LGS'YE 15 GÜN KALA

Ailelere Öneriler

BEYİN EGZERSİZLERİ DERNEĞİ
BRAIN EXERCISES ASSOCIATION

"Dünyada keşfedilecek en değerli şey bir çocuğun gözlerindeki 'yapabilirim' ışıltısıdır."

Sevgili Aileler,

LGS maratonunun son 15 günü çocuğunuzun duygusal dayanıklılık açısından en kırılgan olduğu dönemdir. Bu süreçte evdeki atmosfer çocuğunuzun zihinsel sağlığını doğrudan etkiler. Onun kendini nasıl hissettiği yalnızca kendi çabasına değil, çevresinden aldığı sinyallere de bağlıdır.

Sınav yaklaşırken birçok aile çocuklarına "iyi dilekler" sunar. Fakat sadece iyi niyetli olmak yetmez. Gerçek destek, anlayışla, stratejiyle ve duygusal zekayla kurulan bir tutumdur.

Bu noktada size düşen görev ne "mükemmel ebeveyn" olmak ne de her şeyi çözmek. Sadece yanında olmak, çocuğunuz ile bu yolda beraber yürümek.

Yargılamadan, abartmadan, korkutmadan...

Şimdi gelin son 15 gün boyunca çocuğunuzun yanında nasıl daha güçlü, daha sakin ve daha destekleyici durabileceğinizi birlikte keşfedelim.

1 DUYGUSAL DESTEK:
"SENİ OLDUĞUN GİBİ KABUL EDİYORUM"

Çocuklar duygularını nasıl yönetecekleri önce anne babalarının duygularına bakarak öğrenir. Ebeveyn ne kadar sakin ve dengedeyse çocuk da o kadar güvende hisseder. Kendini güvende hisseden bir çocuğun zihni öğrenmeye ve düşünmeye daha kolay açılır.

Ne Yapmalı?

- "Aferin sana" gibi genel cümleler yerine çocuğunuzun çabasını takdir edecek cümleler ile duygunuzu ifade edin.

"Bu hafta özellikle zorlandığın halde devam etmen beni çok etkiledi."

- Her gün küçük ama etkili, hissi büyük bir fiziksel temas;

bir sarılma, omzuna dokunuş veya göz teması çocuğa sessizce şunu söyler: ***"Buradayım."***

- Duygularını bastırmaya zorlamayın. "Ağlama" yerine şunu söyleyebilirsiniz;

"Kendini böyle hissetmen çok normal. İstersen birlikte biraz sessiz kalabiliriz."

2 EV ORTAMI:
"SESSİZ, GÜVENLİ BİR LİMAN"

Öğrenme çevresinin %30'u fiziksel ortamdan etkilenir. Gürültü, belirsizlik ve dağınıklık dikkat sürelerini ciddi biçimde düşürür.

Neler Yapmalı?

- Akşam 19.00'dan sonra evde ekransız 30 dakika oluşturun. Bu sırada çocuğunuzla birlikte keyif alabileceğiniz şeylerle aktif vakit geçirmeye çalışın.

- Yatmadan önce her akşam "bugün seni ne mutlu etti?" diye sorun. Bu soru sınavdan çok çocuğun duygusal dengesine hizmet eder.

- Evde rahatlatıcı bir atmosfer yaratın: Sessizlik, yumuşak ışıklar, sade kokular zihni sınav gerginliğinden uzaklaştırır.

❗ Dikkat

- Sınavla ilgili tüm konuşmalar çocuğun açtığı alan kadar yapılmalı. Israrcı veya kontrolcü tavırlar onu savunmaya iter.

3 AİLE İÇİ ROL PAYLAŞIMI
"KAYGI BULAŞICIDIR"

Evde en çok kaygı taşıyan bireyin duygusu görünmeyen bir frekans gibi evin geneline yayılır. Anne ya da baba ne kadar gerginse çocuk da o kadar huzursuz olur.

Bu yüzden ***önce ebeveyn olarak kendi kaygınızı fark edin.***

Evdeki Duygusal Yükü Paylaşmak

- Kaygılı ebeveyn yalnız bırakılmamalı. Eğer içinizden biri daha çok kaygılanıyorsa, bunu fark edin ve açıkça konuşun:

"Şu an içim içimi yiyor ama bunu çocuğumuza yansıtmamak için senin sakinliğine ihtiyacım var."

Bu hem yük paylaşımıdır hem de çocuğu duygusal dalgalardan koruma çabasıdır.

- Kardeşe gizli görev değil, açık sorumluluk verin ama yüklemeyin.

"Ablan zor bir dönemden geçiyor. Onun sessiz bir kahramanı olur musun? Bugün biraz sessiz olmak ona çok iyi gelir."

Böylece kardeş hem anlaşılır, hem katkı hisseder ama baskı altında kalmaz.

3 AİLE İÇİ ROL PAYLAŞIMI
"KAYGI BULAŞICIDIR"

Evdeki Duygusal Yükü Paylaşmak

- Kendi zorlanmanızı dürüstçe ama çocuğunuzun omzuna yük bırakmadan paylaşın.

"Benim de zaman zaman içim daralıyor ama bu senin sorumluluğun değil. Ben duygumu yönetmeye çalışıyorum, sen de sadece yoluna odaklan."

- Evde açık konuşma zemini oluşturun.

