

Eğitim uzmanlarından TEOG'la ilgili öneri ve uyarılar

Bilinçli aile, başarılı çocuk

Sınavlara hazırlanan öğrencilerin, özgüven ve motivasyonlarının artırılması, başarılarındaki en kritik unsur olarak görülüyor... Anne ve babalar çocuklarını desteklemeye devam etmeli, öğrenciler ise kendilerine hedefler koyarak bu hedefleri gerçekleştirmeye çalışmalıdırlar

RÖPORTAJ: Murat AYDIN

maydin@sozcu.com.tr

TEOG'da başarının sırrı, motivasyondan geçiyor... Temel Eğitimden Orta-öğretime Geçiş - TEOG sınavlarının ikincisine hazırlanan öğrencilerin, özgüven ve motivasyonlarının artırılması, başarılarındaki en kritik unsur olarak görülüyor. Okul, sınav ve özellikle de ergenlik problemleri ile karşı karşıya kalan çocukların psikolojik anlamda desteklenmesi, kariyer planlamalarının erken yaşta ele alınması ve potansiyelleri konusunda farkındalık oluşturma hayati önem taşıyor.

İşte tüm bu konuları ele almak üzere Koray Varol Akademi'nin Kurucusu Eğitim Koçu Koray Varol ile DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurucu Başkanı ve Uzman Klinik Psikolog Emre Konuk ile konuştuk.

ERGENLİK ÇAĞI SORUNLARI

Klinik Psikolog Emre Konuk, gençlerin yaşlarına dikkat çekerek şunları söyledi: TEOG Sınavı'na hazırlanan çocuklar 14-15 yaşlarında, ergenlik döneminde olan çocuklar. Bu çocukların başta ergenlikten kaynaklı sorunlar olmak üzere sınav, okul gibi birçok noktada sorunları olabiliyor. Onun için motivasyon çok önemli. En belir-



leyici faktör 0-18 yaşlar arasında ailede yaşanan olumsuz yaşam olaylar ya da travmatik süreçlerdir. Gerek ergenler gerek yetişkinler arası farkların önemli bir kısmı geçmişte yaşadıklarımıza bağlıdır. Eğer çocuğumuzla işler iyi yürümüyorsa ilk odaklanacağımız şey; ilişkilerimizdir"

"TEOG'a hazırlanan hedefledikleri okullara girmek için tüm sene boyunca pek çok aktiviteyi erteleyen çocukların bu yeni dönemdeki en büyük destekçilerin anne ve babalar olması gerekir" diyen Psikolog Emre Konuk, "Ailelerin yaşadıkları kaygı aşikar fakat aileler çocuklarının

streslerini azaltmak için çalışma dönemi süresince olumsuz yorumlardan kaçınmalı, onları değerli hissettirmeli ve tüm çabalarını takdir etmelidirler. Anne ve babalar çocuklarını desteklemeye devam etmeli, öğrenciler ise kendilerine hedefler koyarak bu hedefleri gerçekleştirmeye çalışmalıdırlar" ifadesini kullandı.

SINAVA 1 GÜN KALANA KADAR ÇALIŞIN

Eğitim Koçu ve Yayıncı Koray Varol da TEOG ve benzeri sınavlara hazırlanan öğrenciler için soru hedeflerini belirlemenin faydalı olacağını belirterek, "Gerekli moti-

vasyonu sağlayarak, onun yapabileceğine olan inancını beslemek önemlidir. TEOG Sınavı'na hazırlık aşaması, öğrencinin kendisi için zorlu bir süreçtir. TEOG Sınavı'na girecek çocukların sınavdan 1-2 gün öncesine kadar çalışmaya devam etmesine ve çalışma temposunu bozmamasına özen gösterilmelidir. Sınavdan hemen bir önceki gün ise çalışmayı tamamen bırakarak son günü rahat ve dinlenerek geçirmesi sağlanmalıdır" dedi.

SINAV ÖNCESİ NE YAPMALI?

Sınav öncesine de dikkat çeken Koray, şu önerilerde bulundu: Çocukların sınavdan bir önceki gün normal saatte uyanmasını, normal bir kahvaltı etmesini, günü doğal ve rahat geçirmesini sağlamak önemlidir. Aksi takdirde, geç uyanılırsa akşam uyku zamanı aksayabilir ve bir sonraki gün gerçekleşecek olan sınavını negatif bir şekilde etkileyebilir. Aileler olarak, sınavdan bir önceki akşam çocuğu başarabileceğine inandırmak ve sınava hazır olduğuna dair normal bir güven verecek konuşma yapmak faydalı olacaktır. Öğrenci bu süreçte kendi duygusal dünyasını yönetmekte zorlanabileceğinden anne ve babalar olarak, çocuk desteklenmeli ve yapabileceği gücü artırılmaya çalışılmalıdır."