Ortaokul Veli Bilgilendirme Rehberi

Vatan® Koleji

/vatanegitim
www.vatanegitim.com.tr

Sayın Öğrencimiz,

Başarmanın temeli inanmaktır. İnanmak ise en temel iç motivasyon kaynağıdır. Öncelikle kendine inanarak başlayacağın bu yolda verimli çalışarak hedeflediğin yerlere gelebilirsin. Unutma ki kendine özel çalışma yöntemin verimini attıracak ve seni başarıya götürecek.

Sayın Velimiz,

Öğrencinin başarısında öz denetim, motivasyon ve bireysel özellikler gibi etkenler önemli rol oynar. Bu etkenlerin desteklenmesinde size de önemli görevlerin düştüğü unutulmamalıdır. Bu amaçla hazırladığımız Veli Bilgilendirme Rehberi kitapçığında ergen, aile, iletişim gibi son derece yaygın ve önemli konulara değindik. Ayrıca sınav sistemi ve Vatan Eğitim Kurumları hakkında ayrıntılı bilgilere de yer verdik. Yönetim, öğretmenler ve Rehberlik Birimi olarak eğitim-öğretim sürecinde size her konuda destek olacağımızı bildirir, sağlıklı ve başarılı bir yıl dileriz.

ORTAOKUL REHBERLİK BİRİMİ
VATAN KOLEJLERİ

MERKEZİ SINAV NASIL OLACAK?

- Sınav süresi 155 dakika olacak.
- Sınavda 90 soru çıkacak. TÜRKÇE 20 soru, MATEMATİK 20 soru, FEN 20 soru, İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK 10 soru, YABANCI DİL 10 soru, DİN KÜLTÜRÜ 10 soru şeklinde olacak.
- Sınav sayısal ve sözel bölümden oluşacak
- Soruların katsayıları derslere göre TÜRKÇE 4, MATEMATİK 4, FEN 4, İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK 1, YABANCI DİL 1, DİN KÜLTÜRÜ 1 şeklinde olacak.
- Sınavla öğrenci alan okullardan en fazla 10 okul tercih edilecek.
- Herhangi bir okula yerleşememesi durumunda; sınavsız öğrenci alan okullardan birine tercihlerine göre yerleştirilecek.
- Sorular çoktan seçmeli TEST şeklinde olacak.
- 3 yanlış cevap 1 doğruyu götürecek.

SINAVLA ÖĞRENCİ ALAN LİSELERİN SAYISI

OKUL SAYILARI VE KONTENJANLARI		
OKUL TÜRÜ	**OKUL SAYISI**	**KONTENJANLAR**
Fen Lisesi	310	46.710
Sosyal Bilimler Lisesi	91	12.546
Anadolu Lisesi	290	71.494
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	716	40.070
Anadolu İmam Hatip Lisesi	339	42.008
TOPLAM	**1.746**	**213.128**

SINAV SÜRESİ VE BAŞLAMA SAATİ

SÖZEL BÖLÜM			
DERS	SORU SAYISI	SINAV BAŞLAMA SAATİ	SINAV SÜRESİ
Türkçe	50	09.30	75 Dakika
İnkilâp Tarihi			
Din Kültürü ve A.B.			
Yabancı Dil			

SAYISAL BÖLÜM			
DERS	SORU SAYISI	SINAV BAŞLAMA SAATİ	SINAV SÜRESİ
Matematik	40	11.30	80 Dakika
Fen ve Teknoloji			

TERCİHLER NASIL YAPILACAK?

Tercihlerde öğrencinin karşısına;

1- Yerel Yerleştirme
2- Merkezi Yerleştirme,
3- Pansiyonlu Okullara Yerleştirme
ekranı olmak üzere 3 tercih ekranı çıkacak. Yerel yerleştirme tercihi yapmak zorunlu olup, yerel yerleştirme yapmayan öğrencilere diğer tercih ekranları açılmayacak.

