**# Giriş**

İnsan hayatı iniş çıkışlarla doludur.

Kimi zamanlar yoğun stres yaşarken, kimi zamanlar çok rahat bir şekilde hayatımızı sürdürürüz.

Rahat zamanlar zaten yapmamız gereken bir şey olmasa da kaygılı ve stresli dönemleri sağlıklı atlatmak için çaba harcamamız gerekir.

Zor zamanlarla sağlıklı mücadele için bilinçli olmak son derece önemlidir.

Süreci, zorlukları ve kendimizi tanımamız gerekir.

Çocukları, sınava hazırlanma sürecinde olan ebeveynler de bu süreci sağlıklı atlatmak için bilgilenmek zorundadır.

Velilerin süreç ile ilgili aradığı çoğu bilgi yer almaktadır.

**# Anne Babalar Çocuklarını Severken Davranış Tutarlılığı Sağlamalıdır**

Çocuklar eğitim hayatları boyunca pek çok sınava girerler.

Onlar sınava hazırlanırken ebeveynler kaygı ve endişe süreci içinde adeta mücadele verirler.

Haklı olarak çocuklarının sınavı kazanmasını isterler.

Fakat bu süreçte çocuklarını motive etmek amacıyla da olsa aşırı baskılamak ve taşıyabileceklerinden daha çok yük vermek gibi hatalarda bulunabilirler.

Sınav sürecinde çocuğunuz gibi sizin de kaygı hissetmeniz çok normal.

Çünkü bu sınava sadece sizin çocuğunuz girmeyecek.

Aynı sınava girecek olan milyonlarca çocuk ve onların aileleri ile bir yarış halindesiniz.

Yarış ve rekabet bulunduran durumlar her zaman kaygı hissettirir.

Tüm bunlara ek olarak öfke bile hissedebilirsiniz çünkü çocuğunuz sınavda başarılı olsun diye onu kurslara ve dershanelere gönderdiniz, bunun için kendinize ek bütçe yaratmak durumunda kaldınız.

Fakat bunlar çocuğunuzun başarılı olacağı garantisini vermiyor.

Sınav sürecini yönetmede ailelerin ciddi düzeyde eksiklikleri vardır.

Aslında niyetleri kötü olmasa da yaptıkları eylemler ve bunları yaparken uyguladıkları yöntemler çocuklar için destek olmak yerine çoğu zaman köstek olmuştur.

Bu kitabın yazılmasının en önemli amaçlarından biri de böyle durumların yaşanmaması için ailelerin bilinçlendirilmesidir.

Aileler öncelikle güçlerinin neye yettiği konusunda bilinçlenmelidir.

Doğada birtakım gerçekler vardır.

Bazılarını değiştirmeye gücümüz yeterken bazılarını değiştirmeye yetmez.

Değiştirebileceğimiz gerçekleri değiştirmek için güce, değiştiremeyeceklerimiz içinse sabıra ihtiyacımız vardır.

Fakat bize gereken en önemli özellik var olan gerçeği değiştirebileceğimizi veya değiştiremeyeceğimizi anlamak için gereken bilgeliktir.

Örneğin, çocuğum Avrupa'da olsaydı sınavsız üniversiteye gidecekti demek hiç kimseye hiçbir şey kazandırmaz.

Hatta çocuğun sınava karşı negatif bakış açısına sahip olmasına neden olabilir.

Bir diğer değişmeyecek gerçek ise üniversitelerin kapasiteleridir.

İyi olarak anlatılan bölümlerin kontenjanları bellidir.

Bunun üzerine saatlerce konuşup sitem etmeniz herhangi bir durumu değiştirmez.

Çocuğunuzun sınava çalışmasını sadece süreyle ölçemezsiniz.

Sınavda başarılı olmak çok çalışmaktan ziyade verimli çalışmakla alakalıdır.

