



# EBEVEYN AKADEMİ

## TERCİH DÖNEMİ EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Bir Terapötik Akademi çalışmasıdır.



### BU SAYIMIZDA

- 1- GEÇEN SINAVIN ARDINDAN
- 2- TERCİHLER GELECEĞİN ŞEKİLLENDİRİCİSİDİR
- 3- EBEVEYNLER OLARAK TERCİH SÜRECİNDE NASIL YER ALMALIYIZ?
- 4- TERCİH DÖNEMİNİN REHBER EBEVEYNLERİ
- 5- TERCİHİNİZ ÇOCUĞUNUZDAN YANA OLSUN
- 6- YANITLAMAM GEREKEN SORULAR VAR

### editörden...

**Psikolojik Danışman Buğra TOPKARA**  
**Silivri Ertuğrul Gazi Ortaokulu**

Tercih dönemi en az lise giriş sınavı kadar önemli bir süreçtir. Bu dönemde sınavlı okullar gibi, ikamet adresi ve okul başarı puanı ile öğrenci alacak okullara da tercih yapacağımızı unutmamalıyız.

Tüm istatistikler, yüzdeler bir yana bu süreçte sağlıklı tercih yapabilmek için psikolojik hazır oluş ve aile desteği öğrenciler için oldukça önemlidir ve doğru tercih yapmanın en önemli faktörüdür.

İşte bizde bu yüzden 7.sayımızda ebeveynlerimizi, ülke genelinde sahada çalışan alan uzmanlarımızın bilgi ve tecrübeleriyle buluşturuyoruz.

**Öğretici, güdüleyici ve keyifli okumalar dilerim...**

# GEÇEN SINAVIN ARDINDAN...

**Psikolojik Danışman İrem Gül YAZICI**  
**Afyonkarahisar Kadınana İmam Hatip Ortaokulu**

**Liselere Geçiş Sınavı'nı (LGS) geride bıraktık. Geçen sınavın ardından sırada tercih süreci var!**

Merhaba sevgili aileler,

Bu yazım, sizlere tercih sürecinde çocuğunuza nasıl destek olabileceğiniz ve sağlıklı bir tercih süreci için nelere dikkat etmenin önemli olduğu hakkında kısa bilgiler içeriyor.

Her çocuk sınavlara birbirinden farklı tepkiler verir. Kimi öğrenci için sınav ve hazırlık süreci rahat geçerken kimi öğrenci içinse bu sürece yoğun olarak kaygı ve zorlayıcı duygular eşlik edebilir. Tercih dönemi için de bunlar geçerlidir. Sınavı arkamızda bıraktığımız bu süreçte şimdi tercih dönemi ile ilgili konuşma vakti!

-İlk olarak sınava hazırlandığı dönemde elinden geleni yapan ve çabalayan ancak buna rağmen sınavdan istediği sonucu alamayan bir çocuk, ailesinin sürekli eleştirisine maruz kalırsa kendisini çaresiz ve yalnız hisseder. Bu nedenle öncelikle geride bıraktığı sınav ve gösterdiği çaba için takdir etmeyi unutmamalısınız.

-Çocuğunuzun sınav sonucu nasıl gelirse gelsin önemli olanın sınav ve sonucu değil, yıl içerisinde ve bu süreçte çocuğunuzun verdiği emek olduğunu hissettirmeniz oldukça önemli. Bu şekilde çocuğunuz, sizin gözünüzdeki değerinin sınav ile ölçülmediğini anlayacak ve rahatlayacaktır. Tercih sürecinin aile ve öğrenci için zorlayıcı geçmemesi adına öğrencinin kendini rahat hissetmesi önemlidir.

-Sınavı beklediği gibi geçmeyen çocuğunuz için beraber yeni alternatifler oluşturmak da oldukça önemlidir. Bu sayede desteğinizi ve yardımınızı hisseden çocuğunuzun hissettiği çaresizlik ve gerginliği aşması kolaylaşacaktır. Yeni alternatifler oluştururken ise gerçekçi olmak oldukça önemlidir.

Çocuğunuzun sınav sonucunu başkalarıyla karşılaştırarak örnekler vermenin bir faydası olmadığı gibi yalnızca çocuğunuzun motivasyonunu düşürecek ve tercih sürecini zorlaştıracaktır.

-Tercih sürecinde alanında uzman psikolojik danışmanlardan ve okullarda görev yapan psikolojik danışman/rehber öğretmenlerden yardım almayı unutmayın.





