

İSTEK OKULLARI PDR BÜLTENİ

İSTEK OKULLARI

**Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik
Bölümü** yayınıdır.

Merhaba,

İSTEK Okulları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü olarak üniversite hazırlık sürecini siz değerli velilerimizin işbirliği ve öğrencilerimizin azmiyle başarıyla tamamlayacağımıza inanarak bu yolculuğa başlıyoruz. Bu yolculukta bizleri nelerin beklediği ile ilgili güncel araştırmalar ışığında hazırlamış olduğumuz "Sınava Hazırlanan Öğrencinin Velisi Olmak" bültenini sizlerle paylaşıyor

Keyifli okumalar dileriz.



**Üniversite Hazırlık
Sürecinde Ebeveyn
Tutumlarının Önemi**



**Güven Odaklı
ve Destekleyici
İletişim:
Çabanın
Değerini
Görmek**



**Eleştiriden Dinlemeye:
Öğrenciyi Anlamak
ve Çözüm Odaklı
Yaklaşmak**



**Aşırı Beklentiden Uzak Durmak ve
Kıyaslamanın Etkilerini Azaltmak**



ÜNİVERSİTE HAZIRLIK SÜRECİNDE EBEVEYN TUTUMLARI

Başarıdan ziyade çaba, takdir edilmeye değerdir ve edilmelidir. Bu süreçte öğrencimizi anlamak, dinlemek, gerektiğinde sorumlulukları paylaşabilmek, ortak paydada buluşmaya ve açık iletişime hazır olmak öğrencilerin iyi oluş halini, motivasyonunu ve çalışma çabasını arttıracaktır.

Güven odaklı ve Destekleyici Dil Kullanımı:

Araştırmalara göre ebeveynlerin güven odaklı bir yaklaşım ve destekleyici bir dil benimsiyor olmaları, öğrencilerin sınav kaygısını azaltarak öz yeterlik algılarını güçlendirmektedir. (Yıldız ve Dönmez 157). Bu kapsama göre, sonuçtan bağımsız çabaya odaklanarak emeği takdir eden bir dil kullanımı, öğrencinin kendini değerli hissetmesini sağlayan etkenlerden biridir. (Erkan ve Sucuoğlu 51).

Destekleyici dil kullanımına verilebilecek örneklerden biri yargılayıcı ve kıyaslayıcı ifadelerden kaçınmak ve empatik bir iletişim kurmaktır. Böylelikle ebeveyn-öğrenci ilişkisi güven temelinde güçlenir ve üniversiteye hazırlık süreci daha sağlıklı bir şekilde yürütülürken aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisi zedelenmemiş olur.

Eleştirinin Yerine Durumun Nedenlerini, Sonuçlarını ve Çözüm Planını dinleme:

Yazılı sınav sonuçları, deneme netleri, konu ilerlemeleri, günlük ders çalışma süreleri ve haftalık soru sayıları, dil yeterlilik sınavı denemeleri, IB MOCK sınav sonuçları... Her öğrencinin süreç içerisinde akademik başarısında dalgalanmalar ve motivasyon düşüklüğü geliştiği dönemler olabilir.

Bu dönemlerde önemli olan öğrenciye empatik bir yaklaşım göstermek ve ona yargılandığından ziyade anlaşıldığını hissettirebilmektir. Araştırmalar, öğrencilerin önce dinlenildiklerinde ve duygularının geçerli kabul edildiğini hissettiklerinde, eleştiriyi savunmaya geçmeden dinleyebildiklerini göstermektedir (Demir ve Arslan 84). Ebeveynlerin, eleştiriye başlamadan önce "Bu duruma neler sebep oldu?", "Bu durumun seni nasıl etkilediğini düşünüyorsun?" gibi açık uçlu sorularla süreci değerlendirmeleri, öğrencinin kendi çözüm planını oluşturmaya da olanak tanır (Özkan 133).

Ayrıca her deneme sınavının (TYT/AYT denemeleri, IB Mock sınavları, yurt dışı kabul süreçleri yeterlilik sınavları) yapılabilişliği aynı olmadığı gibi öğrencinin deneme sınavı sonucunu belirleyen

tek değişkenin öğrencinin kendisi olmadığını unutmamalıyız. Sınav anı duygu durumu, fizyolojik durumu, dışsal faktörler vb. değişkenlerin de onu etkileyeceğini bilerek deneme sonuçlarını çözüme yönelik tartışmalıyız.

