



**SINAVLARDA YAŐANAN
KAYGININ AZALTILMASINA
YÖNELİK
VELİLERE ÖNERİLER
2007**

Kaygı, öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engeldir.



Kaygısı artan, sınava olduğundan farklı anlamlar veren öğrenciler için her sınav bir "Kriz"dir. Kendisini ispatlaması gereken, değerli olduğunu herkesin görmesi gereken ve mutlaka kazanılması gereken bir savaş.

Bu duygularla sınava hazırlanan genç, her bir sınavı, hatta her bir çalışma testini, kazanılması gereken bir savaş olarak görecektir, yapamadığı her bir soruyu kaybedilmiş bir savaş olarak yorumlayacaktır.

ÇOCUĞUN KAYGISINI AZALTMAYA YÖNELİK ÖNERİLER

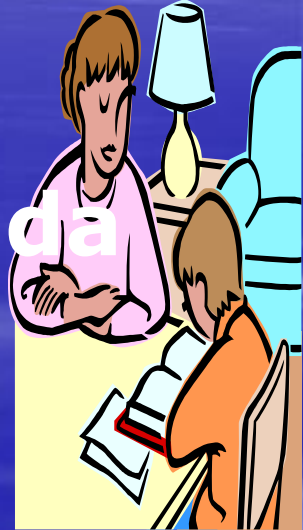


- **Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Çocuğunuzun geleceğı konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır.**
- **Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdır.**

•Yoğun kaygı yaşıyan kişiler geleceği düşünmekten bugünü kullanamazlar.

•Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini arttıracaktır.

• Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.



- **Beden dili ve ses tonu ile verdiđiniz mesajlara dikkat edin.**
- **Sözlerini, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok bedene dikkat edecektir.**



- En az Őu kadar net yapmalısın.
“Kimya ve biyolojiden ful yapmalısın.”
Başarılı olmalısın.” Kendini dersine
vermelisin. “ Bu yıl mutlaka
kazanmalısın” vb. türünden
zorunluluk ifade eden cümleler
öğrencinin kaygısının artmasına
neden olmaktadır.

- Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri
mümkün olduğunca az kullanmaya
çalışın.



- **Çocuklarınıza tekrar tekrar ders çalış demeyin.**
- **Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur.**
- **Bazı öğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılıp daha yoğun kaygı hissedebilir. Ya da ailesine tepki göstererek ders çalışmayı aksatabilir.**

Negatif motivasyondan uzak durun

Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; “bu gidişle sen asla kazanamazsın”, “yata yata sınav kazanılmaz” “bu kadar çalışmayla kazanamazsın”, “bu kafayla gidersen zor kazanırsın” gibi sözler söylerler.

Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın.

•Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağdırmamak, evde televizyonu açmamak gibi.

• Öğrenci bu durumu ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir.

Çocuđu sınavlara hazırlanan bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlamaktadırlar. Kendi hayatınızı unutmayın.

Örneğin, çocuğuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi.



- * **Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.**
- * **Örneğın, sözel yeteneğı olan bir öğrencinin sayısal alandan bir bölüm kazanmasını beklemeıın.**
- * **Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.**



Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın.

- **Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler.**
- **Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler.**

Çocuđunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın.

- " kuzenin fen lisesine girdi, sen de oraya girmelisin" , "komşunun kızı hukuk fakültesini kazandı, havasından yanına varılmıyor, aman bizi mahcup etme." vb. türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir.

*** Çocuęa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir lu olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.**



*** Çocuđunuzu taktir edin.
Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır.**

*** Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylayın. Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün.**



•Çocuğunuzun her konuda mükemmel olmasını beklemeyin.Bu onun motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebilir.

• Öğrenci bir dönem okulda takdirname almamış olabilir ama bu onu aldığı teşekkür belgesinden dolayı tebrik etmeniz için bir engel değildir. Bu onu daha başarılı olma konusunda motive eder.

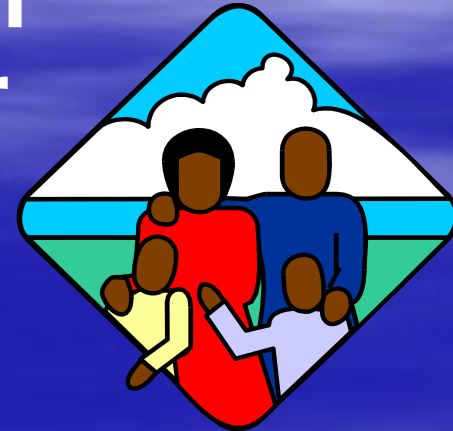


**Çocuk, konuşurken konuşması
asla bölünmemeli ve onun adına
konuşulmamalıdır.**

**• Çocuk, söylediği veya
hissettiği şeyler için
sorgulanmamalı " bu şekilde
hissetmemelisin,bu doğru değil"
vb. sözler söylenmemeli**

**"Anne kazanamayacağım diye
endişeleniyorum." "Kızım öyle
düşünmemelisin, boşver vb."**

- **Birbirinize bağılılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna onunla ilişkilerinizi tehlikeye atmayın.**
- **Çocuğunuzun başarısı için maddi-
manevi fedakarlık yaptığınız doğrudur. Karşılık beklemek de en doğal hakkınızdır. Çocuğunuz, çaba sarf ettiği halde eğer sonuç istediğiniz gibi değilse, elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin.**



- **Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak korkutmak, tehdit etmek, "sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz" ya da, "aile dostlarımızın hepsine rezil oluruz" gibi ifadeler gencin motivasyonunu değil kaygısını arttırır.**

- **Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.**



- **“Sen bizim evladımızsın. Seni seviyoruz ve hep seveceğiz.” şeklinde açıklamalar yaparak öğrenci rahatlatılmalıdır.**

- **Öğrenci, ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir gayret sarf etmek zorunda olmadığını anlayacaktır.**

- **Bu rahatlama, öğrencinin sınavda daha iyi performans göstermesini sağlayacaktır.**

Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır.

- Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır.

- Öğrencinin de yapacağı, iyi niyetle ve elinden geldiğince sağlanan imkanları sınavlara hazırlık adına değerlendirmesidir.



Sorumluluklar yerine
getirildikten sonra, sonuç ne
olursa olsun

“Sen elinden geleni
yaptın, hayatın sonu
değil, tekrar deneyebilirsin”

şeklinde düşünülmesi, en doğru
ve makul olan davranış
biçimidir.



TEŐEKKÜRLER

HAZIRLAYANLAR

Uzm. Havva AYTEK

Uzm. İbrahim YILMAZ

Uzm. F.Nursen YILMAZ