Buna ek olarak çocuğun moral ve motivasyonunun yerinde olması da çalışma temposunu etkiler.

Sizin değiştirebileceğiniz şeyler bunlardır.

Çocuğunu kaygıdan uzak tutup, güven vererek motive etmelisiniz.

Çocuğunuza yüksek düzeyde baskı yapmak ve onu tehdit etmek başarıyı getirmez.

Unutulmamalıdır ki yüksek düzeyde baskı her zaman yalan doğurur.

Çocuğunuz, sizin baskınızdan kaçmak için ders çalışıyormuş gibi yapmaya başlar, sizi kandırmaya çalışır.

**# Her Aile Çocuğun Başarılı Olmasını İster Fakat Başarı Nedir?**

Her ailenin kendi başarı tanımı ve beklentisi farklıdır.

Gerçekçi olmayan başarı beklentileri çocuğunuza zarar verebilir.

Aileler genelde nasıl bir başarı istediklerini bilmezler.

Genelde okulda olan başarıyı meslek hayatlarında da devam edecek zannederler.

Fakat okul başarısı ve meslek başarısı birbirinden farklı şeylerdir.

Bir çocuk okulda başarılı olursa mesleğinde de başarılı olacak diyemeyiz.

Kimi aileler çocuklarının sürekli ders başarısı göstermesi için çocuklarına baskı yaparken, çocuklarının meslek hayatında işlerine yarayacak bazı kişilik özellikleri geliştirmelerine engel olurlar.

Örneğin okul hayatında çok başarılı olup bir meslek kazanan kişi, meslek hayatında özgüvensiz veya sosyal becerileri olmayan bir kişi olduğu için mesleki başarı gösteremeyebilir.

Aileler başarıyı sadece ders başarısı veya sadece meslek başarısı olarak düşünürlerse çocuklarına ciddi zararlar verebilirler ve çocuklarının yanlış kararlar almasına neden olabilriler.

Yaşam bir bütündür.

Okul başarısı, iş başarısı ve evlilik başarısı gibi farklı farklı türlerde ilgilenmek yerine "yaşam başarısı" olarak genel bir pencereden bakmak bizleri yanlış yollara girmekten uzak tutar.

Yaşam becerisi geliştirmesi için çocuğunuza, doğru kişisel değerleri öğretmelisiniz.

Çocuğunuzun kurnaz ve aç gözlü biri olması yerine, hak yemeyen ve dürüst biri olmasını savunun.

Aileler benim çocuğumun hakkı yeneceğine, benim çocuğum hak yesin, uyanık olsun gibi düşünceler geliştirerek çocuklarını uzun vadede sıkıntıya sokacak değerler öğretebiliyorlar.

Açgözlü ve kurnaz insan kısa vadeli amaçlar için her yolu uygun görürken; güçlü ve yaratıcı insan uzun vadede ve kalıcı faydalar sağlamaya çalışır.

Bunu yaparken de bütün haksızlıklara ve yanlışlara karşı çıkar.

Toplum için faydalı insanlar güçlü ve yaratıcı insanlardan çıkar.

Devletlerin şirketlerin ve insanlığın güçlü ve yaratıcı insana ihtiyacı vardır.

Çocuklarınızı özgüvenli bireyler olarak yetiştirin.

Bunun için çocuğa, "seni başarılı olduğun kadar seveceğiz" mesajını vermeyi bırakın.

Ona değer verin, ilgilenin, vakit geçirin, dinleyin, kendini önemli biri gibi hissetmesini sağlayın.

Bunun için en önemli yol ailede başarı, saygı, özgüven gibi unsurlarda ebeveynlerin çocuklara model olmasıdır.

Çocuklar karakter geliştirirken bilgi kaynağı olarak çevresindeki kişilerin davranışlarını görür.

Rol modeli ne kadar özgüvenli ve ruhsal açıdan sağlıklı biri olursa çocuk daha rahat bir şekilde olumlu özellikler geliştirebilir.

