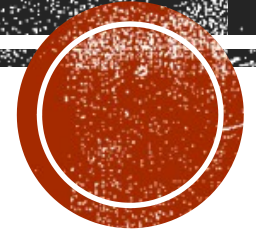


SINAV KAYGISINDA

AILELER NE

YAPMALI?



SINAV KAYGISININ NEDENİ

- Sınav öncesinde yaşanan kaygının temel nedeni aslında yaşanacak olaylar ve durumlar karşındaki **belirsizliktir**.
- Öğrenci, sınavın nasıl geçeceğine, kaç puan alacağına, alacağı puanla hedeflediği okulu kazanıp kazanamayacağına, ilerdeki yaşamının nasıl olacağına dair bir takım belirsizlikler yaşar ve bu yaşanan duygu yoğunluğu öğrencide kaygının oluşmasına neden olur.



Sınav kaygısı yaşıyan gençlerde sıkça görülen belirtiler;

- **Zihinsel belirtiler:** Dikkat dağınıklığı, konsantre olamama, sınavın sonucu ile ilgili olumsuz öngörülerde bulunma (Olmayacak, kazanamayacağım, gibi).
- **Duygusal belirtiler:** Gözlemlenebilir düzeyde huzursuzluk, endişe, sinirli bir birey haline gelme, kolaylıkla ağlama, korku, çaresizlik, panik.
- **Davranışsal belirtiler:** Sınavlardan kaçınma, sınav sırasında dona kalma ve eylemde bulunamama
- **Fiziksel belirtiler:** Baş ağrısı, sabahları kendini yorgun ve halsiz hissetme, uyumakta zorlanma, mide ve bağırsak sistemine ait sıkıntılar, iştahsızlık, kalbin hızlı çapması, ellerin soğuk ve terli olması.



SINAV KAYGISI

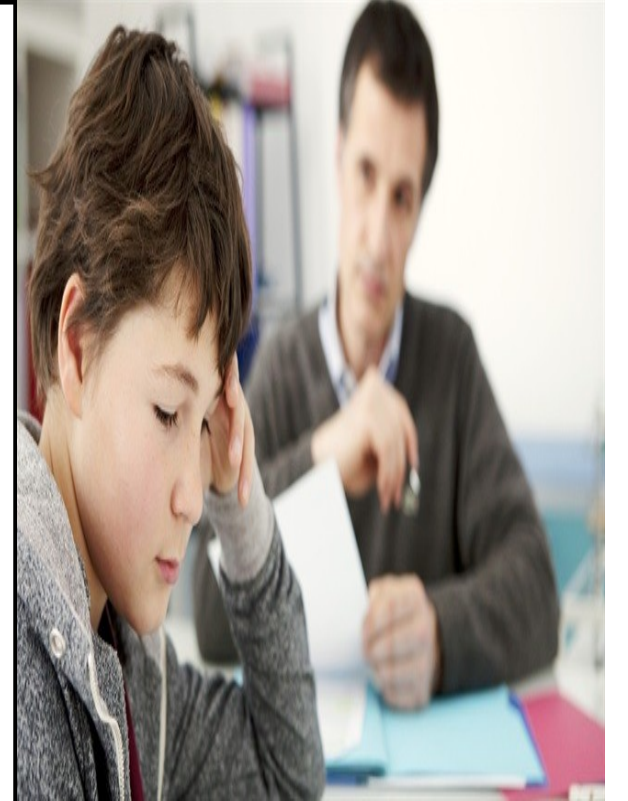
- Söz konusu kaygıyı öğrencilerin aileleri de yaşar. Aileler çocuklarının sınırlı sınav saat dilimleri içinde nasıl bir performans sergileyeceklerini, sınav sonunda yerleşme için gerekli puanı alıp alamayacaklarını, nereye yerleşebileceklerini ve çocuklarının ilerideki yaşamlarının nasıl şekilleneceğini merak ederler.
- Bu belirsizlikler de anne babayı kaygı duygularına sürükler.



SINAV KAYGISI

- “Ya başaramazsa... Az kaldı.... Daha eksikleri var... İyice de sıkıldı artık.... Ondan daha iyi çalışanlar da vardır.... Zaten tüm aksilikler bu çocuğun başına gelir..... Sınav günü bir aksilik olursa..... Ya istediği yer olmazsa... Bu kadar emek boşa mı gidecek...”

Peki 'Bu düşünceler bana ve çocuğuma ne kazandırıyor? Çocuğuma daha çok yardımcı olabilmemi sağlıyor mu? Böyle düşünerek ne elde edebilirim?' bu soruları anne babalar olarak kendimize sormamız ve kaygılandığımızda gözlem yapıp neyin işe yaradığına odaklanmamız çok kıymetli.