## TERCİHLER GELECEĞİN ŞEKİLLENDİRİCİSİDİR

**Psikolojik Danışman Begüm BAŞARAN**  
**Adnan Menderes Üniversitesi**

Eğitim yaşam boyu devam eden bir süreçtir ve eğitimle birlikte sınavlar da hep olacaktır. Ancak sınav kadar önemli bir faktör daha, tercih sürecini nasıl geçirdiğimizdir.

Kuşkusuz ki bu süreçten en çok etkilenen çocuklar ve sevinçlerini, üzüntülerini beraber yaşadıkları ebeveynleridir. Her ebeveyn çocuğunun sağlıklı ve başarılı bir eğitim hayatı olmasını ister. Ancak bunu isterken çocuğun ihtiyaçları ve fikirleri de göz ardı edilmemelidir.

Sınav bittikten sonra, belki de bu sürecin en önemli basamağı olan tercih dönemi başlamaktadır. Çünkü tercih sonucu, çocuğun geleceğini de şekillendirecektir. Bu dönemde ailelerin dikkat etmesi gereken bazı noktalar vardır.

- Bu dönem, çocuk için en az stresli olacak şekilde geçirilmelidir.
- "İyi bir yer kazanamazsan, artık seni sevmem." gibi cümleler asla kullanılmamalıdır çünkü bu, çocuğun iç dünyasında çok büyük kırgınlıklara sebep olabilmektedir. Bunun yerine, "Sonuç ne olursa olsun, hangi okula gidersen git sen bizim için değerlisin" gibi ego geliştirici dilde cümleler kurulmalıdır.
- Tercih edilecek okullar seçilirken akademik başarının yanı sıra çocuğun fikirleri de alınmalı daha sonra okul rehber öğretmeni/psikolojik danışmanı ile birlikte süreç yönetilmelidir.

Tercihler okulları, okullar da meslekleri belirler. Mutlu olacağımız bir mesleği yapmak da, "iyi ki" dediğimiz tercihler oluşturmaktan geçer.



## EBEVEYNLER OLARAK TERCİH SÜRECİNDE NASIL YER ALMALIYIZ?

**Psikolojik Danışman Elif KÖSE**  
**Hırkai Şerif Ortaokulu**

LGS, iyi bir eğitimin ilk basamağı olarak görüldüğünden sınava giren öğrenciler ve velileri tarafından büyük önem verilmektedir. Birçok aile üniversiteye giden yolun iyi bir liseden geçtiğini düşünmektedir. Öğrenciler de üniversiteye girişlerde kendilerine kazanç sağlayacak liseleri tercih etmek istemektedirler.

Çocuğun başarısındaki önemli etkenlerden biri de aile desteğidir. Anne-babalar, kendi gerçekleştiremediklerini çocuklarının gerçekleştirmesini beklerken onların zihinsel kapasitelerini, becerilerini, ilgi ve isteklerini dikkate almadan yaşamı, onlar için planlarlar. Sonuç olarak karşımıza çocuğun ilgi ve istekleri değil de, ailenin çocuk adına yaptığı tercihler ortaya çıkmaktadır.

Tercih döneminde pek çok belirsizlik yaşayan genç, kendi adına karar veren kişiler yerine ona destek olacak kişilere ihtiyaç duyar. Tercih sürecinde ergen psikolojisine göre hareket etmek ve onun tercihlerini önemseyişinizi hissettirmek oldukça önemli. Bu dönemde çocuğunuzun karar verme ve problem çözme becerilerini geliştirmede yardımcı olmalısınız. Çocuğunuzun birey olduğunu hatırlamalı ve kendi hayatının sorumluluğunu sahiplenmesi için cesaretlendirmelisiniz.

Aileler olarak çocuklarımızın tercih sürecinin içinde elbette yer alalım. Bilgi verelim, tavsiyede bulunalım, ama zorlamada bulunmayalım. Lisenin çocuğa uygunluğu ve üniversite yerleştirme başarısının yanında dersler dışında gerçekleştirilen aktiviteleri de değerlendirelim. Kendi istek ve düşüncelerimizi, çocuğumuz aracılığıyla gerçekleştirmeye çalışmayalım. Bu, yapacağımız en büyük hata olur. Bırakın okulunu, bölümünü, mesleğini kendi seçsin; bu karar ona ait.

Bize düşen görev, gücümüz yettiğince ona maddi ve manevi destek sağlamak olmalı.

