

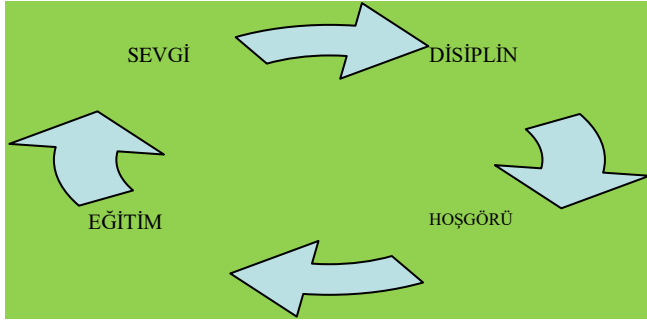
# ARNAVUTKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## SINAV KAYGISI VE ÇOCUKLARIMIZ

Sevgili Anne ve Babalar;

Sahip olduğumuz en değerli varlıklarımız çocuklarımızdır. Bütün uğraşlarımız onların daha iyi bir geleceğe sahip olması ve bunu yaparken doğru yolları seçmesi içindir. Peki bunları yaparken nelere baş vuruyoruz.



Çocuklarımızı yetiştirirken sevgi-eğitim-disiplin-  
hoşgörü tavırlarının hepsinden yeteri kadar olması  
bizim amacımızı gerçekleştirecektir.

Çocuğumuzun bizi hayal kırıklığına uğratması ya da beklentimizi karşılamaması durumunda öncelikli olarak kendimizi sorgulamalı ve yeni yollar aramalıyız. Birlikte çözüm yolları bulmalıyız!



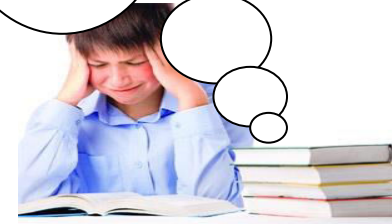
## VELİLERİN DİKKATİNE!!!! BAŞARISIZ OLMA KORKUSU SINAV KAYGISI İki tür kaygı düzeyi vardır:

- 1) **Yetersiz kaygı** : Motivasyonun olmaması, isteksizlik ve umursamama.
- 2) **Aşırı Kaygı Düzeyi**: Çalışmaya başlayacağı zaman aşırı uyanıklık hali, korku, tedirginlik duyma, kalp ritminde bozulma, aşırı terleme, üşeme, yorgunluk, nefes düzensizliği, mide-başkas ağrıları, baş dönmesi, değersizlik hissi, güvensizlik v.b. duygu durumlarının gözlenmesidir.

## SINAV KAYGISI BİRÇOK SEBEPTEN OLUŞABİLİR. Kaygının Gerçek Sebepleri Mutlaka Araştırılmalıdır

## AİLELERDEKİ HANGİ YAKLAŞIMLAR SINAV KAYGISINA SEBEBİYET VEREBİLİR

- 1)Güvenimizi boşa çıkarma....
- 2) Bu senin son şansın bilesin...
- 3)Fedakarlıklarımızı görüyorsun değilmi?
- 4)Geçen sene abin kaç net yaptı hatırla...
- 5)Çocuğum bu sınavı mutlaka kazanırsın (kazanmalısın)...
- 6)biz üzerimize düşeni yaptık sıra sende...



- \*Normal seviyedeki kaygı yararlıdır
- \*Baskı ne kadar çoksa kaygıda çoktur
- \*Kapasiteye göre beklenti yüksekse öğrencide kaygı oluşur.
- \*Özellikle yeteneği olmayan alanlarda zorlanıyorsa kaygı yüksektir.
- \*Sınav, hayat memet-meselesi olmuşsa kaygı yükselir.
- \*Başarısızlık sonucu ailenin güvenini hatta sevgisini kaybetme korkusu varsa kaygı yükselir.

**Öğrencilerimizin en sıkıntılı gelişim dönemlerinde sınavlara girmek zorunda olduklarını düşünürsek, her durumda destek olmalı ve dalgalı sularda dingin limanları olmalıyız.**

## VERİMLİ DERSİ ÇALIŞMA VE PLAN YAPMA

- 1) BİR DERDİNİZ VARSA ÇARE ARARSINIZ,
- 2) BİR YOLUNUZ VARSA YÜRÜRSÜNÜZ,
- 3) İNANIRSANIZ KAZANIRSINIZ,
- 4) İSTERSENİZ GÜCÜNÜZÜ KULLANIRSINIZ....

