenek ve kapasitesini daha verimli kullanması için gerekli olanakları sağlayabilmenizdir.
- **‘Çalışır gibi yapmasına’ neden olmayın:** Çocuğunuza ders çalışma konusunda yapacağınız baskı, çocuğunuzun verimli çalışmasını sağlamaz. Şunu bilmelisiniz ki; kendisi istemeden sadece anne baba baskısıyla çalışan öğrenci, aslında çalışmış görünür ama verimli çalışamaz.



- **Sınav Sistemini eleştirmeyin:** Sınavın yapılacağı gerçeğini değiştiremezsiniz. Çocuğunuzun yanında sınavlarla ilgili eleştirel yorumların hiçbir faydası olmaz. Bunu duyan çocuğunuz, sınava karşı olumsuz bir tutum geliştirmeye başlar ve bir direnç oluşturur. Bu direnç, sınava hazırlanma isteğini ve ders çalışma kalitesini olumsuz yönde etkiler.
- **Kaygısını artıracak konuşma yapmayın:** Örneğin okulların kontenjanlarını değiştiremezsiniz. Bu konuda çocuğunuzun bulunduğu ortamlarda konuşmak, onun kaygısını arttıracak, çalışma şevkini kıracaktır.
- **Kılavuzu mutlaka okuyun:** Sınavlarla ilgili yayınlanan kılavuzları mutlaka inceleyin.



- **‘Başarı değil çaba değerli’** Özellikle ergenlik döneminde olan gençlerin, kendileriyle ilgili olumlu bir benlik imajı geliştirmeleri son derece kıymetlidir. Bu amaçla, her şeyden önce çocuğunuzun sizin için biricik olduğunu, bu sınavda önemli olanın başarısından çok, “elinden gelenin en iyisini yapması” olduğunu ona hissettirin. Çocuğunuza başarılı olsa da olmasa da, ona olan sevginizden hiçbir şeyin eksilmeyeceğini, onu önemsemekten asla vazgeçmeyeceğinizi belirtin.
- **Ufak molalar almasına destek olun:** Çocuğunuz kendisini yorgun, gergin ya da umutsuz hissettiğinde onu dinleyerek anlamaya çalışın. Konuşmak istemediği zamanlarda ona saygı gösterin. Motivasyonunun düştüğünü, bunaldığını hissettiğinizde; çocuğunuzu rahatlatacak, enerjisini tazeleyebileceği etkinlikler planlayın.



Sınavdan birkaç gün önce:

- **Dersi bırak, oksijen al...** Çocuğunuzun ders çalışması yerine, dinlenebileceği ve rahatlayabileceği bol oksijenli mekanlarda, sevdiği aktiviteleri yapmasını sağlayın.
- **Bol proteinli, az yağlı yemekler...** Beslenme düzenine dikkat edin. Protein odaklı, taze sebze ve meyvelerin ağırlıklı olduğu öğünler hazırlamaya çalışın. Ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçının.
- **Uyku düzeni...** Sınavdan önceki geceler, çok geç saatte uyumaması ve az uykuyla sınav gününe başlamaması için çocuğunuzun uyku düzenine dikkat edin. Heyecan veya gerginlik nedeniyle uyuyamamaları durumunda, dinlendirici bir müzik ve rahatlatıcı bir duş iyi gelebilir.
- **Rahatlatıcı konuşma yapın:** Onu rahatlatacak konuşmalar yapın, konuşmak istemezse üstüne gitmeyin.

Öğrencilere Tavsiyeler



- Sınav sabahı mutlaka kahvaltınızı yapın, kesinlikle sınava aç gitmeyin. Kanınızdaki açlık şeker oranının düşük olması, beyninizin sağlıklı düşünememesine sebep olmaktadır.
- Sınav öncesi aşırı yemek yemeyin. Tıka basa yemek, beyne oksijen ve glikoz taşıyan kan sirkülasyonunun beyne değil, hazım için mideye hücum etmesi demektir.
- Önceden yeteri kadar su için ki vücudunuzun sınav sırasında susuz kalması gibi bir durumla karşı karşıya kalmayın.



- Sınav salonuna girince oturun, yavaş ve derin derin nefes alın. Bu uygulama hem sakinleşmenizi, hem de keskin düşünmenizi sağlayacaktır.
- Sınav sırasında yanınızda su bulundurun. Vücudunuzun susuz kalması beyninizi negatif olarak etkiler.
- Sınav sırasında beynin glikoz tüketimini desteklemek adına yanınızda rafine şeker yerine birkaç tane kuru kayısı ve kuru üzüm gibi doğal meyve kuruları bulundurabilirsiniz.



- Sınav saatinden ortalama 45 dakika önce okulunuzda olun. Ailelerinizin desteğine ihtiyaç duyuyorsanız, bunu ailenizle konuşun. Önerimiz; sınavdan önceki mevcut rutini bozmayın.
- LGS için sınava gelirken yanınızda geçerli kimlik belgesi ile en az iki adet koyu siyah ve yumuşak kurşun kalem, kalemtıraş ve leke bırakmayan yumuşak silgi olduğundan emin olun.



- LGS için birinci oturum sonunda arkadaşlarınız ile sınava ilişkin bilgi paylaşımında bulunmayın. Bu durum ikinci oturum için sizi olumsuz etkileyebilir.
- YKS için birinci günün sonunda sınava ilişkin değerlendirmelerde bulunmayın. Bu durum bir sonraki gün yapılacak olan sınav için sizi olumsuz etkileyebilir.
- Sınavda heyecanlandığınızı hissettiğinizde, mevcut oturma pozisyonunuzu değiştirin, omuzlarınızı dikleştirin, arkanıza yaslanın. Aralarda burnunuzda yavaşça nefes alın ve ağzınızdan verin... Bu nefes egzersizleri; kaslarınızı gevşetecek ve yorulduğunuzda gereken enerjiyi tekrar hissetmeniz için size yardımcı olacaktır.



- Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığınızdan emin olun. Aynı zamanda sınırlarınızı kabul edip, sınav olgusunu gerçekçi bir şekilde değerlendirmeye çalışın. Önemli olan; sınava hazırlandığınız bu dönemde çalışma sorumluluğunuzu üstlenmeniz ve sürece sahip çıkmanızdır.



**Hepinize başarılar
diliyoruz.**