SINAV KAYGISI

- Yaşanan bu duygu sonucunda anne babalar olarak çocukların okul yaşamı ile daha ilgili olma, öğrenciyi sürekli denetim altında tutma, yapılan tüm deneme sınav sonuçlarını öğrenme ihtiyacı duyabiliyoruz.
- Yapılan bu takipler bazen çok ileri derecelere varıp öğrencinin kaygısını tetikler. Oysaki öğrencilerin anne babalarından bekledikleri temel duygu, ailelerinin her zaman onları desteklemeleri ve ilgi göstermeleridir.
- Anne babaların çocuklarının bu temel duygusunun karşılanma ihtiyacını asla unutmamaları gerekmektedir.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Kaygı duygusu çok kolay ve çabuk şekilde bulaşan bir duygudur.
- Çocukların sınav karşısında duydukları kaygıları en aza indirmek istiyorsak; aile olarak sınav karşısında öncelikle kendi duygularımızı tanıyıp kontrol etmeliyiz ki çocuklarımıza yardımcı olabilelim.
- Ailece sınavın anlamını sorgulamak, değerlendirmek ve en uygun hale getirmek de kaygıyı azaltacaktır.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Anne babalar çocuklara en yakın ve en temel modellerdir. Sizler ne kadar sakin ve emin görünürseniz çocuğunuz da sizi görerek sakinleşecektir.
- Sözleri ile ' Ben gayet sakinim. Sınavda telaşlanacak bir şey yok. Sen de sakin ol... ' diyen ama davranışlarında tam bir panik hali yaşayan bir anne ya da baba çocuğuna çok da gerçekçi görünmeyecektir.
- Çünkü çocuklar duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Bazen motive etmek amacıyla kullanılan ‘ Senin kazanacağından yüzde yüz eminim.’ ‘ Sen şimdiye kadar hep başarılı oldun. Bu sınavda da başarılı olacağını herkes biliyor.’ gibi cümleler çocuğu motive etmez.
- Aksine çocuk başarılıydım bunu da başarmak zorundayım gibi düşünür. Kendine aşırı başarı sorumluluğu yükler ve kaygısının artmasına neden olur.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Çocuğunuza olan sevginizin belli koşullara bağlı olmadığını, onu her durumda ve koşulda sevip destekleyeceğinizi gerek davranışlarınızla gerek sözlerinizle çocuğunuza yansıtın.
- Koşulsuz sevgi duygusunu hisseden öğrenciler sınava girerken ‘ Mutlaka başarmalıyım, başaramazsam ailem beni sevmeyecek ve küçümseyecekler. Ailenin yüz karası olacağım ‘ gibi düşüncelerden uzak olarak sınava gireceklerdir.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Sınavın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları siz üstlenmemelisiniz. Yapmanız gereken sadece onu destekleyerek yardımcı olmaktır.
- Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip olan öğrenciler, verimli, sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçirirler.
- Sınava daha rahat girerler ve sınavda gerçek performanslarını sergilerler.
- O yüzden aile ortamınızda veya eşinizle ilgili sıkıntılarınız varsa bunlarla ilgili profesyonel destek almanız çok kıymetli olacaktır.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip olan öğrenciler, verimli, sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçirirler.
- Sınava daha rahat girerler ve sınavda gerçek performanslarını sergilerler.
- O yüzden aile ortamınızda veya eşinizle ilgili sıkıntılarınız varsa bunlarla ilgili profesyonel destek almanız çok kıymetli olacaktır.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Çocuğunuzu çalışmaya teşvik edin ancak baskı yapmayın, siz sürekli dıştan kontrol etmek yerine onun kendi sorumluluğunu alıp kendisini planlamasına fırsat verin.
- Bu sınav onun sınavıdır, kendisi için başarmalıdır, sizin için değil! Bunu anlaması ve kendi sorumluluğunu almasını teşvik edin.
- Çocuğunuz kendi hedef koymalı sınava yönelik olarak, sizin hedefinizi gerçekleştiriyor duygusunda olmamalı!



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Anne babaların kimi zaman fark etmeden, çoğu zaman da çocuğa örnek oluşturması amacıyla çocuğu başkaları kıyaslama eğilimi vardır. Evde daha başarılı olan ağabey, abla ya da çevredeki yakınlardan birileri ile çocuğun her davranışı ve başarısı kıyaslanır.
- Kıyaslama yapılan çocuk mutsuz olacaktır. Belki kıyaslandığı kişiye karşı öfke duygusu beslemeyecektir ama burada önemli olan nokta bu karşılaştırmanın çocukta sınav kaygısını artıracak olmasıdır.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Çünkü çocuk aklından 'bende onun gibi başarılı olmak zorundayım...' gibi cümleler geçirecek ve var olan kaygısı daha da artacaktır.
- Çocuğunuzu başkaları ile kıyaslamayın. Sizin çocuğunuz da dahil olmak üzere her çocuğun tek, kendine özgü nitelikte ve diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Olumsuz yönler değil olumlu yönleri üzerinde durun, geçmişteki başarılarını vurgulayın ve kendine güven duymasını sağlayın ancak gerçekçi olmaya çalışın. Onun inanmadığı yüksek beklentilerle onun üzerinde baskı yaratmayın.
- “Soruna değil sorunun yaşandığı etkileşim bağlamına odaklanın”!
- *“Sorun nerede, kimde?” diye sormak yerine “neyi düzeltirsek, farklı ne yaparsak, etkileşimleri nasıl geliştirirsek çözüme ulaşırız?” sorusu doğrultusunda ilerlemeyi önem vermeliyiz.*
- Diğer bir ifade ile “soruna değil, çözüme odaklanalım”