Aşırı Beklenti ve Baskıdan Kaçınma

Bu süreçte ebeveynlerin aşırı beklenti içinde olmaları veya yoğun baskı uygulamaları, öğrencinin psikolojik sağlamlığını zedeleyebilir ve sınav kaygısını artırabilir (Gür ve Aksoy 91). "Mutlaka derece yapmalısın, 30 ve üstü matematik neti yapmalısın. En iyisi olmalısın." gibi yüksek beklentili söylemler, öğrencide hata yapma korkusunu güçlendirerek motivasyonu düşürebilir (Tuna 144). Bu nedenle velilerin, beklentilerini öğrencinin gerçekçi hedefleriyle uyumlu hale getirmeleri ve süreci yalnızca sonuç odaklı değil, çaba ve gelişim odaklı değerlendirmeleri, öğrencinin hem akademik başarısını hem de duygusal sağlığını destekler.

Olumlu Geribildirim, Küçük Başarıları Kutlama ve Çabayı Takdir Etme

Küçük başarıların görülerek takdir edilmesi öğrencilerin içsel motivasyonlarını artırarak başarıya yönelik çabalarının da artmasını sağlayacaktır. Ancak bazen çabaya rağmen başarılı sonuçla karşılaşmak zaman alabilmektedir. Bunun bir süreç olduğunu vurgulamalı ve bu gibi durumlarda çabasını gördüğünüzü, başarabileceğine inandığınızı ona hissettirmelisiniz.

Bireysel Çeşitliliğin Bilincinde Olmak ve Kıyaslamaktan Kaçınmak:

Öğrencilerin tek ve biricik olduğunu; her birinin öğrenme hızının birbirinden farklı olduğunu, hazır bulunuşluğun her bireye özgü olduğu unutulmamalı ve bu sınav sonuçlarının onun başaramadığını değil neleri değiştirmesi ve geliştirmesi gerektiğini göstermek için yapıldığını hatırlamalıyız. Diğerlerinin netleri, diğerlerinin çalışma süresi, diğerlerinin yazılı notları... Diğerlerinin başardıkları için kendinden daha değerli olduğunu ve kendisinin ancak başardığında görünür olabileceğini düşünen bir yetişkinin temellerini atmamalıyız.

Üniversite Hazırlık Sürecinde Kaygıyı Düzenlemek

Kaygı, yaşamı sürdürmeye devam edebilmek gerekli olan bir iç uyarandır. Her birey belli oranda kaygı yaşamalıdır ve bu sağlıklı olandır. Buna göre üniversite hazırlık sürecinde gerekli düzeyde kaygı ve başarılı kaygı yönetimi beraberinde çabayı ve başarıyı getirecektir.

Siz değerli velilerimiz ve biz PDR bölümü olarak bu kaygıyı en uygun düzeyde tutabilmek ve süreç içerisinde kaygı yönetimini başarılı bir şekilde sürdürebilmek için her zaman öğrencilerimizin yanındayız. Peki başarılı bir kaygı yönetimi süreci için ne yapmalıyız?



Kontrol Edilemeyen Değişkenler Yerine Kontrol Edilebilir Değişkenlere Odaklanmalıyız