YEREL YERLEŞTİRME

Okulların türü, okulların kontenjanı, okulların bulundukları yere göre ortaöğretim kayıt alanları oluşturulacak.
1-Öğrencinin İkamet Adresi,
2-Ortaöğretim Başarı Puanı,
3-8. Sınıf Özürsüz Devamsızlık,
4-Yıl Sonu Başarı Puanı Üstünlüğü (Sırasıyla 8,7 ve 6. sınıf)
Sırasıyla bu kriterlere göre yapılacak.

YEREL YERLEŞTİRMEDE ÖNCELİK

Öğrenciler, ikamet adresine göre bulunduğu Kayıt Alanından okul tercih etmeleri durumunda, aynı okulu tercih eden Komşu Kayıt Alanındaki öğrencilerden; Komşu Kayıt Alanındaki öğrenciler de Diğer Kayıt Alanlarındaki öğrencilerden öncelikli yerleştirilecektir.
Yerleştirmede, Okul Başarı Puanı yüksek olan öğrenciler öncelikli olarak yerleştirilecektir
Yerleştirmede, 8'inci sınıfta okula özürsüz devamsızlık gün sayısı az olan öğrenciler öncelikli olarak yerleştirilecektir.

MERKEZİ YERLEŞTİRME NASIL OLACAK?

1- Sınav Puanı,
2- Ortaöğretim Başarı Puanı,
3- Yıl Sonu Başarı Puanı Üstünlüğü (sırasıyla 8,7 ve 6. Sınıf) 3-8. Sınıf Özürsüz Devamsızlık,
4- Tercih önceliği,
5- Öğrencinin Yaşı (küçük olana)
Öncelikle sınav puanına bakılacak eşitlik olması durumunda sırasıyla diğer kriterlere bakılacak.

MERKEZİ YERLEŞTİRME NASIL OLACAK?

Özel okullar isterlerse kendi sınavlarını yapabilecek. İsteyen özel okullar merkezi sınava göre öğrenci alabilecek.

GÜZEL SANATLAR VE SPOR LİSELERİNE YERLEŞTİRME NASIL OLACAK?

Güzel sanatlar ve spor liselerine başvuru ve yerleştirme işlemleri Haziran-Temmuz aylarında yapılacak. Öğrencilerin Yetenek Sınavı (%70) ve OBP (Öğretim Başarı Puanı %30) kriterlerine yerleştirme yapılacak.

Özel Vatan Ortaokulu'nda öğrenciler eğitim-öğretim süreci boyunca, her yönden desteklenecekleri bir sisteme dahil olurlar. Rehberlik Birimi ile bireysel veya grup görüşmeleri gerçekleştirirken hem akademik hem bireysel hem de sosyal gelişimleri yönünden desteklenirler. Akademik anlamda yapılan verimli ders çalışma, zaman yönetimi, sınav kaygısı, motivasyon çalışmaları gibi pek çok konuda desteklenirler.

REHBERLİK BİRİMİ ÇALIŞMALARI

REHBERLİK GÖRÜŞMELERİ

BİREYSEL GÖRÜŞMELER:
Öğrencilerimizin psikolojik, sosyal ve akademik gelişim alanlarında yaşadıkları sorunların tespitinde ve çözümünde kullanılan, öğrencilerimizi tanımaya ve kendilerine tanıtmaya yönelik çalışmaların planlandığı ve uygulandığı, gerekli görüldüğünde çeşitli test, envanter ve ölçeklerin yapıldığı görüşmelerdir. Bireysel görüşmelerimiz üç şekilde gerçekleştirilmektedir;

- Öğrencilerimizin ihtiyaçları doğrultusunda psikolojik danışma ve rehberlik servisimize başvurmaları yoluyla,
- Psikolojik danışma ve rehberlik servisinin gözlemleri sonucu gerekli gördüğü durumlarda,
- Öğretmenlerimizin ve velilerimizin isteğiyle.

