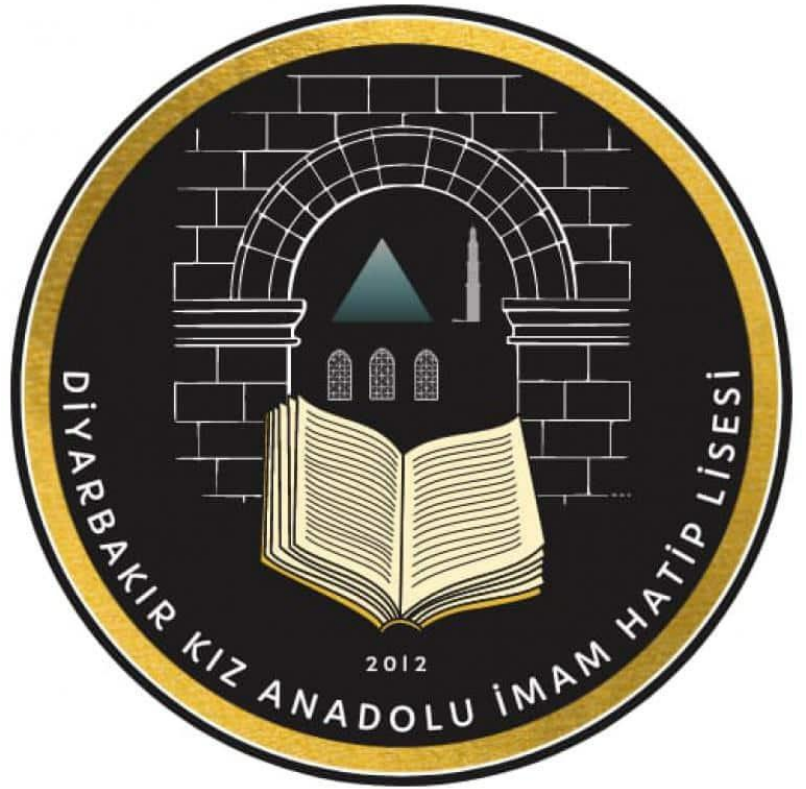


2022 KASIM AYI
REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ

SINAV SÜRECİNDE
AİLE İÇİ İLETİŞİM

Rehber Öğretmen
&
Psikolojik Danışman

Mustafa DALYAN



AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

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.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİMDE YAPILAN YANLIŞLAR:

**Aile, çocuğa sürekli
“Çalış!” demek yerine,
“Ne yaptın, nasıl
gidiyor, beraber gözden
geçirmemizi ister misin,
bizlerden bir beklentin,
bir isteğin var mı?”
tarzında bir yaklaşımı
tercih etmelidir.**

1) 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.

2) “Yapamıyorsun, beceremedin” diyerek eksiklerini yüzüne vurmak: Çocuğun bir sıkıntısı varsa ve bunu tek başına aşamıyorsa ailenin bunu sürekli dile getirmesi onu problemi çözmeye yöneltmiyor. Çocuk maalesef kendisini daha yalnız hissediyor ve içine kapanıyor.

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİMDE YAPILAN YANLIŞLAR:

Anne, baba ve çocuk olarak oluşturduğunuz üçgende sağlıklı bir iletişim ancak tarafların duygu ve düşüncelerini birbirlerine aktarmaları, başarılı bir iletişim kurabilmeleri ve sorunlarına çözüm bulmalarıyla mümkündür.

3) “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.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİMDE YAPILAN YANLIŞLAR:

4) 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.

Çocukları olumsuz bir şekilde etiketlemek, hem başarısını düşürecek hem de aşağılanma, yetersizlik duygusunu artıracaktır.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİMDE DOĞRULAR

**Geçmişteki
başarısızlıkları
yerine,
başarılarına
odaklanalım ve
başarılarını takdir
ettiğimizi
gösterelim**

1) “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.

2) “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.

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİMDE DOĞRULAR

Onun için önemli olan şeyleri keşfedin ve siz de önem verin. Sevdiği insanlarla görüşmesi moralini yükseltecek ve olumlu elektrik sağlayacaktır.

