**ÖĞRENCİLERİMİZİN BAŞARILARINDA VELİLERİMİZE DÜŞEN SORUMLULUKLAR**

Bu dönemde çocuklarınız için birçok başarı beklentisi içine giriyor olabilirsiniz. Çocuğunuzun almasını istediğiniz puanlar ve kazanmasını istediğiniz okullar olabilir. Çocuğunuzun bu beklentilerinize yönelik yeterince ders çalışmadığınızı düşünebilirsiniz fakat sınava az zaman kala çocuğunuzun süreçte neleri yapamadığına değil neleri yapabildiğine odaklanın. “Arkadaşların senden daha çok çalıştı, yeterince çalışmadın, sınavı kazanamayacaksın” gibi olumsuz motivasyon sözcükleri kullanmayın. Çocuğunuzun elinden geleni yaptığını söyleyerek gelecek ile ilgili umutlarını kırmadan konuşun.

Gelecek ile ilgili kaygılarınızı çocuğunuza iletmeyin. Sizin kaygılarınızın çocuğunuzun da kaygısını arttıracak ve çocuğunuz başarılı olmakla ilgili baskı altında hissetmesine neden olacaktır. Yoğun kaygı performansı olumsuz etkileyeceği için çocuğunuzun sınav başarısını da olumsuz etkileyecektir. Kaygılarınızın çok yoğun olduğunu düşünüyorsanız sizi kaygılandıran olumsuz düşüncelere odaklanarak onlar yerine daha olumlu ve gerçekçi düşünceler yerleştirmeye çalışın.

Sınav önemli olmakla birlikte çocuğunuza sınavın onun kaderi olduğunu ve başka bir yol olmadığını hissettirmeyin. Çocuğunuz sınavı kazanamama durumunda kendisini yetersiz ve eksik hissetmesin. Çocuğunuzun başka başarı alanları ve başka güçlü yönleri olduğunu, hayatta başarılı olmak için başka seçenekleri olabileceğini söyleyin. Çocuğunuzu tüm yönleri ile başarı ve başarısızlıkları ile kabullendiğinizi ve çocuğunuzu sınav sonucu ne olursa olsun her şekilde seveceğinizi hissettirin.

Çocuğunuzdan beklentisiniz gerçekçi olsun. Her çocuk birbirinden farklıdır ve her çocuğun potansiyeli farklıdır. Çocuğunuzdan beklentiniz çocuğunuzun potansiyeli ile uyumlu olsun. Gerçekçi olmayan beklenti çocuğunuzun her zaman kendisini yetersiz hissetmesine neden olacaktır.

Sınav günleri yaklaştıkça her zaman yaptığınızdan farklı davranmayın. Evde sadece sınav konuşmayın, gerçek hayattan kopmayın. Sınavdan önceki günler çocuğunuzun kendisini rahatlatacak aktiviteler yapmasını sağlayın. Yürüyüş yapması, sevdiği müzikleri dinlemesi, arkadaşları ile buluşması sağlanabilir.

Son günler çocuğunuzun uykusuna ve beslenmesine dikkat edin. Protein ağırlıklı besinler, sebze ve meyve ağırlıklı bir beslenme düzeni yerleştirmeye çalışın. Çocuğunuza çok ağır gelecek yağlı yemekler yememesine dikkat edin.

Sınav sabahı çocuğunuza çocuğunuzun kaygısını azaltacak olumlu mesajlar vererek sevginizi ondan eksik etmeyin.