

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

LGS'YE BİR ADEM KALA

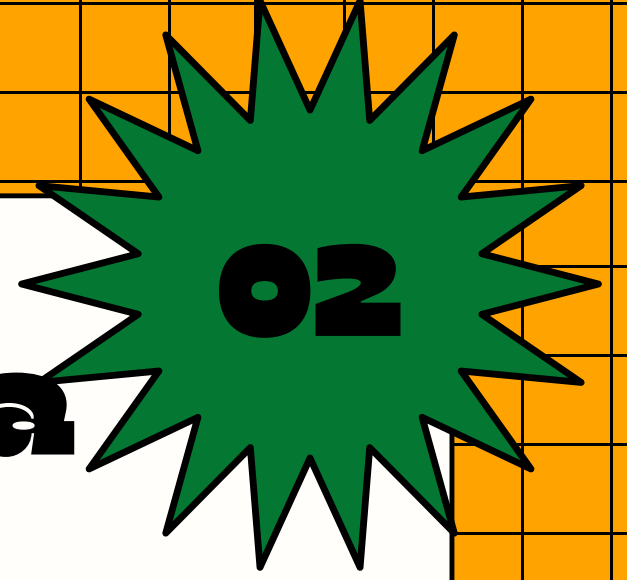
VELİLERİMİZE ÖNERİLER



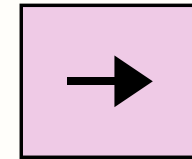
Sınav Taktiđi Vermeyin!

Çocuklarınıza test taktiği vermeyin, bunu öğretmenlerimizle birlikte yapıyoruz. Çocuklarınız sizden test tekniği/taktiği beklemiyor. "Bugün bence řu konuya çalış, bu konuyu tekrar et" gibi önerilerden kaçının.

Çocuđunuzla olumsuz konuşmayın!



Çocuğunuzun sınava dair yeterliliği hakkında olumsuz tekrar eden sohbetler yapmayın. "Yeterince çalışmadın", "Keşke daha çok çalışsaydın" gibi bugün artık işlevi olmayan konuşmalar onun sınav kaygısını arttırmaktan başka bir işe yaramaz.



03

Asla Yargılamayın

Evet, belki de dediğiniz gibi çocuğunuz daha çok çalışabilirdi. Haklısınız, sosyal medyada daha az zaman geçirebilirdi. Ama bu hesaplaşmaları yapmak için çok geç. Onun çok genç ve tecrübesiz olduğunu, böylesi zorlu bir dönemde elinden geleni yaptığını kabul edin.



04

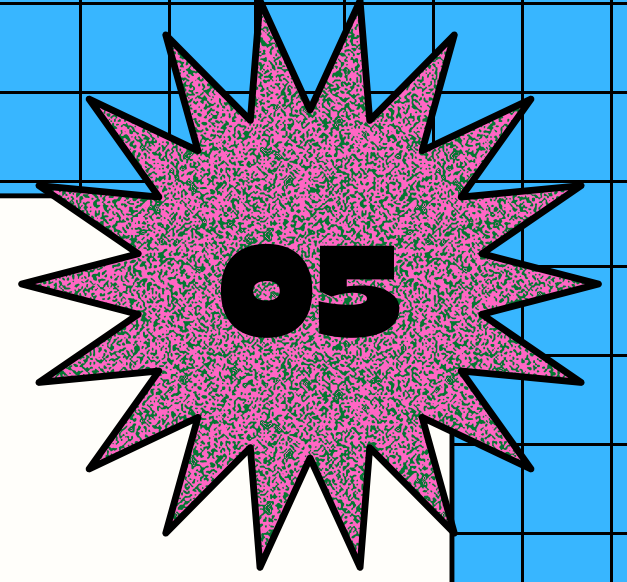
Özgüvenini Arttırın.

"Aslansın, kaplansın, dâhisin" gibi sahte sözlerden uzak durun.