GRUP GÖRÜŞMELERİ:
Öğrencilerimizin sınıf içi ve dışı davranışlarını düzenlemede, akademik başarılarını arttırmada, çevreye uyumlarını sağlamada benzer sorunlar yaşayan öğrencilerin bir araya getirilerek çeşitli rehberlik çalışmalarının uygulanması esasına dayanır.

VELİ GÖRÜŞMELERİ
Öğrencilerimizin gelişimlerinin sağlıklı şekilde devam etmesi için okul-aile işbirliğini temele alan rehberlik servisimizin gözlemleri sonucunda ya da velilerimizin kendi istekleri doğrultusunda düzenlenen randevulu görüşmelerdir.

ÖĞRETMEN GÖRÜŞMELERİ
Psikolojik danışma ve rehberlik servisimiz belirli aralıklarla tüm öğretmenlerimizle öğrencilerimizin çok yönlü ele alındığı rehberlik merkezli toplantılar yapmaktadır.

ÖĞRENCİ DEĞERLENDİRME TOPLANTILARI

Okullarımızda her hafta öğrenci değerlendirme toplantıları yapılır. Bu toplantılar rehber öğretmen yönetiminde sınıf öğretmenleriyle yapılır. Her öğrencinin gelişimi bireysel olarak ele alınır. Ödev takibi, derse katılım ve motivasyonları tek tek ele alınır ve kaydedilir.

ÖĞRENCİ BAŞARI İZLEME

- Öğrencilere ders çalışma programı hazırlanması.
- Öğrencilerle sınav ve denemeler sonrası bireysel görüşmeler yapılması.
- Sınav kaygısı ve dikkat eksikliğiyle ilgili grup çalışmaları yapılması.
- Etkin ders çalışmayla ilgili grup çalışmaları ve bireysel göüşmeler yapılması.

KONFERANS/ TOPLANTI

- Veli Tanışma Toplantısı
- Genel Veli Toplantısı
- Veli Konferansları
- Öğrenci Konferansları

REHBERLİK DERSLERİ

- LGS sınav sistemi
- Verimli ders çalışma teknikleri
- Motivasyon
- Sınavlar sonrası genel değerlendirme
- LGS başvurularında izlenecek yöntem
- LGS'de izlenecek sınav stratejileri
- Sınav kaygısı

SOSYAL VE KÜLTÜREL ETKİNLİKLER

- TÜYAP kitap fuarı gezisi
- Okuma yarışmaları
- Voleybol turnuvası
- Basketbol turnuvası
- Futbol turnuvası
- Satranç turnuvası
- Masa tenisi turnuvası
- Sosyal ve kültürel etkinlikler (şehir içi, şehir dışı kültür gezileri)

TERCİH DANIŞMANLIĞI

Lise tercih listelerinin oluşturulduğu bireysel bir çalışmadır. Vatan Eğitim Kurumları Rehberlik Birimi her yıl olduğu gibi öğrencilerimize istatistiki çalışmalardan yola çıkarak en sağlıklı bilgilendirmeyi yapar ve tercihlerin oluşturulmasını sağlar.

REHBERLİK YAYINLARIMIZ

- Veli Bilgilendirme Rehberi
- 2020 LGS Tercih Kitapçığı
- Dikkat, Motivasyon ve Sınav Kaygısı
- Ders Çalışma Defteri
- Öğrenci Bültenleri
- Veli Bültenleri
- LGS Akademik Takip Çizelgesi
- Vatan Kolejleri Rehberlik Dergileri

TESTLERİN VE YAYINLARIN ÖZELLİĞİ

KONU ANLATIMLI KİTAPLAR

Her branştan ayrı ayrı hazırlanmış konunun kavratılmasına yönelik konu anlatım kitaplarıdır.

SORU BANKALARI

Her branştan ayrı ayrı hazırlanmış soru bankası kitaplarıdır.

YAPRAK TESTLER

İşlenen konuların kavratılması amacıyla hazırlanan testlerdir.

