



Doğa Koleji
Fen ve Teknoloji Liseleri Bursluluk Sınavı
28 Mart Cumartesi

Velilerimize Öneriler

Sınavlar, çocuklarımızın yalnızca akademik bilgi ve becerilerini ölçen araçlardır. Çocuklarımızın değerini, potansiyelini ya da geleceğini tanımlamaz. Bu nedenle sınav sürecine bu bakış açısıyla yaklaşmak, çocuklarımızın kendilerini daha güvende ve sakin hissetmelerine yardımcı olur.

Bursluluk sınavları ise öğrencilerimizin akademik birikimlerini görmelerinin yanı sıra, motivasyonlarını artıran ve hedef belirleme sürecine katkı sağlayan önemli deneyimlerdir. Bu sürecin sağlıklı ilerleyebilmesi için velilerimizin yaklaşımı büyük önem taşımaktadır.

Doğa Koleji Rehberlik Bölümü olarak; sınav öncesi, sınav anı ve sınav sonrasında velilerin ve öğrencilerin dikkat etmesini önerdiğimiz bazı noktaları paylaşmak isteriz.

Sınav Öncesinde

Sınavdan önceki günü, çocuğunuzun kendini rahat ve huzurlu hissedeceği şekilde geçirmesi çok kıymetlidir. Dinlenmesine, sevdiği etkinliklerle vakit geçirmesine ve günlük rutinini mümkün olduğunca korumasına destek olabilirsiniz. Bu süreçte sağlıklı beslenmesi ve uyku düzenine dikkat etmesi, sınav gününe daha zinde başlamasını sağlayacaktır.

Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışmanız, onu dinlemeniz ve yanında olduğunuzu hissettirmeniz bu dönemde en güçlü desteklerden biridir. “Mutlaka şu puanı almalısın” ya da “Bu dersten hata istemiyorum” gibi ifadeler, istemeden de olsa baskı yaratabilir. Bunun yerine, elinden geleni yapmasının yeterli olduğunu vurgulamak çok daha koruyucudur.

Her çocuk sınav sürecini farklı yaşar; bazıları kaygı hissederken bazıları bu süreci daha sakin geçirebilir. Kaygı yaşamaması, çocuğunuzun sınavı önemsemediği anlamına gelmez. Unutmayalım ki sınavlar geçicidir, ebeveynin sevgisi ise her zaman kalıcıdır. Çocuklarımıza, gözümüzdeki değerlerinin hiçbir koşulda değişmeyeceğini hissettirmek onların en büyük güvencesidir.

Ayrıca sınav öncesinde “Bu sınav senin kendini denemen için bir fırsat” mesajını vermek, performans kaygısını azaltarak daha rahat bir sınav deneyimi yaşamalarına yardımcı olur.

Sınav Günü

Sınav sabahına sağlıklı bir kahvaltıyla başlamak, çocuğunuzun hem bedensel hem de zihinsel olarak kendini iyi hissetmesine yardımcı olur. Rahat ettiği kıyafetleri tercih etmesi ve evden çıkmadan önce sınav için gerekli tüm materyallerin (geçerli kimlik belgesi, kalem, silgi, kalemıraş, jelatini çıkarılmış su şişesi) hazır olduğunun kontrol edilmesi önemlidir.

Sınav yerine mümkün olduğunca erken gitmek, ortamı tanınmasına ve sınav öncesi kaygının azalmasına katkı sağlar. Sınav öncesinde sakin ve destekleyici bir iletişim kurmak, “Elinden geleni yapman yeterli” gibi güven verici cümleler kullanmak çocuğunuzun kendini daha rahat hissetmesine yardımcı olacaktır.

Sınav Esnasında

Sınav başlamadan önce tuvalet gibi tüm fiziksel ihtiyaçlarını gidermesi, sınav sırasında dikkatinin dağılmasını önleyecektir. Kitapçık ve optik form dağıtıldığında baskı hatası olup olmadığını kontrol etmesi ve bir sorun fark ederse gözetmen öğretmenden destek istemesi gerektiği hatırlatılmalıdır. Optik formu dikkatli ve doğru doldurmanın sınavın geçerliliği açısından önemli olduğu unutulmamalıdır.

Sınav sırasında kaygı hissettiğinde nefesine odaklanması, kısa nefes egzersizleri yapması onu rahatlatır. Süreyi verimli kullanabilmek için zaman takibi yapması, takıldığı sorularda vakit kaybetmeden diğer sorulara geçip daha sonra geri dönmesi faydalı olacaktır.

Ayrıca tüm soruları yapamayabileceğini bilmesi, zorlandığı sorularda motivasyonunun düşmesini önleyecektir. Önemli olanın doğru bildiği sorulara odaklanması olduğu hatırlatılabilir.

Sınav Sonrasında

Sınavdan sonra çocuğunuz konuşmak istemiyorsa buna saygı göstermek çok değerlidir. İsteddiği zaman sizinle paylaşabileceğini bilmesi ve yanında olduğunuzu hissetmesi yeterlidir.

Sınav sonrası “Kaç net yaptın?”, “Zor muydu?” gibi sorgulayıcı sorular yerine, “Senin için nasıl geçti?”, “Kendini nasıl hissettin?” gibi sürece odaklanan sorular sormak çocuğunuzun rahatlamasına yardımcı olur.

Sınav sonucu ile ilgili kaygı yaşadığında ise, önemli olanın alınan puandan çok akademik açıdan gösterdiği emek ve çaba olduğunu hatırlatmak çocuğunuzun kendine olan güvenini destekleyecektir. Sınav sonucu ne olursa olsun, bu deneyimin öğrenciler için öğrenme ve gelişim sürecinin bir parçası olduğu unutulmamalıdır.

Unutmayalım; çocuklarımızın en çok ihtiyaç duyduğu şey, sonuçtan bağımsız olarak koşulsuz desteklendiğini hissetmesidir.

Sakin, destekleyici ve güven verici bir yaklaşım, onların sınav sürecini daha sağlıklı yönetmelerine yardımcı olacaktır.

Tüm öğrencilere başarılar dileriz.