Çocuğunuza gerçekçi ve olumlu geribildirimlerde bulunun, kendini geliştirdiği alanların altını çiziniz.

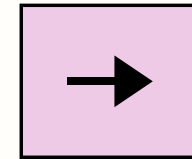
"Matematikte ilk aylara göre daha çok fazla doğru var" veya "Türkçe sorularını ilk aylara göre daha hızlı okuyup anlıyorsun" gibi cümleler onu motive edecektir.





Riskli Davranışlara Karşı Tedbirli Olun!

Gençlerin kaygı gibi zorlayıcı duygularla baş etmek için birbirine önerdiği bazı sağlıksız davranışlar var. .. Tedbirli olun.



“

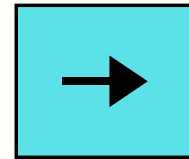
Kendi Kaygınızı Bulaştırmayın

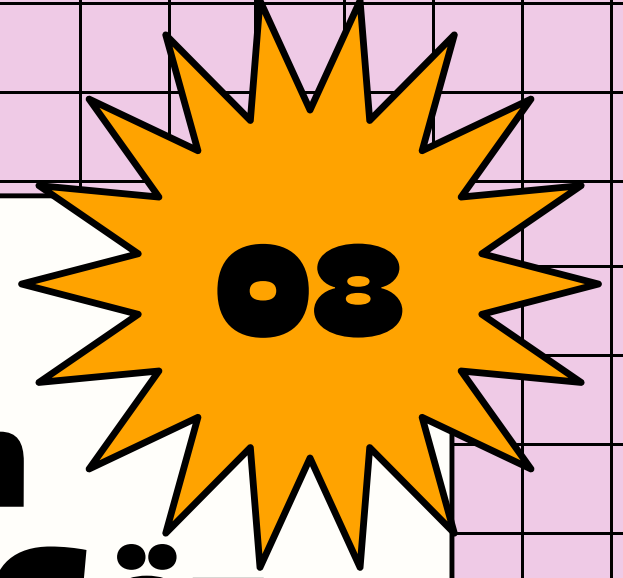
Ev içinde duygular tıpkı grip gibi birbirimize bulaşır. Sizdeki telaş ve endişe çocuğunuzu kaygılandırabilir veya çocuğunuzun kaygısını yükseltebilir. Yüksek düzeyde kaygı da net düşünmeyi engeller, bilgileri ve yetenekleri bulanıklaştırır. Eminim, bu sizin en son isteyeceğiniz şey bile değildir.



Öfkeli Olmasını Üzerinize Alınmayın.

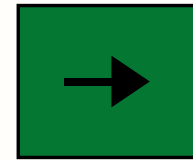
Çocuğunuz her zamankinden daha alıngan, öfkeli ya da duygusal olabilir. Bu durumu kişiselleştirmeyin. "Bana saygısızlık yapıyor" gibi düşünüp üzerinize almayın, konuyu büyütmeyin.





Çocuğunuzun İmkânlarını Göz Önünde Bulundurun!

Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslarken sahip olduğu imkânları ailesi olarak sunduğunuz sosyo-duygusal ve ekonomik katkıları da göz önünde bulundurun. Gelişimini buna göre değerlendirin. Çocuğunuzu başkaları ile kıyaslamayın. İnanın bunu yapmanızın zarardan başka bir getirisi yok.



“

Çocuđunuzla Konuşun.

Çocuğunuza ne hissettiğini sorun. Onu destekleyin. Duygu ve düşüncelerini paylaşmasına imkan sağlayacak bir ortam yaratın. **"Ne olursa olsun yanındayız" mesajını verin.** Sevgiyi başarılı olması durumunda vereceğiniz bir unsur olarak görmeyin. Baskı yaratacak cümleler kurmayın. Çocuklarınızın sizin desteğine herkesten çok ihtiyacı var.