



SINAV KAYGISI Veli Bilgi Notu..

KAYGI, öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engeldir. Kaygısı artan, sınava olduğundan farklı anlamlar veren öğrenciler için her sınav bir "Kriz"dir. Öğrenci sınavı "Kendisini ispatlaması gereken, değerli olduğunu herkesin görmesi gereken ve mutlaka kazanılması gereken bir savaş" olarak görür.

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. Bu durum da onun kaygısını arttıracaktır.

ÇOCUĞUN KAYGISINI AZALTMAYA YÖNELİK ÖNERİLER

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişelerinizi çocuğunuza yansıtmamaya çalışın. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.
- Yoğun kaygı yaşayan 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 verdiğiniz mesajlara dikkat edin.
- Sözlerini, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir.
- En az şu kadar net yapmalısın. "Matematik ve Türkçeden 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.

- Çocuđu sınavlara hazırlanan bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlamaktadırlar. Kendi hayatınızı unutmayın. Örneđin, çocuğuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi.
- Çocuđunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.
- Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın.
- Çocuđunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın.
- Çocuđa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü 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.
- İyinin düşmanı mükemmeldir. Sizin beklentileriniz; çocuğunuzun mükemmel olması olabilir. Ancak bu, iyiye sevinip mutlu olmanıza engel olmamalıdır.
- Çocuk, konuşurken konuşması asla bölünmemeli ve onun adına konuşulmamalıdır.
- Çocuk, söylediği veya hissettiği şeyler için sorgulanmamalı "bu şekilde hissetmemelisin" diyerek duyguları düzeltilmeye çalışılmamalıdır.
- Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin. "Eđer kazanamazsan, falan okula gidersin." gibi sözler onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine imkan bırakmaz.
- Çocuğun eğitim alabilmesi ve yararlanabilmesi ancak okulunu ve eğitimi sevmesiyle mümkündür.
- Birbirinize bağlılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın.
- "Sen bizim evladımızsın. Seni seviyoruz ve hep seveceğiz." şeklinde açıklamalar yaparak öğrenci rahatlatılmalıdır.
- 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 kaçırılırsa 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.