AKILLI DEFTER

Konu anlatımının yanında örnek soruların bulunduğu etkinlikli uygulamaların yer aldığı destekleyici kaynaktır.

DENEMELER

Her branştan ayrı ayrı hazırlanmış konu bazlı denemelerdir.

DİJİTAL YAYINLAR

İnternet tabanlı öğretim modeli çerçevesinde öğrenme sürecini zaman ve mekan sınırlarını aşarak sunuyoruz.

ÖZEL VATAN ORTAOKULU ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN KURALLARIMIZ

• MEB ilköğretim yönetmeliği çerçevesinde derslere devamlılık zorunludur.
• Derse giriş için iki zil çalmaktadır. Birinci zil öğrenci zilidir ve ilk zille birlikte öğrenciler sınıfta yer almalıdır. İkinci zil ise öğretmen içindir ve öğretmenin derse başlamasını işaret eder.

• Öğretmen kendisinden sonra sınıfa giren öğrencileri sınıfa almaz. Öğrencinin derse girmesi için yönetimden "Derse giriş kağıdı" getirmesini ister.

• Gün içinde izin isteyen öğrencilere, velileri ile görüşüldükten sonra (ancak velinin onayıyla) yönetim tarafından izin verilir.

• Öğrenci günlük programa göre defterini, gerekli kaynaklarını (Testler, kitaplar, vb.) yanında getirmekle sorumludur.

• Dersin akışını bozmamak için söz alarak konuşmalı ve öğretmenin uyarılarını dikkate alınmalıdır.

• Öğrenciler, sınıf içindeki davranışları bakımından arkadaşlarının öğrenme özgürlüklerini kısıtlayacak, ders dinlemelerine engel olacak ve dersin akışını bozacak davranışlarda bulunamazlar.

• Öğrencilerin kurum içinde herhangi bir yerde sigara içmelerine kesinlikle izin verilmez.

• Öğrenciler cep telefonuyla derse alınmaz. Derse girerken öğrencilerin cep telefonları toplanır, ders bitiminde öğrenciye verilir.

• Oryantasyon dönemi süresince serbest kıyafetle okula gelinecektir. Okulların resmi açılışıyla birlikte okulumuzun belirlediği formamızla okula gelinmelidir ve bu konuda belirlenen kurallara uyulmalıdır.

• Saat dışında herhangi bir aksesuar ve takı takmamaya dikkat edilmelidir.

• Beden Eğitimi derslerinde okul eşofmanları giyilmelidir.

ACİL DURUM UYGULAMALARI;

Acil durumlarda okulun boşaltılması ile ilgili Müdür Yardımcımız ve Rehberlik Servisimiz tarafından yapılacak bilgilendirmelere dikkat etmeliyiz. Bu bilgiler yapılacak tatbikatlarda uygulanacaktır.

ÖZEL VATAN ORTAOKULU ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN KURALLARIMIZ

• MEB ilköğretim yönetmeliği çerçevesinde derslere devamlılık zorunludur.
• Derse giriş için iki zil çalmaktadır. Birinci zil öğrenci zilidir ve ilk zille birlikte öğrenciler sınıfta yer almalıdır. İkinci zil ise öğretmen içindir ve öğretmenin derse başlamasını işaret eder.

• Öğretmen kendisinden sonra sınıfa giren öğrencileri sınıfa almaz. Öğrencinin derse girmesi için yönetimden "Derse giriş kağıdı" getirmesini ister.

• Gün içinde izin isteyen öğrencilere, velileri ile görüşüldükten sonra (ancak velinin onayıyla) yönetim tarafından izin verilir.

• Öğrenci günlük programa göre defterini, gerekli kaynaklarını (Testler, kitaplar, vb.) yanında getirmekle sorumludur.

• Dersin akışını bozmamak için söz alarak konuşmalı ve öğretmenin uyarılarını dikkate alınmalıdır.