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Örneğin çalışma koşullarını iyileştirmek, çalışma saatlerini düzenlemek, çalışma-eğlenme etkinliklerini dengelemek, yetersiz yönlerini nasıl geliştireceği ile ilgili somut bir plan oluşturmak, çalışmasını teşvik edecek arkadaş bulmak, okul psikolojik danışmanından destek almak vb. yöntemler; çocuğa sürekli “Çalış..çalış!” diye baskı yapmaktan çok daha etkilidir.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Çocuğunuzun sınava yönelik çabalarını takdir edin.
- Ona “sen zaten çok akıllısın, zekisin” demek yerine “ne kadar çok çalıştığını görüyorum, çabalarının sonucunu alacağına inanıyorum” gibi sözler söyleyerek teşvik edin.
- Anne-baba olarak sizden istediği yardım ve desteği (gücünüzün ölçüsünde) vermeye hazır olduğunuzu gösterin.
- Daha az başarılı olduğu derslere ilişkin ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. “bu konuda bizden istediğin desteği bilmek isteriz. “deyin.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Sana bu konuda yapabileceğimiz bir yardım var mı?" diye kararı ve sorumluluğu ona bırakın.
- Unutmayın anne-baba olarak çocuğunuza her konuda destek olmak ve yardım etmek sizin görevinizdir.
- Sınava hazırlık sürecinde çocuğunuzun dengeli beslenmesi, düzenli uyuması, spor-aktiviteler ve eğlenme gibi ihtiyaçlarını da sağlıklı karşılaması için gerekli düzenlemeleri yapmaya özen gösteriniz.
- Sürekli çalış demek yerine...."Nasıl gidiyor? Neler yaptın? Birlikte göz gezdirelim ister misin? Bizden istediğin bir şey var mı?" biçiminde bir yaklaşım daha olumlu olabilir.



Çocuklarının sınavlara sağlıklı bir şekilde hazırlanmalarını sağlamak için aileler nasıl bir yaklaşım içinde olmalı?

- Çocuğunuzun sınav sonucunu/puanını başkalarına karşı bir “**övünme**” ya da “**utanma**” nedeni olarak kullanmayın. Böyle ifadelerden kaçının.
- Örneğin “bu puanla konu komşuya rezil ettin bizi!”. “Ben de şöyle göğsümü gere gere çocuğumun sınav sonucunu dosta düşmana gösteremeyecek miyim?!”...gibi ifadeler çocuğun kişiliğini zedeler.
- Unutmayın çocuğunuz, sizin için değil öncelikle kendisi için çalışmalıdır.



SON UYARILAR

- Sınavı yaşama değil, sınavla yaşamak ilkesine uygun hareket edin,yani tek odağınız sınav olmasın.
- Değer verdiğinizizi ve sevildiği mesajını tutarlı ve sürekli bir şekilde abartmadan verin ve sevginizi saklamayın.
- Sürekli doğruyu göstermeye çalışan ve bu yönde müdahale eden ebeveyn olmak yerine, rehber ve model olmayı tercih edin.
- Hata yapmasına şans tanıyın, hatalarının sonucunda bedel ödemesine imkan bırakın, güven ve cesaret verin.
- Her türlü kıyaslamadan kaçının.



SON UYARILAR

- Çalışmasını sağlarını düşüncesiyle tehditler, suçlayıcı ve eleştirel bir gözle yaklaşım değerlendirme yapmayın.
- Sınav öncesinde çocuğunuzu kaygılandıran, telaşlandırıcı tavır ve davranışlardan kaçınınız.
Çocuğunuza yönelik olarak yapacağınız şeyleri sınav sonucuna endekslemeyin.
- Sınavdan bir önceki gün normal bir gündür. Normal günlük yaşam nasılsa öyle yaşanmalıdır.
- Çocuğunuzun sizden beklediği tek şey kendisini objektif bir şekilde değerlendirmeniz ve sonuç ne olursa olsun onun yanında olduğunuzu hissettirmenizdir.



SON UYARILAR

- Eęer ocuęunuzun kaygısının çok fazla olduğunu düşünüyor sizde kaygınızı yönetmekte zorlanıyorsanız bir uzmandan (psikolojik danışman, psikolog) yardım almak fayda olabilir.



TEŞEKKÜRLER...

