**HER ANNE BABA BİR ÖĞRENCİ KOÇUDUR**

Değerli Ispartakule sakinleri; bu ayki yazımızda ebeveynlerin çocuklarına öğrenci koçluğu yapmasına yardımcı olacak tavsiyelerde bulunmaya çalışacağım.

Son yıllarda sürekli duymaya başladığımız yaşam koçu, spor koçu, sağlık koçu, ilişki koçu, başarı koçu, sınav koçu ve öğrenci koçu kavramları bu dönemde ne kadar işimize yaramaktadır ya da ne kadar gereklidir?

Bir veli olarak bizlerde çocuklarımıza öğrenci koçluğu yapamaz mıyız?

Bana göre en iyi öğrenci koçu öğrencinin velisidir. Çünkü ebeveyn çocuğunu en iyi tanıyan kişidir. Ayrıca çocuk ile geçirilecek her dakika, ailece yapılan bir etkinlik haline dönüşecektir. Ancak İstanbul şartlarında yoğun iş temposu, trafik, uzun çalışma saatleri ve çocuklarımıza zaman ayırmada yaşadığımız sıkıntılar ve Türkiye’de sürekli değişen eğitim ve sınav sistemini takip etmekte yaşadığımız sorunlar eğitim koçuna ihtiyacımızı ön plana çıkarmaktadır.

Fakat zamanı ve sabrı olan velilerimiz için her velinin bir öğrenci koçu olabileceğini düşünmekteyim.

**İyi Bir Öğrenci Koçu Olmak İsteyen Anne-Babaların Aşağıdaki 9 Adımı Uygulamasını Tavsiye Ederim ;**

**1.Adım:** **Çocuğunuzla Beraber Hedef Belirleyin.**

Çocuğunuz ile ilk yapacağınız şey çalışması için ona hedef belirlemesinde yardımcı olmaktır. Ancak ebeveynin “doktorluk iyidir ya da şu liseyi kazan” şeklindeki cümlesi hedef belirlemeye yardımcı olmak değil tam tersi hedefini belirlemesine engel olmaktır. Çocuğunuz ile hedef belirlemeye çalışırken ona “ne istiyorsun, niçin istiyorsun, gerçekleşmezse ne kaybedersin, gerçekleşirse ne kazanırsın” gibi güçlü sorular sorarak hedefini kendisinin belirlemesine yardımcı olmanız en doğru yaklaşım olacaktır.

**2.Adım:** **Çocuğunuzun Kendini İfade Edebilmesinin Önündeki Engelleri Kaldırın ve Çocuğunuza Empatik Dinlemede Bulunun.**

Çocuğunuz günlük hayatında hiç kullanmayacağı bir çok bilgi içeren A B C D E şıklarından oluşan anlamsız sorularla karşı karşıya kalacak bu da onu bunaltacak ve rahatlama ihtiyaç hissettirecektir. İşte bu dönemlerde empati yaparak onu dinlemeli, onu anladığınızı göstererek onun yoluna kaldığı yerden devam etmesini sağlamalısınız. Ayrıca empatik dinleme ile çocuğunuz anlaşıldığını düşünecek ve size tüm kalbini açacaktır.

**3.Adım:** **Kişilik Yapısını ve Türünü Tespit Edip Ona Göre Müdahalelerde Bulunun**

Çocuğunuzun nasıl bir karaktere sahip olduğunu bilirseniz daha rahat ve doğru yaklaşımlarda bulunur ve sınav maratonunu daha verimli tamamlamış olursunuz. Örneğin, kırmızı karakter, baskın bir kişiliğe sahip olduğu için kendi alanına fazla müdahale ettirmezken; sarı karakter, daha rahat, işleri daha eğlenceli hale getirmeye çalışan, müdahaleleri gülümseyerek karşılayan bir yapıya sahiptir. Çocuklarınız ergenlik döneminde olacağı için sınavlara kişiliklerine göre tepkiler vereceklerdir. Her çocuk ergenlikten dolayı ona her müdahalenizi kişiliğine bir saldırı olarak ta görebileceği için müdahaleleriniz aile içi ilişkilerinizde büyük sorunlara da yol açabilir.