**# Çocuğun Başarısı Ebeveynin Başarısı Değildir**

Anne ve babalar çocuklarının geleceği için değerlendirme sürecinde her zaman bilinçli olmalıdır.

Bu durumu araba kullanmaya benzetebiliriz.

Birisi araba sürerken davranışlarının sebep olacağı kazaları düşünmez.

Fakat kazadan sonra vicdan azabı duyari.

Anne babalar da çocuklarının hayatını yönetirken her zaman bilinçli olmalı ve ileride pişmanlık yaşamayacak şekilde davranmalıdır.

Başarı yolundaki en büyük adım niyettir.

Fakat niyet göstermelik ve gerçek niyet olarak ikiye ayrılır.

Çocuk ders çalışıyormuş gibi davranarak ailesinin baskısından kaçmak isteyebilir.

Bunun en büyük sebebi ailenin yapacağı bilinçsiz baskıdır.

Oysaki daha sakin ve daha gerçekçi hedeflerle çocuğuna yardımcı olmaya çalışan ailelerin çocukları gerçekçi hedeflerle ve gerçek niyetlerle hareket ederek verimli çalışmayı sağlayabilir.

Ailelerin belirlediği hedef çocuklarının yaşamını daha iyi planlamak değildir, çocuklarına kendi yaşamını planlarken yardımcı olabilmektir.

Bu ikisinin arasında siyah ve beyaz kadar net bir fark vardır.

Kimi ebeveynler kendi hayatlarında yapamadıkları, imkân bulamadıkları veya başaramadıkları bazı hayallerini çocukları aracılığıyla yapmaya çalışırlar.

Kendileri okuyamadıkları bölümleri çocuklarına yazdırırlar, mahrum kaldıkları aktiviteleri çocukları istemese dahi çocuklarına yaptırmaya uğraşırlar.

Aileler, kendi arzularını çocuklarına aktardıklarında tahmin edemeyecekleri kadar büyük bir hataya imza atmış olurlar.

Öncelikle çocuğu ilgisi ve yeteneği olmayan bir alana yönlendirip daha fazla çalışması için zorlarlar.

Çocuk kendini yarış atı gibi hissetmeye başlar ve eğer başarılı olup o mesleği yapmaya başlarsa bile doyum alamaz.

Çünkü kendisinin değil annesinin veya babasının ilgisi üzerine bir meslek yapmaktadır.

Aile "çocuğum doktor oldu" diye çevresine hava atarken, çocuk hiç ilgilenmediği ve yeteneği olmadığı bir mesleği her gün yapmak zorunda kalacaktır.

Bu mutluluk getirmeyen meslek hayatı, mesleki başarıyı da evlilik başarısını da olumsuz yönde etkileyecektir.

Mesleki hayattaki başarısızlıktan sonra aile suçu yine çocuğa atacak ve harcanan yine o çocuk olacaktır.

Bu çocuğa yapılan büyük bir saygısızlıktır.

Çocuğun kendi tercihleri, kendi hayalleri ve kendi hayatı olmalıdır.

Kendi hayatlarını kendileri şekillendirmelilerdir.

Evet, zaman zaman hata da yapabilirler fakat bu hatalardan ders çıkarmalarını sağlamak da ailenin görevleri arasındadır.

Aile çncelikle çocuğunu tanımalı ve onun ilgi isteklerine saygı duymalıdır.

Açık iletişim halinde olmalı ve çocuklarını desteklemelidir.

**# Çocuk Hayatını Kendisi Yönlendirmelidir**

Kişilerin kendi hayatlarını özgürce yaşayabilmeleri için hayatın direksiyonunda kendilerinin olmaları gerekir.

Sınav sürecindeki bir genç de direksiyonda annesini veya babasını görmek yerine kendisini görürse daha çok motive olur.

Bu durumda iki tane zorluk karşımıza çıkar.

