**SAYIN VELİLER:**

**Üniversite sınavına yaklaşırken tüm öğrencilerin stres ve kaygıları kat kat artmaktadır. Bu hususta sizlerin de en az çocuğunuz kadar bu sürece önem vermeniz, çocuğunuzun başarısı ve geleceği için bir takım noktalara dikkat etmeniz gerekmektedir.**

Sınav kaygısı: Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin doğru kullanılmasını önleyen dolayısıyla başarının önündeki en büyük engeldir. Kaygısı artan, sınava olduğundan farklı anlamlar veren öğrenciler için her sınav bir ‘Krizdir’ Kendisini ispatlaması gereken ve mutlaka kazanılması gereken bir savaş olarak anlam bulabilir.





**Bu noktada siz velilere önerilerimiz;**

* Negatif motivasyondan uzak durulmalıdır; bunlar**‘Sen bu gidişle asla sınav kazanamazsın, bu kadar çalışmayla kazanamazsın, bu kafayla gidersen zor kazanırsın’**gibi söylemler öğrencinin sınavı kazanmaya yönelik istekliliğini zayıflatır.
* Çocuklarınızı asla başka çocuklarla kıyaslamamak gerekir: ‘Amcanın oğlu tıp kazandı sende kazanmalısın ya da komşunun oğlu öğretmenlik kazandı sende

kazanmalısın gibi ifadeler çocuklarınızın sınava karşı istekliliğini düşürmektedir.

* Çocuklarınızın beklentilerinde gerçekçi olmaya çalışın; beklentilerinizle çocuğun yapabilecekleri uyumlu olursa çocuk daha az kaygı yaşayabilir.
* Bu zor dönemde çocuklarınıza karşı anlayışlı olun ve destekleyici davranın. Kaygının yoğunlaşmasıyla birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilir, daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler.



* Çocuğunuzu takdir edin.  Çocuğunuzun sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır.
* Anne-babaların sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylamak, olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övmeleri gerekir.



**AİLENİN BEKLENTİLERİ ÇOCUKLARININ BAŞARABİLECEĞİ GERÇEKÇİ HEDEFLER ÜZERİNE KURULMALIDIR.**

**AiLE ÖNCELiKLE iYi BiR DiNLEYiCi SONRA iSE YÖNLENDiRiCi OLMALIDIR.**

**En çok yapılan yanlış ise kıyaslamalardır ve bu başarıya en büyük engeldir. Kıyaslama aile içinden ya da dışından kimle olursa olsun çocuğun gayreti hesaba alınmadığı için çocuğu yıpratır ve ders çalışma hevesini kırar.**





**Yukarıda belirttiğimiz hususların dikkate alınması sizi, bizi ve öğrencilerimizi mutlu edecektir.**