

KISA, UYGULANABİLİR 6 MADDE

Sınav Dönemi İçin Evde Yapılabilecek Hazırlıklar

Bu maddeler bir reçete değil, görüşmelerde en çok işe yaradığını gördüğüm birkaç gözlem. Hepsini birden denemek gerekmiyor — bir tanesi bile fark yaratabilir.

1 Sorgulayan değil, ilgilenen bir ton

"Ders çalıştın mı?" sorusu çoğu zaman savunmaya çağırıyor gibi hissettiriyor. Bunun yerine "Bugün nasıl geçti, zorlandığın bir şey oldu mu?" gibi bir açılış genelde daha rahat bir cevap getiriyor — çünkü soru hesap sormuyor, ilgileniyor.

2 Programı birlikte kurmak

Program öğrenci adına kurulduğunda, öğrenci genelde onu sahiplenmiyor; sadece uygulamakla (ya da uygulamamakla) yükümlü hissediyor. Birlikte kurulan bir program direnci azaltıyor.

3 Küçük ilerlemeyi görünür kılmak

Bir haftalık çabanın sonunda hiçbir şey değişmemiş gibi hissetmek, motivasyonu en çok düşüren şeylerden biri. Yapılanı somut görmek — bir tablo, bir işaretleme — küçük ilerlemeyi gerçek kılıyor.

4 Kaygıyı kendi kaygınızdan ayırmak

"Daha çok çalışsın" isteği çoğu zaman kendi kaygımızdan geliyor. Bu kaygı öğrenciye baskı olarak yansıdığında, motive etmek yerine tam tersi bir etki yaratabiliyor.

5 Deneme sonucunu yargılamadan okumak

Sonucu "ne iyi gitti, ne geliştirilebilir" çerçevesinden konuşmak, "kaç net yaptın" sorusundan çoğu zaman daha işe yarıyor.

6 Sınav sabahı sakin bir ortam

Son dakika bir telkin ("dikkatli ol", "bu sefer olsun") genelde kaygıyı azaltmıyor, artırıyor. O sabah elinizdeki en değerli şey sakin bir ortam.

NE ZAMAN DIŞARIDAN DESTEK ALMAK İŞE YARAR

Bazen ailenin elinden geleni yapması yetmeyebiliyor — erteleme uzun süredir sürüyorsa, kaygı belirgin şekilde günlük işlevi bozuyorsa, bu durumda dışarıdan, tarafsız bir göz genelde işe yarıyor.

Bir ön görüşmeyle başlayabiliriz — süreci, ihtiyacınızı ve nasıl çalıştığımı konuşacağımız kısa, çevrim içi bir görüşme.