Birincisi koruyucu ebeveynlerin o daha küçük kendi kararlarını alamaz mantığı ile düşünüp çocuğuna özgürlük tanımaması, ikincisi ise çocuğun direksiyon yönetimini alabilecek özgüvene ve öz yeterliliğe sahip olmamasıdır.

Bu iki durum söylendiğinde genelde veliler şaşırıyor.

Tepkileri "bir çocuk nasıl bunu istemez ki?" şeklinde oluyor.

Fakat yıllar boyu "hayır doymadın önündekini ye, hava soğuk hırkanı giy, büyüklerinin söylediğini yap, büyükler ne diyorsa doğrudur" gibi düşüncelerle çocuklarını yetiştiren ebeveynler, çocuklarının özgüvenlerini kendi elleriyle yok ettikleri için çocuk böyle bir risk almak istemeyebilir.

Ailem zaten benim için kararları veriyor neden ben de karar vermek için uğraşayım ki diye düşünebilir.

Ailelerin g enelde çocuklarına hayatının direksiyonunu vermeye çekinmelerinin en büyük sebebi bir yanılgıdan kaynaklanmaktadır.

Çocuğa direksiyonu verip çekileceklerini ve o andan sonra hiçbir etki etmeyeceklerini düşünürler.

Fakat işin doğrusu farklıdır.

Çocuk direksiyondadır fakat trafik kurallarını aile belirler.

Çocuk kafasına göre ilerleyemez.

Sağlıklı kurallar çerçevesinde kendi özgüvenini de geliştirecek şekilde hayatının direksiyonunu eline alır.

Çocuk hayatı boyunca doğru kararlar alabilmek için kendini tanımalı zihninin nasıl işlediğini görmeli gerçekçi ve doğru hedefler belirlemelidir.

İnsan beyni kısa süreli bellek ve uzun süreli bellek isimli iki kısım barındırır.

Duyularımız olarak ifade edeceğimiz duyusal bellekten alınan bilgiler öncelikle kısa süreli belleğe gelir.

Kısa süreli belleğin adından da anlaşılabileceği gibi bilgiyi zihinde tutma süresi oldukça kısadır.

Öğrenci bilgiyi zihinde tutabilmek için tekrar, örgütleme, bilgileri eskisi ile eşleştirme gibi zihin tekniklerini bilmeli ve uygulamalıdır.

Bu şekilde uzun süreli belleğe aktarılan bilgiler çok uzun süre kaybolmaz.

Tek yapmanız gereken o bilgiyi nasıl geri getireceğinizi bilmenizdir.

Bu teknikleri bilmek yani ders çalışırken konuları aceleye getirip üst üste yığmak yerine, düzenli bir şekilde ve önceki bilgilerle veya bilgileri kendi arasında ilişkilendirerek çalışmak verimli çalışmanın anahtarıdır.

Diğer türlü bütün konuları üst üste alelacele ve sadece konuyu bitirmek için çalışan bir kişi en fazla 2 hafta sonra bildiği şeyleri unuttuğunu fark edecektir.

**# Çocuğu Sınava Hazırlanan Aileler Bilinçli Olmalıdır**

Çocukları sınava hazırlanırken aileler de bir sınavdan geçerler.

Sorumlulukları üst düzeydedir.

Okumalar ve öğrenmeler yapmaları gerekir.

Bu süreçte ebeveynlerin yapması gereken en önemli şey ise çocuğu kaygı, stres ve panikten uzak tutmaktır.

Bu üçlü kısa süreli belleğin performansını önemli ölçüde azaltır.

Çocuğa başarısızlık senaryolarını anlatmak, başkalarıyla kıyaslamak veya gereksiz bir şekilde güven vermek kaygıya sebep olur.

Kaygı stresi doğurur.

Stres ise kişinin vücudunu etkiler.

Kan dolaşımı solunum, boşaltım gibi özellikler sekteye uğrar.

