

Değerli Anne-baba

Sınav kaygısı; sınav öncesinde, sınav sırasında veya sonrasında duyulan endişe ve rahatsızlık duygusu olup, fiziksel ve olumsuz düşünce ve duygularla kendini gösterir. Öğrencinin var olan potansiyelini tam olarak kullanamamasına sebep olarak başarıyı olumsuz etkiler.



<http://3nokta.files.wordpress.com/2007/06/rehber3.gif>

Oysa çocuğunuzdaki kaygı;

Onun motive olması için gerekli bir duygudur. Onu öğrenmeye teşvik edebilir.

Ancak çocuğunuzda;

yüksek düzeyde ve aşırı kaygı gözlemliyorsanız
eğer bu onun sınav performansını düşürücü
olabilir.



Eğer Çocuğunuzda;

- kalp atışlarında yükselme,
- düzensiz soluk alıp verme,
- vücut ısısında yükselme, ellerde titreme, terleme, baş dönmesi, mide bulantısı,
- halsizlik,
- mide ve bağırsak hareketlerinde düzensizlik, vb.
- fizyolojik belirtileri sınava hazırlık sürecinde, deneme sınavlarında ya da sınavla ilgili her türlü eylemde gözlemliyorsanız,

Ve onda;

- genel huzursuzluk,
- öfke,kızgınlık,
- korku,
- ümitsizlik,
- başarısızlıktan utanma,
- yalnızlık, duygularını paylaşmama,
- değişken ruhsal tepkiler,
- özgüven düşüklüğü,
- gibi duygular gözlemliyorsanız,

Çocuğunuzun neden bunları hissettiğini araştırmaya koyulmanın zamanı gelmiş demektir.



Öncelikle onun sınav hakkındaki düşüncelerini anlamaya çalışın.



http://www.pdrkariyer.com/aileyemektuplar/mek6_clip_image004.gif

Eğer Çocuğunuz

“Başaramayacağım, herkes benden daha iyi yapıyor, herkes daha başarılı, her şey kötü gidecek, bildiklerimi sınavda unutacağım, hiçbir şeyi yetiştiremeyeceğim, hazırlanamayacağım” gibi cümlelerin eşlik ettiği olumsuz düşüncelere sahipse,



Ya da sınava farklı anlamlar yüklediğini gösteren;

- iyi bir okula giremezsem her şey biter,
- annemin babamın yüzüne bakamam,
- kazanamazsam herkes ne der, alay ederler,
- kazanırsam herkes bana değer verir,
- gibi düşüncelere sahipse,

Yapmanız gereken

onu rahatlatmak, her koşulda onun
yanında olduğunuzu hissettirmektir.

Sınav Kaygısının Başlıca Sebepleri

- Sınava Farklı Anlamlar Yükleme,
- Verimli Çalışma Metotlarının Bilinmemesinden Kaynaklanan Hazır Olmama Hissi,
- Eksik Güven Duygusunun Etkisi Altındaki Başarısız Olma Korkusu,
- Yapabilecekleri Konusunda Gerçekçi Olamama Ve Yapabileceğinin Üstünde Ya Da Altında Beklentiye Girme,
- Aile Ve Çevrenin Çocuktan Beklentilerinin Yüksek Olması,
- Sınavda Zamanı İyi Kullanma Tekniklerini Bilmeme,

ve yaşanan bu yoğun kaygı;

- Onun düşüncelerini toparlayamamasına,
- Kendini yeterince ifade edememesine,
- Öğrendiklerini kısa sürede unutmasına,
- Öğrendiği bilgiyi başka bir alana transfer ederek kullanamamasına,
- Dikkat eksikliğine,
- Konsantre olamamasına,
- neden olacaktır.

Eğer Sizde Aşağıdaki Düşüncelere Sahipseniz;



- Bu kadar emek verdik, bir de başaramazsa
- ne yaparız,
- Sınava şunun şurasında ne kaldı, ancak
- hâlen her şey ortada, tamamlayamadığı çok şey var,
- Başkalarının çocukları zehir gibi, her şeyi tamamlamışlar,
- Ya o gün hastalanırsa,
- İyi bir okul kazanırsa geleceği kesin kurtulur, hatta tek yol budur,
- İyi bir hayat için tek bir sınav şansı var, başka şansı yok,
- Benim çocuğumda başkalarının çocukları gibi bu sınavda başarılı olmalı,
- Kazanamazsa her şey biter,

o hâlde kendinize dönüp sormalısınız;

- Böyle düşünmek bize ne kazandırıyor?
- Bu düşünceleriniz çocuğunuzun başarısını artırıyor mu?
- Bu düşünceler çocuğunuzun kaygısını azaltıyor mu?
- Böyle düşünerek çocuğunuza yardımcı olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Acaba aşağıdaki davranışlarınız ile farkında olmadan çocuğunuzun kaygısını tetikliyor musunuz?