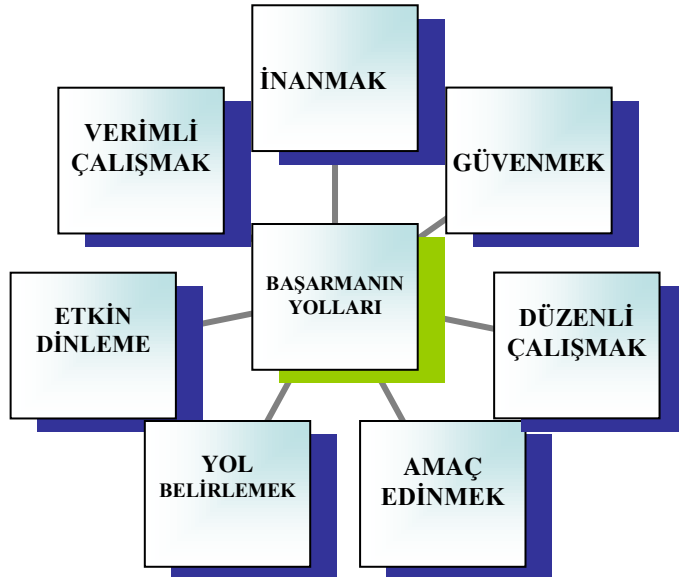
Öğrencinizin başarılı olması yukarıdaki maddelere bağlıdır.

❧ Öğrencinin inancı ve hedefi yoksa onu zorlamayın. Önce hedef edindirir.

❧ Ama hedefi gerçekçi olsun.

❧ Neyi güzel yapıyorsa onu yapsın.

❧ Ancak bundan sonra verimli çalışır ve hedefi için plan yapar.



## SINIF GEÇMENİN KOŞULLARI NELERDİR

### DOĞRUDAN SINIF GEÇME

- ✓ Ders yılı sonunda bütün derslerden başarılı olanlar,
- ✓ Yıl sonu ortalaması en az 50 olanlar zayıf ders sayısına bakılmaksızın sorumsuz olarak bir üst sınıfa doğrudan geçerler.



### SORUMLU OLARAK SINIF GEÇME

- ✓ Yıl sonu ortalaması 50'den az ve bulunduğu sınıfta en fazla 3 zayıfı bulunanlar sorumlu olarak,
- ✓ Yıl sonu ortalaması 50'den az ve alt sınıflarda dâhil toplamda 6 dersten başarısız dersi bulunan öğrenci sınıf tekrar eder.

Sorumluluk sınavları birinci ve ikinci dönemin ilk haftası içinde yapılır.



### DOĞRUDAN YA DA SORUMLU OLARAK SINIFI GEÇEMEYENLER

- ✓ Doğrudan ve sorumlu olarak sınıfı geçemeyenler veya 30 günlük devamsızlık hakkını geçen öğrenci sınıf tekrarı yapar.

**Yukarıdaki şartları gerçekleştirilemeyen öğrenciler sınıf tekrarı yaparlar!!!**



## ÇOCUĞUMUZA YETERİNCE "DESTEK" OLABİLİYOR MUYUZ?

- Eğer bu sorunun cevabını merak ediyorsanız lütfen aşağıdaki soruları kendinize sorun!!

- "Evet" cevaplarınızın sayısı ne kadar çok ise öğrencinize desteğiniz o kadar çok demektir!!

1- Öğrencinizin okuduğu okula en az 15 günde bir gidip, öğrencinizle ilgili idareden, şube veya sınıf öğretmeninden ve diğer öğretmenlerden bilgi alıyor musunuz?

2- Öğrencinizin bu dönem hangi dersleri okuduğunu biliyor musunuz?

3- Öğrencinizin gireceği sınavların tarihlerini, hangi dersten kaç sınava gireceğini biliyor musunuz?

4- E-Okul sisteminden öğrencinizin not durumunu, devam durumunu her zaman görebileceğinizi biliyor musunuz?

5- Başarıları, başarısızlıkları, gününün nasıl geçtiği ile ilgili öğrencinizle en son ne zaman sohbet ettiniz?

6- Öğrencinizin kaç gün devamsızlığı var, kaç gün okula ve ya derse hangi sebepten geç kalmış biliyor musunuz?

7- Öğrencinizin en yakın arkadaşlarını tanıyor musunuz?

8- Öğrencinizin sabah dersi kaçta başlamaktadır? Öğle arası dinlenme süresi kaç dakikadır? Öğle arası beslenmesinde hangi yiyecekleri tercih ediyor? Okulun son dersi kaçta bitmektedir? Biliyor musunuz?

9- Öğrenciniz öğle araları veya okul çıkışları kendine zarar verecek özellikteki yerlere gidiyor mu?

10- Öğrencinizin okul araç gereçlerini düzenli olarak derse götürüp götürmediğini biliyor musunuz?

11- Başarılarını önemseydiğinizde, sahiplendiğinizde, ödüllendirdiğinizde bunun öğrenciniz için en güzel motivasyon olacağını ve çalışmalarını daha büyük bir gayretle devam ettireceğini biliyor musunuz?

12- Öğrencinize vakit ayırıp, onun en değerli varlığını olduğunu doya doya hissederek her gün sonunda dinliyor, onu başarıları ve başarısızlıkları ile kabullendiğinizi belirterek kendisini çok sevdiğinizi söylüyor musunuz?

13- Öğrencinizin kılık kıyafet yönetmeliğine uyup uymadığını, okula gitmek için evden ayrılırken gözlemiyor musunuz? (sakal tıraşı, takı kullanmama, dar ve dikkat çekici kıyafet kullanmama, makyaj yapmama v.b.)

-Bilgili, ruhen ve bedenen sağlıklı nesiller yetiştirmek için en büyük desteğimiz Velilerimizdir.