**4.Adım:** **Sınav Sistemlerine Hakim Olun**.

Sınav sistemleri hakkında bilgi sahibi olmadan çocuğunuzu iyi yönlendiremez hatta bazen fazladan bir yüke ve strese de neden olabilirsiniz. Sınav sistemini iyi bilmeniz çocuğunuz ile program yaparken, hedef belirlerken ve kaynak seçerken sınavına yönelik bir çalışma yapmanızı sağlayacaktır. Bu da enerjinizi ve zamanınızı daha verimli kullanmanıza yardımcı olacaktır.

**5.Adım:** **Sınava Hazırlık Sürecinde Çalışma Programını Baş Başa Hazırlayın.**

Tıpkı hedef belirlemede olduğu gibi çalışma programını da hazırlamada çocuğunuza yardımcı olun ama programı doğrudan siz yapmayın. Bunu yaparken de “şu kadar soru çözmelisin, haftalık şu dersleri çalışmalısın şeklinde değil; hedefin için ne yapmalısın, kaç soru çözmelisin, hangi yöntemi kullanmalısın” şeklinde ona yol gösterici olmalısınız. Yani programı yapan öğrencinin kendi olmalı. Ayrıca programda sinema, gezi, oyun, dizi, spor etkinliği gibi nefes alma alanları bırakmasını sağlayın. Bu çocuğunuzun zihnini boşaltmasında yardımcı olacaktır.

**6.Adım:** **Doğru Motivasyon Yöntemlerini Kullanın.**

21.yy’ın Z kuşağı çocukları her şeyden çabuk sıkılan bir yapıya sahip oldukları için motivasyon çeşitliliğiniz olmalıdır. Motivasyon yönteminiz, sınav sonunda kazanmak istediği okulun ya da alacağı bir ödülün resmi olabilir. Ancak bu resimleri arada bir değiştirerek göz aşinalığını ortadan kaldırmaya ve farkındalık yaratmaya dikkat etmelisiniz. Bazen ters motivasyon tekniğini uygulamaya çalışarak çocuğumuza “Bu gidişle sen asla kazanamazsın” gibi sözler söyleyerek motive etmeye çalışmak da yanlış bir strateji olacaktır.

**7.Adım:** **Ders Çalışma Ortamını Düzenleyin**.

Ders çalışması için çalışma odasını uygun hale getirin. Bunun için oda ışığının, renginin, görüntüsünün ve havalandırmasının uygun koşullar içinde olmasını sağlayın. Ayrıca “başarı için sana neler engel olabilir, nelerden fedakarlık yapmalısın, nelere dikkat etmelisin” gibi sorular sorarak öğrencinin çalışmasını engelleyecek faktörlerin farkında olmasını sağlamanız da çalışmasının önündeki engelleri kaldırmasını sağlayacaktır.

**8.Adım:** **Zaman Yönetimi, Etkin Okuma-Dinleme ve Not Tutma Tekniklerini Öğretin.**

Bunun için sınav döneminden çok önce metin anlama ve yorumlama, hızlı okuma, hafıza teknikleri, zaman yönetimi gibi kısa süreli programlara katılmasını ve bu alanda kendini geliştirmesini sağlayabilirsiniz Not tutarak çalışmasını, zihin haritası tekniğini kullanmasını ve günlük tekrar alışkanlığı kazanmasını sağlayın.

**9.Adım:** **Çocuğunuzun Üzerindeki Baskıları Minimize Edin.**

Hafif bir kaygı başarı için şarttır fakat fazla kaygı çocukta baskı oluşturur bu da başarısızlığın bir numaralı nedenidir. Yaptığınız fedakârlıkları sürekli hatırlatmanız, çocuğunuzu her gördüğünüzde ona ders çalışmasını söylemeniz, çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamanız ve “komşunun oğlu Galatasaray Lisesine’ne girdi” türünden yaklaşımlar da bulunmanız çocuğunuzun üzerindeki baskıyı ve kaygıyı arttırabilir, çocuğunuzu ders çalışamaz hale getirebilir.