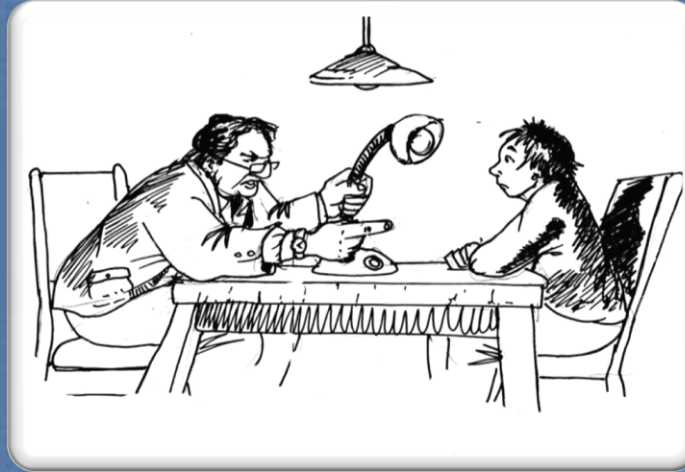
- Onu başkalarıyla karşılaştırmamanızın, başkalarının başarılarını sürekli örnek vermenizin,
- Onun başarabileceğine olan inancınızı “Falanca okulu mutlaka kazanmalısın” gibi cümlelerle ifade etmenizin,
- Aşırı güvenip ondan, onun daha önce yapabildiklerini gözden geçirmeden en iyisini beklemenizin,
- Sürekli gerekeni yapmaması hâlinde başarısızlık senaryolarını ön plana çıkarmanızın,
- Hayat başarısının sadece bu sınava bağlı olduğunu ifade etmenizin,
- payı olabilir mi?



Peki Ya Çözüm?

Neleri yapmamız doğru, neler yanlış?

Hangi davranışlara ve sözlere evet, hangilerine hayır?



HAYIR

Sınavı Kazanmak Zorundasın !!!

Evet

Sınavı kazanmak yeterince istemekle gerçekleşebilecek bir durumdur.

Çocuğunuza karşı kurduğunuz **“Ben kazanmanı istiyorum ya da kazanmalısın”** gibi ifadeler çocuğunuza isteğini sormaz, onun fikrini önemsemez. Ancak ona emreder, oysa onun gerçekten motive olmasını istiyorsanız eğer, onu hiçbir şeye zorunlu kılmayan, olayı yasalaştırmadan sınavı dost hâline getiren ifadelere yer verin. “Bu sınav son şansın değil elbet, hayatta başarabileceğin daha pek çok şey var, ama bu senin için iyi bir adım olabilir, bunu düşün istersen” vb.

**Kazanamazsan hepimiz rezil oluruz,
kimsenin yüzüne bakamayız vb.**

HAYIR

EVET

**KAZANAMAZSAN
HERŞEY
BİTMİŞ
OLMAYACAK**

**BU SINAV
HERŞEY
DEĞİLDİR**

**SEN SINAVI
KAZANAMASANDA
DEĞERLİSİN**

**DAHA PEK ÇOK
BAŞLANGIÇ SENİ
BEKLİYOR**

HAYIR

Bu okulu kazanırsan ileride doktor olmak için iyi bir okulda okumuş olursun, iyi bir üniversiteyi kazanmak ancak bu sınavı kazanmakla mümkün.

Evet

İleride istediğin
mesleğe sahip
olmak sadece
Bu sınav bağlı değil

İleride sevdiğin,
istediğin bir
mesleği
yapabilirsin

Ancak bu sınavda
yapabileceklerin
güzel bir başlangıç

HAYIR

Kesin kazanırsın...

Evet

Bu cümle “sen hiçbir şey yapamazsın” kadar tehlikeli olabilir. Çocuk kendisi üzerinde sizin bu güveninizin çok yoğun baskısını hissedebilir. İfadelerimizdeki kesinlik daima olayları kanunlaştırıp olması gerekenmiş gibi sunar. Oysa çocuk bunun bir zorunluluk olduğunu hissetmediğinde daha rahat eder.

HAYIR

Önce sınavı kazan, sonra ne istersen yaparsın, sınavı kazanana kadar hiçbir şey yapmayacaksın.

EVET

“Düzenli çalışırsan, düzenli tekrar yaparsan, verimli çalışma metotlarını öğrenirsen eğer eminim gezmeye eğlenmeye yeterince vaktin kalacak.

Sadece çalışarak vakit geçirmen gerekmiyor” şeklinde ki bir yaklaşım çocuğun baskıdan kurtulup daha istekli çalışmasına yardımcı olur.