Kontrol Edilebilir Değişkenler

- **Zaman Yönetimi:** Yıllık, haftalık ve aylık planların oluşturulması, öğrencilerin nerede olduklarını, nerede olmaları gerektiğini ve nerede olacaklarını biliyor olması daha sistemli çalışmalarını ve sınav kaygısı hususunda olumlu sonuçlar almamızı sağlamaktadır. Özellikle 11.sınıf öğrencilerinin bu yıldan itibaren küçük ve büyük, yakın ve uzak hedeflerini belirleyerek plan ve programla çalışmaya başlaması 12.sınıfta ilerlemelerine katkı sağlayacaktır. Yurtdışı üniversite hazırlık sürecinde olan öğrencilerimizin de hedefledikleri ülke ve üniversitenin kabul/başvuru koşulları ve gerekli yeterlilik sınavlarına yönelik çalışmalarına 11.sınıf sürecinden itibaren başlaması bu anlamda kabul süreçlerinin daha olumlu şartlar altında ilerlemesini sağlayacaktır.
- **Bilgi Kirliliği:** Farklı internet siteleri, sosyal medya hesapları vb. kaynaklarda karşılaştığınız bilgileri ÖSYM, YÖK, YÖK Atlas vb. kurumların resmi sayfalarında ve yurt içi/yurt dışı üniversitelerin resmi internet sayfalarında doğrulamalısınız. Gerçeği yansıtmayan bilgilerle karşılaşıldığında öğrenci ve velilerimizin kaygı düzeyleri yükseltmektedir.
- **Soru Çözme ve Deneme Analizi:** Girilen deneme sınavlarının analizlerinin öğrenci tarafından yapıldığına emin olmalıyız. Analizi yapılmayan hiçbir denemenin öğrencinin akademik başarısına katkı sağlamayacağını kendilerine hatırlatmalıyız.
- **Uyku, Beslenme ve Fiziksel Aktivite:** Düzenli uyku, dengeli beslenme ve yeterli fiziksel aktivite, öğrencinin dikkat süresini, motivasyonunu ve kaygıyla başa çıkma kapasitesini güçlendirir (Kara ve Demir 142). Bu nedenle öğrencileri hareketli yaşam tarzına, sağlıklı beslenmeye ve uyku düzenine yönlendirmek ve bu süreçlerine destek olmak onların psikolojik sağlamlıklarını da arttıracak bir etken olacaktır.

- **Destek Arama Davranışı/Okul psikolojik danışmanı:** İSTEK Okulları PDR ekibi olarak soracağınız sorular ve gerekli yönlendirmeler için her daim yanınızda olduğumuzu sizlere tekrar hatırlatmak isteriz.

İSTEK Okulları

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA

- Karakartal, Demet. "Sınav Kaygısında Ebeveyn Tutumlarının Rolü Üzerine Bir Derleme." Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, cilt 7, no. 2, 2023.
- Arslan, M., and S. Çetinkaya. "Ergenlerde Akademik Öz Güveni Geliştirmede Aile Desteğinin Rolü." Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, vol. 12, no. 1, 2020, pp. 70–85.
- Sarıkaya, S. "Sınav Kaygısı, Etkileyen Faktörler ve Başa Çıkma Yöntemleri." 2021.
- Erkan, Z., and N. Sucuoğlu. "Sınav Kaygısı ve Aile Tutumları Arasındaki İlişki." Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, vol. 9, no. 2, 2019, pp. 45–60.
- Yıldız, F., and B. Dönmez. "Sınav Dönemindeki Gençlerde Aile Desteği ve Psikolojik Sağlamlık." Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, vol. 27, no. 3, 2020, pp. 154–163.
- Demir, S., and M. Arslan. "Ergenlerle Sağlıklı İletişimde Dinleme Becerisinin Rolü." Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, vol. 11, no. 1, 2020, pp. 80–95.
- Özkan, B. "Ergenlerle Problem Çözme Odaklı İletişim." Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, vol. 18, no. 1, 2020, pp. 120–140.
- Çelik, G. "Ergenlerde Akademik Kaygı Üzerine Etiketleyici Söylemlerin Etkisi." Türk Psikolojik Danışma Dergisi, vol. 10, no. 1, 2021, pp. 110–130.
- Karaca, A., and S. Usta. "Destekleyici Ebeveyn Tutumlarının Akademik Motivasyona Etkisi." Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, vol. 7, no. 3, 2020, pp. 60–75.
- Gür, H., and A. Aksoy. "Ebeveyn Baskısının Ergenlerin Sınav Kaygısına Etkisi." Psikoloji ve Eğitim Dergisi, vol. 15, no. 2, 2020, pp. 85–100.
- Tuna, B. "Ergenlerde Akademik Baskı ve Psikolojik İyi Oluş." Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, vol. 27, no. 2, 2020, pp. 140–155.
- Kara, S., and T. Demir. "Uyku Düzeni, Fiziksel Aktivite ve Akademik Performans." Psikoloji ve Eğitim Çalışmaları Dergisi, vol. 8, no. 1, 2021, pp. 135–150.

İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI
İSTEK **AFYON** OKULLARI
İSTEK **ANKARA** OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI
İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI
İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI
İSTEK **BELDE** OKULLARI
İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI
İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI
İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI
İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI
İSTEK **İZMİR** OKULLARI
İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI
İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI
İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI
İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI
İSTEK **MERSİN** OKULLARI
İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI
İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI
İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI


İSTEK OKULLARI