Örneğin stresten dolayı beyni veya solunum sistemi tam olarak beslenemeyen çocuk ders çalışırken odaklanma konusunda sıkıntılar yaşar.

Kaygı ve strese ek olarak gelecek panik çocuğun deneme sınavlarında veya sınavın kendisinde beyninin işlem hızını azaltır.

Bu 3 duygu minimum veya maksimum seviyede değil optimum yani ideal seviyede olmalıdır.

Çünkü çalışma ve sınav sırasında öğrencinin bunlara ihtiyacı olacaktır.

Çok farklı zekâ türleri vardır.

Bu zekâ türlerini araştırmalı ve meslekler hakkında bilgi edinmelisiniz.

Zaten sizin çocuğunuzun hangi zekâ türüne sahip olduğunu ufak ipuçları ile çocuğun oynadığı oyunlar ile veya ilgilendiği şeyler ile anlayabilirsiniz.

Bunu anlamanız sizin için ekstra bir bilgi olsa da çocuğunuzu herhangi bir mesleği seçmesi için zorlayamazsınız.

Çocuk ile yetenekleri ilgileri üzerine konuşup hangi mesleği yapmak istediğini sorduğunuzda size bir cevap verecektir.

Burada size düşen görev o meslek ile ilgili olumlu veya olumsuz yanları çocuğa saymak yerine, bunu çocuğun görmersi için fırsatlar yaratmaktır.

Örneğin avukat olmak isteyen bir çocuğa, avukat olan bir arkadaşınızla görüşme fırsatı vererek çocuğunuzun o konuda bilgilenmesine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzu doğru tanımayı ve onun dertlerini anlamayı başarırsanız ona harika bir yardımcı olursunuz.

Başarı sürecinde en etkili şeylerden birinin hedef belirlemek olduğu düşünülürse bu süreçte ona yardımcı olmalısınız.

Anlamasına, araştırmasına fırsatlar vermeli ve ona yeni kapılar açmalısınız.

En önemli noktalardan biri ise çocuğunuz ile siz konuşmalısınız.

Genellikle veliler okul psikolojik danışmanlarına gidip "benim şu oğlanla/kızla bir konuşsanız da o meslekten vazgeçse" gibi isteklerde bulunurlar.

Okul psikolojik danışmanları çocuğunuz ile sizin yerinize konuşmaz fakat size çocuğunuzla nasıl konuşmanız gerektiğini öğretebilir.

Çünkü çocuk için önem taşıyan kişi sizlersiniz, bu yüzden siz konuşmalısınız.

**# Sınav Süreci Stresli Olsa da Size Öğreteceği Çok Şey Vardır**

Aileler sınav sürecine genelde bir an önce bitmesi gereken bir süreç olarak bakıyorlar.

Sınav sürecinin yoğun, kaygılı geçen günlerinden kurtulmak istiyorlar.

Fakat bu olumsuz düşünceleri sürecin daha da olumsuz hale gelmesine neden olabilir.

Olumsuz düşünceler ister istemez olumsuz duygulara ve olumsuz davranışlara neden olacaktır.

Bu şekilde kaygı ve stresi yaşama seviyeniz daha çok yükselecektir.

Tabii sizde yükselen kaygı, çocuğunuzu da etkileyecektir.

Bu bölümde konuya dair birkaç çözüm önerisi sizlerle paylaşılacaktır.

Aileler için bu yoğun sınav sürecinin hiç tahmin edemeyecekleri olumlu yönleri vardır.

Bu süreçte çocuklarını tanıyabilir, onları anlayabilir ve daha önce hiç yakınlaşmadıkları kadar yakınlaşabilirler.

Çocuklarına yardımcı olarak kuvvetli sosyal bağlar yaratabilirler.

Bu süreci verimli yöneten ailelerin yaşamın ilerleyen yıllarında devam eden pozitif ilişkileri araştırmalarda da gözler önüne serilmektedir.

