

# YKS SÜRECİNDE VELİNİN ROLÜ



## İLETİŞİMİN GÜCÜ

Öğrenciyle gerçekleştirilen pozitif iletişim YYS sürecinde gencin anlaşıldığını hissetmesini sağlar. Doğru iletişim tüm kapıları açar.



## HEDEF BELİRLEME

YKS sürecindeki ilk adım hedef belirlemedir. Bir amaç doğrultusunda ilerlemek başarıyı da beraberinde getirir. Hedef belirlemelerinde onlara destek olun ama yönlendirmeyin.



## UYGUN ÇALIŞMA ORTAMI

Çalışma ortamının düzenlenmesinde ve kaynak temini noktasında destekleyici olmanız öğrencinin motivasyonunu olumlu etkileyecektir.



## SAĞLIKLI YAŞAM

“Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur.” Dengeli beslenme ve yeterli uykunun yanında, düzenli egzersiz başarıyı destekleyecek ve stres düzeyini azaltacaktır.



## STRES YÖNETİMİ

Stres bulaşıcıdır. Siz ne kadar rahat olursanız öğrenciniz de kendini o kadar rahat hissedecektir. Stres yönetimi konusunda nefes egzersizleri ve meditasyonla da onu destekleyebilirsiniz.



## ROL MODEL OLMA

Sizin umut düzeyiniz, sınava bakış açınız, stresini kontrol etme biçiminiz; öğrencinin de kendi yaşamını yönetmesinde ve stresini kontrol etmesinde etkili olacaktır.