# TERCİH DÖNEMİNİN REHBER EBEVEYNLERİ

**Psikolojik Danışman İsmail ŞENGÜL**

**Ceylanpınar Kız AİHL Fen ve Sosyal Bilimler Proje Okulu**



İnsan düşünebilen ve seçim yapabilen varlıktır. Yaptığı seçimlerin ise sorumluluğunu almak zorundadır. Hayatta bazı seçim dönemleri vardır ki bizim kalan hayatımızı önemli ölçüde etkilemektedir. Ortaokuldan liseye geçişte LGS ve liseden üniversiteye geçişte YKS tercih dönemleri gibi...

Çoğu öğrenci tercih dönemlerinin sınavlara hazırlık dönemlerinden daha yorucu ve stresli geçtiğini söyleseler de günümüzde etkin kariyer danışmanlığı ve bilinçli ebeveynlerle bu zorlu dönem stresli olmaktan çıkıp emeklerin karşılığının alındığı bir dönem olmaya başlamıştır.

Çocuğun sahip olduğu yetenek, ilgi ve değerlerinin farkedilmesi bir üst kuruma geçişte hedef belirlenmesinde önemli bir etkidir. Her ne kadar kişilik özellikleri ile mesleğin gerektirdiği özelliklerin karşılaştırılıp uygun mesleğe yönlendirmek kariyer danışmanlığının ve meslek seçiminin temelini oluştursa da gerçeklikte bunların yanında öğrencinin merkezi sınavlardan aldığı başarı sıralaması ve yüzdeler dilim gibi belirleyici faktörleri de göz ardı etmemek gerekiyor.

Birçok ailenin bu dönemde en çok yaptığı yanlışlardan biri ise kendi istek, beklenti ve hayallerini gerçekleştirmek için çocuklarının yetenek, ilgi, isteklerini göz ardı etmesi ve onlara yoğun kaygı oluşturabilecek sorumlulukların yüklenmesidir.

Peki bu süreçte ebeveynler nasıl bir rehber olmalıdır? Öncelikle çocuğunuzun en az sizin kadar hatta daha fazla endişe ve belirsizlikle başa çıkmaya çalıştığını unutmayın ve çocuğunuzun alacağı kararlarda onları desteklediğinizi hissettirin. Tercih döneminde anne babaların düşünceleri, tecrübeleri ve yaşanmışlıkları elbette ki önemlidir ancak bunları dile getirirken çocuğunuzun üstünde baskı kurmamaya özen gösterin.

**Kendini ifade etmesine, araştırmasına, güvendiği kişilerle fikir alışverişinde bulunmasına ve mutlaka uzman yardımı almasına fırsat tanıyın ve onlara hayatınız boyunca yol gösterici bir rehber olduğunuzu unutmayın.**

# TERCİHİNİZ ÇOCUĞUNUZDAN YANA OLSUN

**Psikolojik Danışman Sibel MARAL**  
**Ayvacık İmam Hatip Ortaokulu**

Hayatımızda aldığımız önemli kararlardan biri olan lise tercihi hem öğrencilere hem de ebeveynlere büyük sorumluluk düşmektedir. Bu sebeple çocuğu için doğru lise tercihi konusunda kafası karışan ve kaygılanan pek çok ebeveyn bulunmaktadır. Öte yandan özellikle uzaktan eğitim sürecinde öğrenci-ebeveyn ve öğretmenler arasında çevrimiçi platformlar vasıtasıyla işbirliği sürdürülmeye devam etse dahi kimi zaman iletişim kopuklukları yaşanabilmektedir. Bu sorunu giderebilmek için ebeveyn olarak elimizden geldiğince okul ile işbirliği içerisinde olmaya ve iletişim halinde kalmaya devam etmeliyiz. Bu sebeple öncelikle bu süreçte doğru kaynaklardan doğru bilgiler edinmek çok önemlidir.

Dikkat edilmesi gereken diğer husus ise çocuğunuzun, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda lise tercihi bulabilmesi için, kendini tanımasına imkân sağlamaktır. Kendini tanıma süreci bebeklikten yaşlılık dönemi kadar devam etmekle birlikte bu sürecin tohumları ebeveynlerimiz tarafından çocukluk döneminde atılmaktadır. Bu ortamın sağlanması ise çocuğunuzla geleceğe dair hayallerinin neler olduğu, neler yapmaktan keyif aldığı, hangi derslerde daha başarılı olduğu gibi konularda sohbet etmekten geçmektedir. Bu sohbetlerde çocuğunuzun anladığınızı, her zaman yanında olduğunuzu ve sevginizin hiçbir şarta dayanmadığını hem ifade etmeli hem de davranışlarınızla göstermelisiniz. Yaptığınız bu sohbetler çocuğunuza yol göstermeniz ve ona ayna tutmanızda sizlere yardımcı olacaktır. Diğer yandan unutulmaması gereken önemli nokta ise lise tercihi kararının çocuğunuza ait olmasıdır.