Sınava hazırlık döneminde unutulmaması gereken şeyler vardır.

Bunlardan biri çocukların hayatının sınavdan ibaret olmadığıdır.

Çocuklar sınava hazırladıkları yaşlarda kişilik gelişimi için önemli çağlarındadır.

Arkadaşları ve karşı cins ile kuracağı ilişkiler oldukça önemlidir.

Aileler bu ilişkilerde baskıcı bir tutumdan da ihmalkâr bir tutumdan da uzak olmalıdır.

Çocuklarını baskılayan aileler aslında onları yalan söylemek için teşvik etmektedir.

Güven ortamında bulunan çocuk, arkadaşları ile ilişkilerini ailesi ile rahatlıkla paylaşır ve ailesinden alacağı geri bildirimleri yorumlarken olumsuz düşüncelere bürünmez.

Ebeveynler olarak çocuklarınızın içinde bulunduğu gelişim dönemlerini ve bu dönemlerin özelliklerini bilmelisiniz.

Ayrıca çocuğunuzun gireceği sınav hakkında da en az çocuğunuz kadar bilgili olmalısınız.

Çocuğunuza sınav hakkında soracağınız bilgiler ilgilendiğinizi ve önemsediğinizi göstermek için harika bir araç olacaktır.

Çocuğunuzu önemsediğinizi göstermenizin bir diğer yolu ise onu başkaları ile kıyaslamaktan kaçınmaktır.

Başkalarıyla kıyaslanan çocuklar yetersizlik hisseder.

Çocuğunuz komşu çocuğundan başarılı olsa dahi, tebrik ederken bu kıyası yapmak yanlıştır.

Her insan kendi dünyasını ve kendi potansiyelini taşır.

Çocuğunuza sınavla ilgili yapacağınız dönütleri yine çocuğunuzun başarıları ile kıyaslayabilirsiniz.

Örnek olarak geçen haftaki denemeye göre 5 net fazla yapmışsın tebrik ederim, çalışmalarının karşılığını alıyorsun demek çocuğunuzu hem özgüvenli hissettirecek hem de çalışmak için motive olmasını sağlayacaktır.

**# Son Özet**

Öğrencilerin sürekli maruz kaldığı sınavlara ve bu sürecin aile içine yansımasına dair hem örnekler hem de kısmi çözüm örnekleri verilen bu özette son olarak tekrar etmemiz gereken hatta üstüne basa basa söylenmesi gereken kavram dengedir.

Aileler, çocukları ders çalışırken de sosyalleşirken de dinlenirken de uç noktalardan uzak durmalı ve daima bu davranışları dengede tutmalıdır.

Aile çocuğu ile iletişim kurarken kendini çok açıp maddi sıkıntılardan bahsederse çocuk kaygılanacaktır.

Tam tersi şekilde aile çocukla hiç konuşmaz ise çocukta güvensizlik oluşabilir.

Ayrıca her aile kendine özgü bir dünya olduğu için özette yer alan çözümler ailelere ve maddi durumlara göre esnetilip yorumlanabilir.

Bu süreçte çocuğunuz ne yaşıyorsa aynısını yaşıyor olmanız bize şunu gösteriyor: sınava giren sadece çocuğunuz değil...

\*\*\*Her şeyden önce, karşınızdaki bir birey.

Öncelikle bunun farkında olun.

Onu giydirmeniz, ona yemek vermeniz, ona istediğiniz zaman kızacağınız ya da seveceğiniz anlamına gelmez.

Saygı duyacaksın.

Senden olana saygı duymadan ondan saygı bekleyemezsin.

Tabii şimdi bunları çocuğu olmayan biri söyleyince "baba olunca sen de yaparsın/anlarsın" deniliyor.

Sizin yaptığınızın adı babalıksa, ben baba olmamayı tercih ediyorum.\*\*\*