"Bu evde herkesin zaman zaman zorlandığını konuşabiliriz. Önemli olan birbirimizi suçlamadan destekleyebilmek."

4 SINAV GÜNÜ STRATEJİSİ: *"RUTİN BEYNİ GÜVENDE HİSSETTİRİR"*

Beyin tanıdığı şeylerde huzur bulur. Sınav sabahı beden kadar zihin de tanıdık bir düzene ihtiyaç duyar. Bu yüzden alışılmış rutinler çocuğun stresini azaltır, odaklanmasını kolaylaştırır.

Ne Yapmalı?

- Kahvaltı sade, tanıdık ve hafif olmalı.

Yeni bir yiyecek ya da "daha tok tutsun" diyerek verilen ağır bir menü mide kadar zihni de zorlayabilir.

- Çanta hazırlığı birlikte yapılmalı.

"Kalemini koydun mu?" gibi sorgulayıcı cümleler yerine birlikte bakılan bir liste hem kontrolü sağlar hem çocuğun üzerine baskı kurmaz. "İkimiz de hazırız, birlikte ilerliyoruz." mesajı verilmiş olur.

- Ulaşım planı net olmalı.

Gerekirse bir gün önceden prova yapılabilir. Sınav sabahı evde "hadi hala çıkmadık!" paniği varsa çocuğun zihni daha sınav başlamadan yorulur.

"Geç kalma korkusu bilgi eksikliğinden daha büyük bir stres kaynağıdır."

Sınav sabahı söyleyebileceğiniz en güçlü cümle:

"Bu süreçte gösterdiğin emeğe çok inanıyorum. Sonuç ne olursa olsun biz senin bu yolculuktaki duruşunla gurur duyuyoruz." Ya da...

Sınavdan önce çantasına küçük bir not bırakabilirsiniz. 😊

"Gözlerinin içi gülsün yeter. Her şey yoluna girecek."

5 AİLENİN İÇSEL HAZIRLIĞI: "SAKİN AİLE, GÜÇLÜ ÇOCUK"

Çocuğun iç sesi büyük ölçüde evde duyduğu ses tonundan şekillenir. Siz ne söylerseniz söyleyin çocuğunuz aslında ne hissettiğinizi hisseder. Bu yüzden sadece çocuğunuza değil kendi iç dünyanıza da iyi bakmanız gerekir.

Bu süreçte çocuğunuz kadar sizin de duygusal bir sınavdan geçtiğinizi biliyoruz. Ama unutmayın, onun yanında sakin duran bir yetişkin en büyük kazanımdır.

Kendinize Sorabileceğiniz Sorular:

- "Bu süreçte gerçekten neyi kontrol etmeye çalışıyorum?"
- Netler mi? Gelecek mi? Yoksa kendi geçmişimin yüklerini mi?"
- "Çocuğum yıllar sonra bu zamanı hatırladığında, beni nasıl hatırlasın isterim?"
- Sınavı hatırlatan bir ses olarak mı, yoksa yanında güvenle duran biri olarak mı?

5 AİLENİN İÇSEL HAZIRLIĞI: "SAKİN AİLE, GÜÇLÜ ÇOCUK"

Bu sorulara vereceğiniz dürüst cevaplar çocuğunuzun bu süreci nasıl hissedeceğini de belirler.

Bakış Açınızı Dönüştürmek İçin:

- "Başarı"yı sadece sonuçla değil gösterilen çaba ve gelişmeyle tanımlayın.

"Nereden nereye geldi?" sorusu, "Kaç net yaptı?" sorusundan daha değerlidir.

- "Zayıf an" diye düşündüğünüz yerlerde onun büyüdüğü anlar olduğunu fark edin.

Her duraksama çocuğun kendi iç sesiyle tanıştığı bir alandır.

- "Yeterince çalıştı mı?" sorusunu "Şu an neye ihtiyacı olabilir?" sorusuyla değiştirin.

İyi bir soru bazen iyi bir cevaptan daha çok güç verir.

Çocuğunuz sizden gerçekten yanında olmanızı bekliyor. Onun güvenli alanı olmak için önce kendi iç sesinizi duyun, yumuşatın ve dengeleyin.

ÇOCUĞUNUZDAN MEKTUP

Anneciğim, Babacığım...

Bu mektubu sınavdan önce size içimden geçenleri anlatmak için yazıyorum.

Bu süreç kolay olmadı. Yoruldum, zorlandım, bazen vazgeçmek istedim. Ama her seferinde bir şekilde toparlandım... Çünkü arkamda siz vardınız.

Evdeki sessiz destek, abartmadan verdiğiniz güven, denemeler kötü gittiğinde bile "önemli olan çaban" demeniz... Bunlar beni ayakta tuttu.

Belki her zaman belli etmedim, ama her şeyin farkındaydım.

Biliyorum siz de içten içe kaygılandınız. Ama bunu bana yansıtmadınız. İşte bu yüzden size teşekkür ediyorum.

Sınav günü geldiğinde en çok ihtiyacım olan şey yine aynı olacak: Yanımda olduğunuzu hissetmek.

"Ne olursa olsun senin yanındayız."

Bu cümleyi duymak, bana her şeyden daha iyi gelecek.

Çünkü ben elimden geleni yaptım.

Artık gerisi güvenle yola devam etmek.

Sizi çok seviyorum.

— Çocuğunuz