İçerisinde bulunduğumuz pandemi sürecinde hayatımızdaki önceliklerimiz değişmiş olabilir. Nitelikli bir lisede okumakla birlikte sağlığın ve ailecek geçirilen her anın çok kıymetli olduğunu fark etmiş olabiliriz. Çocuklarımızın puanlarının, tercih süreçlerinin ve beraberinde okudukları okulların ruh sağlıklarını olumsuz etkilememesine özen göstermeliyiz. Örneğin; çocuğumuzu komşunun çocuğuyla, sınıfındaki arkadaşıyla veya kuzeniyle kıyaslamaktan işe başlayabiliriz. Herkese sağlıklı tercih süreci dilerim...





## YANITLAMAM GEREKEN SORULAR VAR

**Psikolojik Danışman Tarık KAYA**  
**Merzifon Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

Merhaba sevgili anne babalar.

Yine bir dönüm noktasındayız. Elimizde sınav sonucunda elde ettiğimiz bir puan var ve bununla “en iyi” alan/meslek tercihini yapmak istiyoruz. Çocuklarımız için her şeyin en iyisini istediğimize eminiz peki, istediğimiz alan/meslek, çocuğumuzun varoluşunu keşfetmesi, dünyaya getirdiği potansiyeli gerçekleştirebilmesi ve insanlığın acil çözüm bekleyen sorunlarından birini çözmeye talip olabilmesi için de en iyisi mi?

Tercih listelerine anne babaların hayallerinin yazıldığına, çocuğun hiç görmediği tercih listeleri hazırlandığına ya da sadece puana göre tercih yapıldığına sıklıkla tanık olmuşumdur.

Danışanlarım, “doktor/pilot/mimar... olmak istiyorum.” dediklerinde “Neden bu mesleği istiyorsun?” diye sorarım, yanıtlar hep benzer olur; “Çok para kazanıyorlar, o beyaz önlüğü/üniformayı giymek istiyorum, saygıdeğer bir insan olmak istiyorum.”

Hemen ardından ikinci sorum geliyor; “Peki, bu meslek aracılığıyla dünya ve insanlık için ne yapmak istiyorsun? İşte bu soru çoğunlukla cevapsız kalıyor. Mesleğin kendisini amaç olarak gören çocuk, daha önce üzerine hiç düşünmediği bu soruyu yanıtlamakta zorlanıyor.

Sağlıklı bir alan/meslek tercihi yapabilmeleri için çocuklarımızın üzerinde düşünmesi gereken önemli sorular var;

1. Ne yapmayı seviyorum, “ne”lerde iyiyim, öğrenmekten haz aldığım şeyler neler?
2. Seçmeyi düşündüğüm bu alan/meslek, ilgilerim, yeteneklerim ve değerlerim ile örtüşüyor mu, bu seçimim ile potansiyelimi tam olarak ortaya koyabilecek miyim?
3. Sevdiğimi düşündüğüm bu alanı/mesleği sadece güç, para, saygınlık elde etmek için, rol model aldığım bir yakınımın mesleği olduğu için ya da popüler olduğu için istiyor olabilir miyim?
4. Bu alan/meslek aracılığıyla dünya ve insanlık için ne yapmak istiyorum?





## BU SAYININ MİMARLARI

**İrem Gül YAZICI**

Psikolojik Danışman

Afyonkarahisar Kadınana İHO

**Begüm BAŞARAN**

Psikolojik Danışman

Adnan Menderes Üniversitesi

**Elif KÖSE**

Psikolojik Danışman

Hırkai Şerif Ortaokulu

**İsmail ŞENGÜL**

Psikolojik Danışman

Ceylanpınar Kız AİHL Fen ve Sos.B.P.O.

**Sibel MARAL**

Psikolojik Danışman

Ayvacık İmam Hatip Ortaokulu

**Tarık KAYA**

Psikolojik Danışman

Merzifon Rehberlik ve Araştırma Merkezi

**teşekkür ederiz....**