

# LGS ÖNCESİ DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

**Liselere Giriş Sınavı(LGS)** yaklaşıyor. Sınav hazırlık süreci, sadece çocuğu değil ailenin tamamını etkileyen bir süreçtir. Bu sürecin verimli geçmesi, aile içinde iletişimin sağlıklı olması ile yakından ilgilidir. Aşağıdaki yazımız **LGS sınavı için anne-babalara ve öğrencilerimize öneriler** sunmaktadır.

## ANNE-BABALAR NE YAPMALI?

**ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTE HAREKET EDİN** Öncelikle çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın. Çocuğunuzla birlikte hareket etmek daha olumlu sonuçlar verecektir.

**DESTEĞİNİZİ HİSSETTİRİN** Ebeveynleri olarak çocuklarınıza desteği vermeye hazır olduğunuzu gösterebilirsiniz. Bizden istediğin bir şey var mı? diye kararı ve sorumluluğu ona bırakarak onların yanında olduğunuzu hissettirerek yardımcı olabilirsiniz

**GERÇEKÇİ OLUN** Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir. Aksi durumda ise aşırı baskı altına girer ve kapasitesinin altında bile performans sergilemesine sebep olabilir.

**TEŞVİK EDİCİ OLUN** Çocuğunuzun çalışmaya teşvik edin ancak baskı yapmayın. Bu sınav onun sınavıdır, kendisi için başarmalıdır.

**OLUMSUZ SÖZLERDEN KAÇININ** Anne babaların iyi niyetli olarak verdikleri ders çalış mesajları, olumsuz sözler öğrencinin kaygısının artmasına sebep olabilir.

**ÇABASINI TAKDİR EDİN** Sonuç ne olursa olsun öncelikle çocuğunuzun gösterdiği çaba için takdir etmeli ve sonrasında yaşanan sorun ele alınmalıdır.

**FARKINA VARMA SİNİ SAĞLAYIN** Çocuğunuzun güçlü yönlerini görün, bu yönlerini övün ve kendine güven duyması için destekleyin.

**KIYASLAMADAN UZAK DURUN** Çocuğunuzun hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın. Bu tür kıyaslamalar çocuğunuzun benliğine ve aile ilişkilerine zarar verebilir.

**KENDİ KAYGINIZI AZALTIN** Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz ne kadar belli etmemeye çalışsanız da bu durum çocuklara yansıtacaktır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.

**BİRLİKTE NEFES EGZERSİZLERİ YAPIN** Kaygıyı ve stresi azaltmak, zihni sakinleştirmek, duygu durumunu dengelemek için çocuğunuza nefes egzersizleri yapmasını öğretebilir, hatta bu egzersizler sırasında ona siz de eşlik edebilirsiniz.

**UYKU DÜZENİ** Sınav son bir gün kala bile çocuğunuzun alışık olduğu saatte uyuması, uyku öncesi rutini varsa bunu yerine getirmesi ve yeme düzenini değiştirmemesi çok önemlidir.

**SINAV GECESİ** Uyku saatinde uyumasına, uyuması için ilaç kullanılmamalıdır. Vaktinde yatağına girdiğinden emin olun.

**SINAV GÜNÜ** Çocuğunuzun sınav günü giyeceği kıyafeti, kıyafet seçimini ona bırakmak şartıyla önceden hazırlamalı, sınav sabahı çocuğunuzun vaktinde uyandırmalı ve birlikte kahvaltı yapmanız önemlidir. Normal kahvaltı rutininizi gerçekleştirin farklı yiyecek ve içecek tüketmesine ve ağır şeyler yememesine dikkat edin. Kaygı arttıracak davranışlardan uzak durulmalı. Eğer kaygılı bir ebeveyn varsa sınav yerine diğer ebeveynle gitmesi öğrenci için daha sağlıklı olacaktır.

**ÖLÜM-KALIM MESELESİ DEĞİLDİR** Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisinin olabileceği, sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu çocuklarınıza anlatmalı ve aynı zamanda çocuğunuza bunu davranışlarınızla sözlerinizle samimi olduğunuzu hissettirmeniz önemlidir

## ÖĞRENCİLER NE YAPMALI?

- Beynimize giden oksijeni ve kan dolaşımını düzenlemek için her gün mutlaka yürüyüş yapın.
- Kaygılı hissettiğiniz zamanlarda nefes ve gevşeme egzersizleri deneyin.
- Daha çok soru çözmeye değil, yaptığınız yanlış soruları anlamaya odaklanın.
- Kaygılandığınızda zihninizdeki felaket senaryolarını fark edin ve daha gerçekçi düşünmeye çalışın.
- Yeteri kadar başarılı olduğunuz durumları hayal edin.
- Olumlu düşünmeye ve arkadaşlarınızla da olumlu konuşmaya çalışın. Birbirinize karşı motive edici olun.
- Sınavdan önceki gün mutlaka dinlenin.
- Sınavdan önceki akşam meyve sebze gibi hafif yiyecekler yiyin, aşırı sıvı tüketmeyin.
- Uyumadan en az 2 saat önce ekranlardan uzaklaşın.
- Sınavdan önceki gece uyuyamazsanız ılık süt için.
- Sınav için gerekli malzemeleri önceki geceden hazırlayın.

Sevgili çocuklar, aylar önce başlayan maratonun sonuna geldiniz. Biliyoruz ki hepiniz bu süreçte çok emek harcadınız. Verdiğiniz emeklerin meyvesine alma zamanı yaklaştı. Bizler Hafize Özal Ortaokulu ailesi olarak hepinize güveniyor, başarabileceğinize inanıyor ve sizleri seviyoruz. **HEPİNİZE BAŞARILAR DİLERİZ.**