

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ VELİ BÜLTENİ

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİM

Çocuklarımız, en değerli varlıklarımız... Onlar için en iyisini ister, en güzeli olsun diye çabalarız. Çocuklarımızın geleceği, birçoğumuzun kırmızı çizgisidir. En iyi eğitimi almalarını, en iyi okullarda okumalarını her anlamda rahat ve mutlu bir gelecek sürmelerini temenni ederiz.

Hem veli hem öğrenci için hayli zorlu geçen sınava hazırlık sürecinin en temel yapı taşı iletişimdir. İletişim aile ve çocuk arasında bir köprüdür.



Sınava Hazırlık Sürecinde Aile İçi İletişimde Yapılan Yanlışlar:

- **Sürekli “Ders çalış.” demek:** Ders çalışma temposunu az bulduğumuz çocuğa en basit yöntemle hitap ediyoruz: “Ders çalış!” diyoruz. Maalesef hiçbir motive ediciliği olmayan bu cümle bir süre sonra öğrenci için savaş borusu anlamına geliyor ve aileye karşı isyankar tavırlar sergilemeye öfke duygusu hakim olmaya başlıyor. Öfke ve isyan duygularının sonunda ise odaklanma iyice zayıflıyor.
- **“Yapamıyorsun, beceremedin” diyerek eksiklerini yüzüne vurmak:** Çocuğun bir sıkıntısı varsa ve bunu tek başına aşamıyorsa ailenin bunu sürekli dile getirmesi onu problemi çözmeye yönlentmiyor. Çocuk maalesef kendisini daha yalnız hissediyor ve içine kapanıyor.

- **“Senin için şunu yaptım, senin için bunu yaptım”:** Bize iyilik yapan birinin sürekli yaptığı iyiliği söylemesi ne kadar rahatsız edici ise öğrencinin de ailesi tarafından yapılan fedakârlıkları tekrar tekrar dinlemesi o kadar tatsızdır. Sınava hazırlık süreci her iki taraf için de zorluklar getiren bir süreçtir. Fakat bunları her fırsatta dile getirmek çocuğu incitmeye ve baskı altına almaya başlar. Stresin gereğinden fazla olmasına yol açar ve odaklanmayı zorlaştırır.



- **İletişimde sürekli “sen dili” kullanmak:** “Çok dikkatsizsin.” “Sen Sayısalı yapamazsın.” Sen dili sorunları çözmekten ziyade kişiyi yargılayan ve suçlayan bir dil kalıbıdır. Bunun yerine “ben dili” kullanmak daha doğru olacaktır. Örneğin “Sorumluluklarını yerine getirmenden mutlu oluyorum.” cümlesini daha yapıcı bir ifadeye sahiptir.

Sınava Hazırlık Sürecinde Aile İçi İletişimde Doğrular:

- **“Seni duyuyorum”:** Öğrenci etkin şekilde dinlenmeli ve fikirlerine önem verildiği kendisine hissettirilmelidir. Sizinle bir konuyu paylaşma ihtiyacı duyduğunda onu geçiştirmek yerine jest ve mimiklerimizle dönüt oluşturmalı ve ona kendini önemli hissettirmeliyiz. Böylece öğrencinin anne babasına aidiyeti beslenmiş olur.
- **“Seni önemsiyorum”:** “Anlatmak ister misin?”, “Senin düşüncen nedir?” “Senin düşünceni merak ediyorum?”, “ Sen nasıl hissediyorsun?” gibi cümlelerle yakınlık kurup ona saygı duyulduğu belirtilmelidir. Kişiliğinin oluştuğu bu dönemde aile tarafından önemsenmek öğrenci için paha biçilmez bir benlik saygısı oluşturur.

- **“Biz bir aileyiz”:** Öğrencinin sınava hazırlık stresi içinde kendini ait hissettiği bir alan olması, kendini güvende hissetmesi onu rahatlatmaktadır. Bunun için en önemli faktör aile bağlarıdır. Aile içerisinde birlik duygusunu pekiştirmek için aile içi toplantı geleneği oluşturulabilir. Burada tüm aile bireylerine dair gündemler paylaşılarak güçlü bir iletişim bağı kurulabilir. Bu toplantılarda öğrencinin yaşadığı süreç beraber değerlendirilip öğrenciye hedefini seçmekte eşlik edilebilir.
- **“Emeğin bizim için kıymetli”:** Öğrencinin çalışmasında sonuca odaklı olmak yerine sürece odaklı olup verimli ders çalışma konusunda öğrenci motive edilmelidir. Unutulmamalıdır ki çok çalışmak değil, verimli çalışmak başarıyı getirir.



- **“Seviliyorum hissini verebilmek”:** Öğrenci ile kurulan iletişimde sevgi sözcükleri kullanmak ve ona sevildiğini hatırlatmak, hem sihirli bir iletişim bağı yaratacak hem de öğrencinin kaygısını azaltacaktır. Sevgimizi sadece sözlü iletişimle ifade etmek zorunda da değiliz, bir bakış, bir sarılma bazen bir mimik bile sevgimizi anlatabilir.

Fen Bilimleri Eğitim Kurumları
Rehberlik Birimi