3) “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.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİMDE DOĞRULAR

**Çocuğunuzun yaşı
ne olursa olsun,
onunla kurulan
etkili bir iletişim,
onda kendine
güven gelişimi
için en
önemli
kaynaklardan
biri olacaktır.**

4)“Emeğin bizim için kıymetli”:

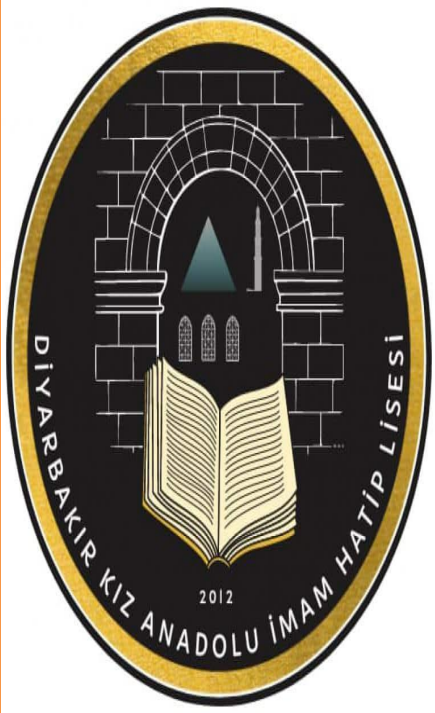
Öğrencinin çalışmasında sonuca odaklı olmak yerine sürece odaklı olup verimli ders çalışma konusunda öğrenci motive edilmelidir. Unutulmamalıdır ki çok çalışmak değil, verimli çalışmak başarıyı getirir.



5)“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.

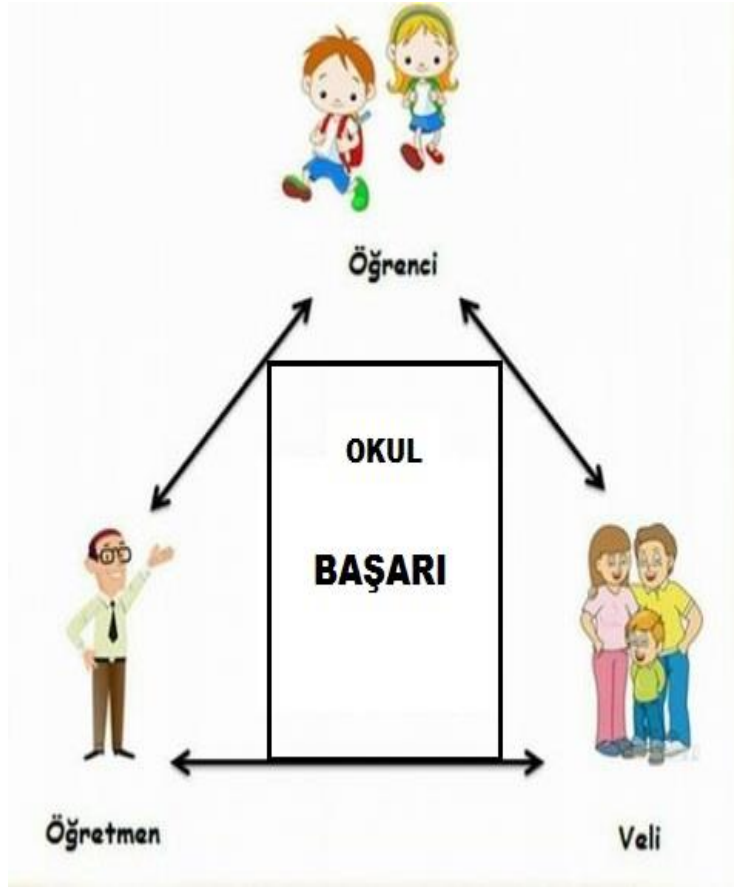
ÇOCUK NE YAŞIYORSA ONU ÖĞRENİR



- ✓ Eğer, bir çocuk sürekli eleştirilmişse;
Kınamayı ve ayıplamayı öğrenir.
- Eğer, bir çocuk kin ortamında büyümüşse;
Kavga etmeyi öğrenir.
- ✓ Eğer, bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa;
Sıkılıp, utanmayı öğrenir.
- Eğer, bir çocuk sürekli utanç duygusuyla
eğitilmişse;
Kendini suçlamayı öğrenir.
- ✓ Eğer, bir çocuk hoşgörülle yetiştirilmişse;
Sabırlı olmayı öğrenir.
- Eğer, bir çocuk desteklenip,
yüreklendirilmişse;
Kendine güven duymayı öğrenir.
- ✓ Eğer, bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse;
Takdir etmeyi öğrenir.
- Eğer, bir çocuk hakkına saygı gösterilerek
büyütülmüşse;
Adil olmayı öğrenir.
- ✓ Eğer, bir çocuk güven ortamı içinde
yetişmişse;
İnançlı olmayı öğrenir.
- Eğer, bir çocuk kabul ve onay görmüşse;
Kendini sevmeyi öğrenir.
- ✓ Eğer, bir çocuk aile içinde dostluk ve
arkadaşlık görmüşse;
Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.

SINAV SÜRECİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİM

**ÇOCUĞUNUZUN
OKUL
BAŞARISINDA
ÖNEMLİSİNİZ!**



**HEP BİRLİKTE
BAŞARACAĞIZ.**