

ÇÖZÜM DERSHANESİ REHBERLİK SERVİSİ'NDEN YGS – LYS ve SBS ÖNCESİ ÖĞRENCİ VE VELİLERE UYARILAR

Çözüm Dershanesi, Rehberlik Servisi; SBS ve ÖSS öncesinde, GELECEK KAYGISI, KENDİNİ İSPAT ETME, ÖZGÜR OLMA, ARKADAŞLARIYLA ZAMAN GEÇİRME, KENDİNDE ve DUYGU DÜNYASINDAKİ DEĞİŞİMLERİ ÖZÜMSEME çabaları içindeki gençlerin, genellikle sınavları KARABASAN gibi gördüklerini belirterek BUNUN YARATTIĞI SİTRESİ YENİP HADAFU ULAŞMAK İÇİN ÖĞRENCİ ve AİLELERİN NASIL DAVRANMALARI GEREKTİĞİ konusunda uyarılarda bulundu:

Anne-Babalara Önerilerimiz :

- Sınava siz değil çocuğunuz hazırlanıyor, bunu unutmayın ve hayatınızı sınava endekslemeyin.
- Her çocuğun ilgi ve yeteneği kendine özgüdür. O nedenle çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın.
- Beklentilerinizin gerçekçi olmasına dikkat etmelisiniz. Her çocuğun kapasitesi, sınırları vardır. Ancak sınırlarının fazlasıyla dışında kalan bir hedef öğrencide kaygı yaratacaktır. Onun için beklentilerinizi gözden geçirmeli ve onun kaldıramayacağı yükleri ona vermeyin.
- Çevrenizdeki öğrencilerle kıyaslama yoluna gitmeyin. Bu onun çalışmasını tetiklemeyecektir. Aksine onda negatif bir durum yaratacaktır.

Sınava Girecek Gençlere Önerilerimiz :

- Sınavdan önce herkes size başarılar dilemek isteyecek, bunu yaparken de kendi tecrübelerini sizle paylaşacaktır.

Bunların sizi tedirgin etmesine izin vermeyin. İstemiyorsanız kimsenin telefonuna çıkmak zorunda değilsiniz. Bu başarı dileklerini sizin yerinize anne ya da babanız seve seve alacaktır. Böyle bir durumda kimse size kırılmaz.

- Ders çalışmayı son güne kadar sürdürebilirsiniz; ancak son hafta yeni konu öğrenmeyi bırakmalısınız.
- Günlerinizi daha keyifli, daha çok oksijen alabileceğiniz ortamlarda geçirme özen göstermelisiniz.
- Uyku düzeninizi mutlaka ayarlamalısınız. Unutmayın; biyolojik saatiniz bir değişikliğe ancak bir haftada uyum sağlar.
- Sınav yerinizi mutlaka görmeli ve orada biraz zaman geçirmelisiniz.
- Son dönemde risk içeren maç yapmak, denize girmek gibi aktivitelerden kaçınmalısınız.

“Sınav öncesi iyi uymak için erkenden yatağa girmeyin. Bu durum uykuyu daha da kaçırabilir. Makul bir saatte yatın. Uyuyamıyorsanız sorun haline getirmeyin. Sınav sırasında sizin için tehlike yaratacak olan uykusuz kalmantz değil, uyuyamamayı sorun haline getirmenizdir. Dinlendirici özelliği olan bol oksijenli yerlerde oturarak ve dolaşarak gününüzü geçirin. Sınav sabahı kahvaltı alışkanlıklarınızı çok değiştirmeyin yağlı ve ağır yiyecekler yerine hafif ve tok tutacak yiyecekleri tercih edin. Sınav yerine, sınavdan 30 dakika önce ulaşacak şekilde yola çıkın ve trafiği düşünerek yola erken çıkın.”