**1. Duygusal Destek Sağlayın**

- Stres ve kaygıyı hafife almayın. Çocuğunuzun hissettiklerini anladığınızı gösterin.

- "Elinden geleni yapıyorsun, biz senin yanındayız" gibi motive edici cümleler kurun.

- Eleştirmek yerine, anlayışlı ve sabırlı olun.

**2. Baskı Yapmayın, Hedefleri Birlikte Belirleyin**

- "Şu puanı almalısın" gibi katı beklentiler yerine, gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koymasına yardım edin.

- Sınav sonucundan bağımsız olarak onun değerli olduğunu hissettirin.

 **3. Sağlıklı Bir Çalışma Ortamı Sağlayın**

- Düzenli uyku, beslenme ve molalar vermesini teşvik edin.

- Evde sessiz ve düzenli bir çalışma alanı oluşturun.

- Telefon/TV kullanımını dengelemesine yardımcı olun.

 **4. Sınavı Hayatın Tek Odak Noktası Haline Getirmeyin**

- "Bu sınav her şeyi belirler" gibi cümleler kaygıyı artırabilir.

- Alternatif planlar (yurt dışı eğitim, meslek edinme vb.) hakkında konuşun.

**5. Profesyonel Destek Almaktan Çekinmeyin**

- Aşırı stres, odaklanma sorunu veya motivasyon eksikliği varsa bir psikolog veya eğitim koçuyla görüşün.

- Derslerde zorlandığı noktalarda özel ders veya etüt desteği almasını sağlayın.

**6. Sınav Gününe Hazırlık**

- Sınav yerine önceden gidip görmek, gerekli evrakları hazırlamak gibi pratik destekler sunun.

- Sınav sabahı sakin ve pozitif bir atmosfer yaratın.

**7. Kendi Kaygınızı Yönetin**

- Ebeveynlerin endişesi, çocuğa yansıyabilir. Sakin kalarak ona güven verin.

- Kendi beklentilerinizi gözden geçirin ve mükemmeliyetçilikten kaçının.

**Özetle:**

12. sınıf öğrencisi olan bir ebeveynin en önemli rolü, çocuğunun yanında olduğunu hissettirmek ve sağlıklı bir denge kurmasına yardımcı olmaktır. Unutmayın, bu süreç geçici; önemli olan çocuğunuzla ilişkinizi güçlü tutmaktır.