• Öğrenciler, sınıf içindeki davranışları bakımından arkadaşlarının öğrenme özgürlüklerini kısıtlayacak, ders dinlemelerine engel olacak ve dersin akışını bozacak davranışlarda bulunamazlar.

• Öğrencilerin kurum içinde herhangi bir yerde sigara içmelerine kesinlikle izin verilmez.

• Öğrenciler cep telefonuyla derse alınmaz. Derse girerken öğrencilerin cep telefonları toplanır, ders bitiminde öğrenciye verilir.

• Oryantasyon dönemi süresince serbest kıyafetle okula gelinecektir. Okulların resmi açılışıyla birlikte okulumuzun belirlediği formamızla okula gelinmelidir ve bu konuda belirlenen kurallara uyulmalıdır.

• Saat dışında herhangi bir aksesuar ve takı takmamaya dikkat edilmelidir.

• Beden Eğitimi derslerinde okul eşofmanları giyilmelidir.

ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik, genç bir insanın hayatında büyüme ve gelişme için benzersiz, hayati ve heyecan verici bir zamandır; bu süreçte, çocukluktan yetişkinliğe geçişlerini işaretleyen birçok gelişimsel dönüm noktası yaşadıkları bir dönemdir. Geçmişte ergenliği kaçınılmaz "fırtına ve stres" ile karakterize edilen bir yaşam aşaması olarak düşünmek yaygınken, modern görüş ergenliği normal, sağlıklı gelişim süreci olarak kabul eder. Her genç bu gelişimi tam olarak aynı şekilde deneyimlemeyecek veya ele almayacaktır, ancak fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal, akademik ve ruhsal alanlardaki değişiklikler dahil olmak üzere her gencin karşılaşacağı bir dizi normal gelişim görevi vardır. Bir genç ergenliğin üç ayrı alt aşamasından geçer: erken (12-14 yaş), orta (15-17 yaş) ve geç (18-21 yaş) ergenlik. Bu dönemlerin her birinde hangi değişikliklerin meydana geldiğini anlamak, yetişkinlerin gençleri daha iyi anlamasını, bağlantı kurmasını ve onlarla iletişim kurmasını sağlayacaktır.

ERKEN ERGENLİK (12-14 YAŞ)

Bu aşamada hem erkekler hem de kızlar hormonal değişikliklerin neden olduğu ergenliğin başlangıcını yaşamaktadırlar, kızlar genellikle ergenliğe erkeklerden ortalama iki yıl önce başlar. Her iki cinsiyette de ergenlik döneminde ortak olan değişiklikler arasında, boy ve kilo artışı, üreme için gerekli organların olgunluğu ve gözle görülür fiziksel değişikliklerle sonuçlanan büyüme atakları bulunur. Kızlar için ergenlik; vücut yağ artışı, göğüs büyümesi, kasık ve koltuk altı kıllarının uzaması, ilk adet döneminin başlaması, kalçaların genişlemesi ve olası sivilce görünümü anlamına gelir. Erkek çocuklar için fiziksel değişiklikler arasında yüz, kasık ve vücut kıllarının büyümesi, testislerin ve penisin büyümesi, kas boyutunun ve kemik yapısının artması, sesin çatlaması ve ses tellerinin derinleşmesi ve olası akne görünümü bulunur.
Beyin ayrıca daha soyut düşünme ve gelişmiş problem çözme yeteneği ile sonuçlanan büyüme değişikliklerine uğrar. Dil alanındaki değişiklikler, gelişmiş becerilerin, kendini ifade etmek ve alay, ironiyi anlamak için konuşmayı kullanmasına izin verir, bu da ergenlerin ebeveynleri, öğretmenleri ve akranları tarafından kendilerine anlatılanları tartışmada ve sorgulamada daha iyi olacağı anlamına gelir.
Bu aşamada vücutlarında meydana gelen değişiklikler, ergenlerin kendilerini garip hissetmelerine neden olarak gençlerin yüksek benlik beklentilerini düşük özgüvenle dengelemelerine neden olabilir. Bu süre zarfında ergenler kimliklerini ararken artan huysuzluk yaşarlar, bu çoğunlukla akran baskısı ve güçlü uyum ve kabullenme ihtiyacından kaynaklanır.
Ergenler aileleriyle daha az ve akranlarıyla daha fazla zaman geçireceklerinden, ebeveynlerden artan bağımsızlık önemli hale gelir. Bu, çatışmaya yol açabilir çünkü ergenler ebeveynlerine karşı daha az şefkat göstermeye başlar.

