

# SINAV KAYGISI İLE BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

1. Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Aile de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Bu kaygıyı kontrollü yaşamak gerekir. Gerekirse bu konuda aileler de yardım almalıdır.

2. Kaygı noktalarını önleme konusunda aileler çocuklarıyla konuşmalı ve ortak eylem planları geliştirmelidir.

3. Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.



4. Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.

5. Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır.

6. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.



7. Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgi sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.

8. Çocuk içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.

9. Birini desteklemek demek her zaman bir şeyler söylemek demek değildir. Çocuk kaygılı da olsa işler yolunda gidiyorsa, çocuk sistemli bir şekilde çalışıyorsa, bu durumda aile müdahale etmeden uzaktan takip etmelidir.

10. Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek gibi gereksiz fedakârlıklardan kaçınılmalıdır. Bu durum sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.

11. Aileler yaşamlarının devam ettiğini unutmamalı ve sınav dönemini normalleştirerek sınavın hayatın bir parçası olduğunu hissederek yaşamalı ve çocuğuna da yaşatmalıdır. Çocuğuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi bu durumun abartılmasına örnek verilebilir.



12. Aile sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden

kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.

13. Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. "Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı." gibi cümleler kurulmamalıdır.

14. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

15. Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.

16. Eleştiri konusunda cümleler özenle seçilmeli ve yapıcı olmalıdır. "Geçen yıl daha sistemli çalışman başarı getirmişti. Bu yıl da benzeri bir sistem geliştirerek geçen yıl kanıtladığın başarıyı kanıtlayabilirsin. Biz sana güveniyoruz." gibi...

17. Kaygılı gençler çoğunlukla konuşmamayı ve aileden uzaklaşmayı tercih eder. Bu süreç dikkatle izlenmelidir. Çocuk konuşmaya zorlanmamalı ve anne-baba ilişkileri üzerinden çocuğun günlük aile yaşantısından kopmaması için çaba harcanmalıdır. Bu sürecin sonunda çocuk normale dönecektir.

18. Çocukla okul yaşamı ve sınav hazırlık süreci ile ilgili konuşurken empatik bir tutum benimsenmeli, etkin dinlenme becerileri sergilenmeli ve çocuğun sözü kesilmemelidir.



19. Çocuğun kaygısını dile getireceği ortamlar hazırlanmalı. Eğer aile çocuğun kaygılı olduğunu fark etmişse konuşmaya davet etmelidir. "Son zamanlarda biraz kaygılı olduğumu görüyorum konuşmak ister misin?" veya "Biraz konuşmaya ihtiyacın olduğunu düşünüyorum." gibi...

20. Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi de sunulmamalıdır. Sınav önemlidir ve öğrenci emek harcamalı atmosferi sunulmalıdır.



21. Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak onu korkutmak, tehdit etmek, "Sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz." ya da, "Aile dostlarımızın hepsine rezil oluruz." gibi ifadeler kullanmak gencin motivasyonunu değil kaygısını artırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınavı gerçek dışı bir anlam yükler.

22. 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 kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır.

23. Ailenin içinde yaşanabilecek çatışma, şiddet, süregelen hastalıklar ve boşanma gibi durumlar sınav hazırlık sürecinde çocuğu hem motivasyon hem de kaygı açısından olumsuz etkiler.

24. Bazı çocuklarda 'Başaracağına inanıyorum', 'Sana güveniyorum' cümleleri de kaygı yaratabilir. Bu gibi durumlarda çocuğa 'Başarmak için pek çok kez denemen gerekebilir fakat denemek sana çok şey kazandıracak.' şeklinde bir söylemde bulunulmalıdır.

25. Gerektiğinde problem oluşmasını beklemeden önleyici profesyonel destek alın. Problem durumu gözlenmiş ise bu durumda da çözüm odaklı yardım alınmalıdır.

