

**ATATÜRK ORTAOKULU**  
**VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI**

**Sınav Kaygısı Ve Velilere Öneriler**



Aşırı kaygı, öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engellerden biridir. Kaygısı artan öğrenciler sınava olduğundan farklı anlamlar verir ve bu öğrenciler için her sınav bir “kriz”dir. **Sınav**



**kaygısı** bu nedenle

başarıyı doğrudan etkiler. Kendini ispatlaması gereken, değerli olduğunu herkese göstermesi gereken ve mutlaka kazanması gereken bir savaş... Bu duygularla sınava hazırlanan genç; her bir sınavı, hatta her bir çalışma testini, kazanılması gereken bir savaş olarak görecektir ve yapamadığı her soruyu savaşın kaybedilmesi olarak yorumlayacaktır.

Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdır. Sınav kaygısının yenmenin öncelikli koşullarından biri ailelerin kendi kaygılarını yenmeleridir.

Yoğun sınav kaygısı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten bu günü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yöndeki meşguliyetini arttıracaktır. Çocuğunuza bu konuda yardımcı olmak için, bugünkü yaptıklarıyla ilgilenebilirsiniz.

Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin. Sözlerinizi beden diliniz ve ses tonunuz desteklemiyorsa ya da ağzınızdan çıkanla bedeninizin ve ses tonunuzun söylediği çelişiyorsa, öğrenci asıl mesajı mutlaka anlayacaktır.

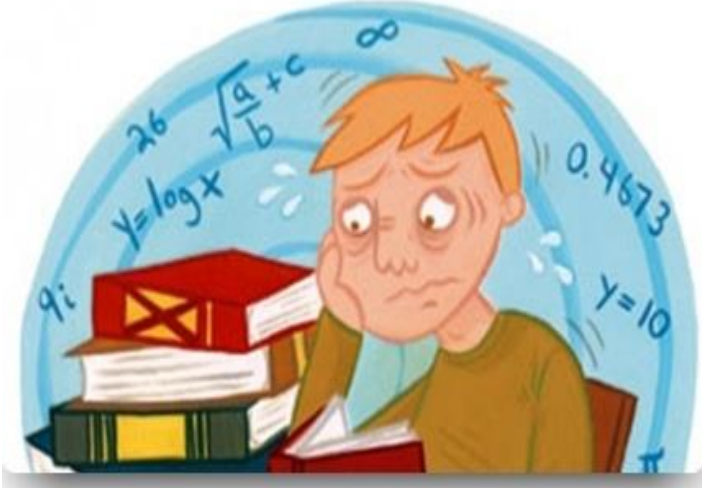
“En az şu kadar net yapmalısın”, “Türkçe ve Matematikten ful yapmalısın”, “başarılı olmalısın”, “kendini dersine vermelisin”, “bu sınavı mutlaka kazanmalısın” vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olur. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.

Çocuklarınıza tekrar tekrar “ders çalış” demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınava 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. Bu sözler motivasyonu artırmak şöyle dursun, öğrencinin kendine güvenini sarsarak motivasyonunu düşürür. Sınav kaygısı da burada başlar.

Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın. Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağdırmamak, evden televizyonu kaldırmak gibi. Öğrenci bunun yükünü omuzlarında hissederek “ ailemin fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım” şeklinde yorumlayabilir ve daha fazla kaygılanabilir. Çocuğu sınavı hazırlanan bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlar. Kendi hayatınızı



unutmayın. Örneğin; çocuğuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, çocuğun sınav salonların kapısında beklenmesi...

Çocuđunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın. Örneğin sözel alanda ilgili ve yetenekli olan bir öğrencinin sayısal alandan bir bölüme hazırlanmasını beklemeyin.

Beklentileriniz ile çocuğunuzun ilgi ve yetenekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşar.

Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın. “Dayının oğlu fen lisesine girdi sen de oraya girmelisin”, “komşunun kızı hukuk fakültesini kazandı, havasından yanına varılmıyor, aman bizi mahcup etme” vb. ifadeler çocuğunuza fazladan yük yükler ve kaygısını artırır.

İyinin düşmanı mükemmeldir. Sizin beklentileriniz çocuğunuzun mükemmel olması olabilir; ancak bu, iyiye sevinip mutlu olmanıza engel olmamalıdır. Öğrenci bir dönem okulda takdirname almamış olabilir, ama bu onu aldığı teşekkür belgesinden dolayı tebrik etmeniz için engel değildir. Bu onu daha başarılı olma konusunda motive eder.

Çocuğunuz konuşurken konuşması asla bölünmemeli ve onun adına konuşulmamalıdır. Söylediği veya hissettiği şeyler için sorgulanmamalı, “bu şekilde düşünmelisin/hissetmelisin” diyerek düzeltilmemeye çalışılmalıdır. “Anne kazanamayacağım diye endişeleniyorum, çok korkuyorum” diyen bir çocuğa “kızım öyle düşünmemelisin, boş ver bunları dersine çalış” demek, onu kabul etmemek anlamına gelir.

Öğrenci sınavda başarılı olmazsa yaşayacağı durumu ceza gibi göstermeyin. “Eğer kazanamazsan falan okula gidersen” gibi sözler onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine imkan bırakmaz. Oysa çocuğun eğitim alabilmesi ve yararlanabilmesi ancak okulunu ve eğitimi sevmesiyle mümkündür.

Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak korkutmak, tehdit etmek, “sen hele bir kazanama o zaman görüşürüz” gibi



sözler sarf etmek, çocuğun motivasyonunu değil kaygısını artırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendinin değil sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür, sınava gerçek dışı bir anlam yükler.

Çocuğunuza; sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçüt olmadığını, kazansa da kaybetse de değerli olduğunu, kazanmanın da kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğunu, bu sınavın hayatının

en önemli dönüm noktası olmadığını ve önüne başka dönüm noktaları çıkıp hayatına yön vereceğini anlatın. Sınavlar sadece birer fırsattır ve 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 anlatmalıdır. Öğrencinin de yapacağı, iyi niyetle ve elinden geldiğince, sağlanan imkanları sınava hazırlık adına değerlendirmesidir.

Birbirinize bağlılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna onunla ilişkilerinizi tehlikeye atmayın. Çocuğunuzun başarısı için maddi – manevi fedakarlık yaptığınız doğru, karşılık beklemek en doğal hakkınızdır. Çocuğunuz gayret sarf ettiği halde sonuç istediğiniz gibi değilse elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin.

Çocuğunuzu takdir edin. Sürekli olumsuz yanlarını ve yapamadıklarını vurgulamak yerine olumlu yanlarını görmek, onun kendine olumlu bakmasını ve kendine güvenmesini kolaylaştırır. Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını hatırlatın; olumlu yönlerini ve çabalarını överek cesaretlendirin. Bu zor dönemde kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdi daha sert tepkiler gösterebilirler. Çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın.

“Sen bizim evladımısın, seni seviyoruz ve hep seveceğiz” şeklinde açıklamalar yaparak çocuğunuzu rahatlatın. Öğrenci, ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir gayret sarf etmek zorunda olmadığını, sırf onların çocuğu olduğu için sevildiğini anlayacaktır. Bu rahatlama, öğrencinin sınavda daha iyi performans göstermesine yardımcı olacaktır.