ORTA ERGENLİK (15-17 YAŞ)

Kızlar genellikle tam fiziksel gelişimlerini tamamlarken, erkekler fiziksel gelişimlerini tamamlamaya çok yakındır. Bununla birlikte, birçok genç kız, vücut yağındaki artış nedeniyle vücutlarından ve kilolarından memnun kalmayabilir. Gençler günlük planlama ve karar vermede daha iyi hale gelir. Davranışlarının sonuçlarını anlayabilir ve geleceklerini planlayabilirler. Bununla birlikte, bu beceriler, bazen önce harekete geçen ve sonra düşünen gençler tarafından tutarsız bir şekilde kullanılır. Gençler kim olduklarını ve hayatlarıyla ne yapmaları gerektiğini sorgulamaya başlarlar. Bu soruları cevaplamaya çalışırken kariyerleri, dini, felsefi ve politik konuları ve sosyal nedenleri keşfetmeye başlarlar. Bu, bazılarının okul ve kariyer ile ilgili geleceklerinin olanakları karşısında bunalmış hissetmelerine neden olabilir. Ebeveynler genellikle bir gencin bağımsızlığına müdahale ediyor olarak görülür ve gençler ebeveynlerinin kurallarını sorgular ve bunlara meydan okur, hatta ebeveynlerinin inanç sistemlerine veya kültürel geleneklerine direnirler.

GEÇ ERGENLİK (18-21 YAŞ)

Bu aşamadaki en büyük gelişimsel kilometre taşı, liseden orta öğretim sonrası eğitime, üniversiteye geçiştir. Eğitim, iş, aile rolü ve kişisel ilişkiler açısından kimlik araştırması hala devam eder. Akran baskısının kararlar ve değerler üzerinde büyük bir etkisi yoktur çünkü gelişmiş bilişsel yetenekler ergenlerin farklı bakış açılarını dikkate almasını ve bunlara saygı duymasını sağlar. Ek olarak, bu aşamadaki gençlik gruplardan ziyade bireysel akranlarıyla daha fazla ilişki kurma eğilimindedir.

ERGENLİKTE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ:

Ergenlik, arkadaşlıkların gelişmesinde kritik bir dönemdir. Bilişsel yeteneklerdeki gelişmeler ve ebeveynlerden ayrılarak özerkliğini artırma çabaları gibi çeşitli faktörler, ergenlik döneminde yakın arkadaşlıkların oluşmasına katkıda bulunur. Bu dönemde kurulan arkadaşlıklar, daha fazla şefkat ve samimiyet içerebilir. Ebeveynlerle ilişkiler önemli destek kaynakları olmaya devam etse de ergenler, yakın arkadaşlarından daha fazla destek ve tavsiye almaya başlarlar.
Zamanlarını birlikte geçirdikleri ve pek çok etkinliği paylaştıkları bazı yakın arkadaşlara sahip olsalar da yeni arkadaşlıklar geliştirmeye eğilimli olurlar. Örneğin, belirli sporlarla uğraştıkları arkadaşları ve aynı okul kulübüne veya etkinliğine katıldıkları diğer arkadaşları olabilir. Mahalle arkadaşları ve okul arkadaşları da nispeten farklı akran grupları oluşturabilir.
Erken ve orta çocuklukta, arkadaşlıkların büyük çoğunluğu aynı cinsiyetten akranlar arasında oluşur ve birçok çocuğun başka cinsiyetten arkadaşının olmadığı gözlemlenebilir. Ergenlikte, arkadaşlıkların çoğu hala aynı cinsiyetten akranlar ile gelişir, ancak çoğu ergenin bir veya daha fazla başka cinsiyetten arkadaşlığının oluşmaya başladığı görülür. Karşı cins ile kurulan arkadaşlıklar, karşı cinsin perspektifini fark edebilmeleri için fırsatlar sağlar.