HAYIR

**Böyle çalışırsan, bu şekilde davranırsan
okulların hiçbirini kazanamazsın**

EVET

Bu sözler çocuğunuzu motive etmez, aksine olaydan uzaklaştırır. “Zaten kimse başaracağıma inanmıyor” düşüncesi ile onu sürecin dışına taşıyabilir. Size olan kızgınlığı nedeni ile sırf sizi üzmemek için sınavı kazanma isteğinden vazgeçebilir.

HAYIR

**Bu sınav tüm hayat için en önemli şeydir.
Başarılı olmanın tek yoludur.
Kazanamazsan her şeyin sonu gelir.**

EVET

**Bu sınav hayatta başarılı olmanın tek yolu
değildir. Hayatın sonu değildir. Hayatında başka
bir sürü sınav olacaktır. Ancak bu sınavı kazanıp
iyi bir öğrenim için ilk adımı atmış olacaksın
sadece... Bu iyi bir fırsat. Ancak bu fırsat kaçsa
bile ileride pek çok kez fırsatın olacaktır.**

Çocuklarınızın Sesine Kulak Verin Bakın Sizden Neler İstiyorlar

- Gülen yüzünüzü,
- Güveninizi ve desteğinizi,
- Kötü notun ve başarısızlığın arada herkesin başına gelebileceğini ve bunun kimsenin başarısının sürekli göstergesi olmadığını bilmenizi, bunu ona söylemenizi,
- Hoşgörünüzü,
- Yapabilecekleri konusunda gerçekçi olmanızı, ondan yapabileceğinin üstünde beklentilere girmemenizi,
- (Zira bu tutum ona sınav başarısı getirmeyeceği gibi onda aşırı kaygıya yenik, derin bir mutsuzluk yaratır.)
- Huzurlu bir ortamı,

- Herkes gibi hata yapabilme hakkının olmasını,
- Moral vermenizi, arada da olsa çok üstüne gitmemenizi,
- Başkalarıyla karşılaştırmamanızı,
- Çünkü herkes kendi başına bir birey ve farklı yeteneklere sahiptir. Sizin çocuğunuzun sınav başarısı başkaları kadar yüksek olmayabilir. Ama, hiç merak edip araştırdınız mı? belki başkalarının yapamayacağı bazı şeyleri sizi çocuğunuz yapabiliyordur.
- *“Kazanamazsan Her Şey Biter” diyorsanız eğer onu çıkmaza sürüklüyorsunuz, seçeneklerini azaltıp dikkatini dağıtıyorsunuz, çünkü üzülüyor.*

Peki, Ne Yapmalısınız!

- Onu dinlemeyi tercih edin, kendinizi onun yerine koyun, unutmayın onun işi hiç kolay değil.
- Sevginizin her şartta ve koşulda var olduğunu ve bitmeyeceğini ona hissettirin.
- Sen dili yerine ben dili kullanın.
- Onunla vakit geçirin, sadece ona ayırdığınız zamanlarınız mutlaka olsun, aynı anda aynı evde bulunmak ona vakit ayırmak değildir.
- Olumsuz davranışları konusunda uyarı yapacağınız zaman, önce olumlu davranışlarını ön plana çıkartarak onu onaylayıp, takdir edin. Daha sonra eleştirinizi öneri cümlesi olarak dile getirin “..... şekilde davranırsan senin için daha faydalı olabilir ...” gibi.



Peki, Ne Yapmalısınız!

- Yargılamak, suçlamak, cezalandırmak yerine onu anlamaya çalışıp, onun yanında olduğunuzu hissettirip, önerilerinizi yapın.
- Sınav hakkında yorum yaparak ya da konuyu açarak onun motivasyonunu düşürmeyin.
- Ona kendisini nasıl hissettiğini, kendisini nasıl değerlendirdiğini sorun, ancak bu konularda yorum yapmaktan kaçının, hatta sadece dinleyin ki sizinle rahat konuşabileceği güvenini kazansın.
- Kendi telaşınızı ve kaygınızı ona yansıtmayın.
- Gerginlik yaratmayın.

Peki, Ne Yapmalısınız!

- “Kesin kazanırsın”, “senin kazanacağından eminiz” gibi cümleler ile ona aşırı güveninizi ifade edip sizin güveninizi sarsmaktan korkmasına ve kaygılanmasına yol açmayın.
- Sınavın sonucu ne olursa olsun onun sizin için çok değerli olduğunu sınavın sonucunun bu değeri değiştirmeyeceğini ifade edin.
- Onunla ilgili planlarınızı sınav sonucuna göre planlayıp bunu ona ifade etmeyin.
- Sınav yaklaştıkça değişen hiçbir şey yokmuş gibi normal yaşantınıza devam edin, hatta son gün bile...
- Çocuğunuzun sizden beklediği; anne baba olarak her zaman onu sevmeniz, sadece sınav kazanırsa değil...



Vakit Ayırdığınız İçin
Teşekkürler