ERGENLİKTE SINAV HAZIRLIĞI:

Çoğu genç, okulda geçirdikleri zamanı keyifli bulurken bile, ev ödevlerinin, akran baskısının, akademik zorlukların, başkalarının önünde konuşmak zorunda kalmanın veya sadece okulda bulunma durumunda yaşanan korkuları dahil olmak üzere çok çeşitli faktörlerin, stres deneyimlerine katkıda bulunduğunu ifade ederler. Ve tabii ki sınavlar!

Stres, tamamen önlenebilecek bir şey değildir ve aslında, belirli bir düzeyde stres işlerin yapılmasında yardımcı bir teşvik olabilir. Ancak stres, hayatta kontrol edici bir güç olmasına izin verilmesinden ziyade yönetilmesi gereken bir deneyimdir. Stres, ara sıra yaşanan bir deneyimden ziyade norm haline geliyorsa veya bir kişinin stres seviyesi her zaman yükseliyor gibi görünüyorsa, endişelenmek için nedenler vardır. Öyleyse ebeveynler, gençleri stres dönemlerinde ve sınav dönemlerinde desteklemek için ne yapabilir?

Bazen ebeveynler, gençlerini her türlü stresi yaşamaktan koruma arzusu hissederler. Bununla birlikte, stresten yoksun bir dünya yaratma girişimi, sonuçta başarısız olmaya mahkumdur çünkü böyle bir dünya gerçek değildir. Gençlere streslerini yönetmeyi öğrenmeleri için yardım etmeye çalışmak, uzun süreli hedeflerden biri olmalıdır. Bu, iş yüklerini nasıl organize edeceklerini öğrenmelerini içerebilir, böylece ileriye dönük planlamalar yapmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda sağlıklı bir okul-yaşam dengesinin geliştirilmesini ve sürdürülmesini de içerebilir, böylece çalışma, sosyalleşme, egzersiz, dinlenme, uyku ve yaşamın diğer tüm yönleri için yeterli zamanın olması sağlanır. Ayrıca, ilerlemeye ilham vermek için stresi nasıl kullanacağımızı ve en iyi planlamayla bile olayların bizi stresli durumlara sokmaya devam ettiği o zamanlarda nasıl iyi işleyeceğimizi öğrenmeyi de içerebilir. Tüm bu beceriler, şüphesiz yoldaki bazı hatalarla zamanla öğrenilir, ancak bunlar gençlerin ve genç yetişkinlerin stresli dünyamızda hayattan zevk alırken ilerleme kaydetmelerini sağlayacak türden becerilerdir.

Sınavlardan önce kendilerine kalan süre boyunca çalışmaya ve ellerinden gelenin en iyisini yapmaya teşvik ederken, onlara olan sevginizin sınav performanslarının seviyesiyle belirlenmediğini kabul etmelerini sağlayarak, sonuçlar hayal kırıklığı yaratırsa, koşulsuz sevginizi hissedebilmeleri için verdiğiniz bu mesajı davranışlarınızla güçlendirmeye çalışın.
Gençlerin sınavlara hazırlanma ve sınavlarda çalışma disiplini sadece notlarını belirlemekle ilgili değildir. Tıp ve hukuk gibi, ilerlemenin okul dışında da devam etmesine bağlı olan birçok meslek vardır. Okuldayken baskılarla nasıl başa çıkılacağını ve bir sınav sisteminin kısıtlamaları içinde nasıl çalışılacağını öğrenmek, öğrencileri gelecekteki bu tür akademik zorluklara hazırlamaya yardımcı olur. Sınavlara girmeyle ilgili becerilerin çoğu, yaşamın diğer alanlarına da aktarılabilir. Zaman yönetimi, fikirlerin açıkça ifade edilmesi, bunlardan en iyi şekilde yararlanılması için önemli durumlar için hazırlık yapılması, baskı altında sakinliğin korunması, tüm bunlar ve diğer beceriler sadece sınavlardaki başarı için değil, aynı zamanda ergenlik çağındaki çocuğunuzu önündeki çalışma alanı ne olursa olsun iyi donatacak önemli yaşam becerileridir.

ERGENLER NE İSTİYOR?

Ergenlik sürecinden geçen gençler, aslında ebeveynlerinden her zaman ihtiyaç duydukları şeyleri isterler. Sevginiz, desteğiniz, cesaretiniz, kabullenmeniz ve dikkatiniz. Çocuklar, ebeveynlerinin lider olmasına, onları, adımlarını yönlendirmeye ve önemli kararları vermelerine ihtiyaç duyarken, gençler ebeveynleriyle yan yana olmaya ihtiyaç duyar. Gençlerin koruyucu ilgiden çok "yardımcı ilgiye" ihtiyacı vardır.

Çocukların kendi başlarına nasıl idare edeceklerini, kendi yargılarına güvenmeyi ve kendi becerilerini geliştirmeyi öğrenmelerinde ebeveynleri tarafından verilen, destekleyen belirli beceriler vardır. Ergenlik döneminde ise verilen bu beceriler, cesaret verici ve kolaylaştırıcı olmayı, çocukların 'onlara nasıl yapacaklarını göstermek' yerine hatalarından öğrenmelerine izin vermeyi, bunu sizden farklı bir şekilde yapabileceklerini kabul etmeyi, seçimlerini kabul etmeyi ve bunlara saygı duymayı, fikirler sunmak yerine gencin liderliğini takip etmeyi içerir.

ERGENLİKTE AİLENIN ROLÜ

Bu yaşların, her şeyden önce, artık ne çocuk ne de yetişkin olarak görünmemelerinden doğan zorluklarla baş edilen yaşlar olduğu unutulmamalıdır. Hormonları birbiri ile yarışıyor, arkadaşlarına ayak uydurmaları için baskı altındalar ve okul ödevleri artık her zamankinden daha önemli. Bunlar, genellikle gençlerle ilişkilendirdiğimiz ruh hali dalgalanmalarına ve duygusal patlamalara yol açan sorunlardan yalnızca birkaçıdır ve ergen çocuğunuzla sorunları ve zor durumları ele alırken hatırlamaya değer olabilir.

Soğuk duran, uzak imajlarına rağmen, hala bakıma ve ilgiye muhtaç oldukları, destek ve rehberlik sunmaları için ebeveynlerine ihtiyaç duydukları unutulmamalıdır.

Görünüşleri, vücutları ve deneyimledikleri tuhaf duygu ve düşünceler hakkında sürekli endişeli görünebilirler. Vücutlarının nasıl geliştiğine dair merak duyguları en başta olmak üzere, kendilerini keşfedebilmeleri adına zamana ihtiyaçları vardır. Onlara alan tanımak ve sizinle konuşmamayı tercih ederlerse bunu kişisel algılamamak önemlidir.

Bazı temel kurallar koymak, kendi hayatlarının sorumluluğunu üstlenme konusunda endişe etmelerinin önüne geçerek kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.

Gençlere fikirlerinin önemli olduğunu gösterin, onlarla aynı fikirde olmasanız bile ikiniz için de adil olan bir şeyi konuşmaya, artıları ve eksileri hakkında sohbet etmeye çalışın ve sonra kendi kararlarının sorumluluğunu almalarına izin verin.