

SINAV DÖNEMİ EBEVEYNLİĞİ VELİ BÜLTENİ

Sınav kaygısı, her öğrencinin karşılaştığı sınav öncesinde veya sırasında artan kaygı ve panikle ortaya çıkan olağan bir durumdur. Sınav sürecinde ebeveyn olarak tutumlarımız ve kaygılarımız bu süreçte çok önemli bir rol oynayabiliyor.

Sınav Kaygısı yaşayan öğrencilerle yapılan görüşmelerden kaygılarının altında yatan nedenlerinin pek çoğunun ailenin beklentileri, ailenin sınava yüklediği anlam ve ebeveyn tutumları olduğu görülmektedir. Bu yazımızda **sınav kaygısı** ile baş etmek için anne ve babaların çocukları için neler yapabileceğine değineceğiz.

Anne ve Babalar Kaygılı ise Çocukların Sınav Kaygısı Daha Yüksek

Kaygı işlevsel düzeydeyken bir motivasyon kaynağıdır. Kaygılı anne – baba eşittir kaygılı çocuk demektir.

Çevrenizdekilerle konuştuklarınız, telefon görüşmeleriniz, çocuğunuzun hayallerinden bahsederken ki heyecanınız çocuklara bu sınavın çok ama çok önemli olduğu mesajını verir. Örneğin; “o ders çalışsın diye evde TV bile açmıyoruz.”, “Özel ders alsın diye tatil bütçemizi kullandık. Yeter ki başarılı olsun.” gibi **örtük mesajlar** çocuklar tarafından hemen fark edilir ve çok daha güçlü **sınav kaygısı** duymalarına neden olur.

Çabasını Övün

Çocuğunuzun sınava yönelik çabalarını takdir edin. Ona “sen zaten çok akıllısın, zekisin” demek yerine “**ne kadar çok çalıştığını görüyorum, çabanın sonucunu alacağına inanıyorum**” gibi yapıcı, destekleyici sözlerle onu teşvik edin.

Çözüm Odaklı Problem Çözme Becerileri Geliştirin

Odak noktanız sorunun ne olduğundan ziyade sorunu nasıl çözebileceğiniz olmalı. Beklediği ve ihtiyaç duyduğu sorunla nasıl başa çıkabileceğini öğrenmektir.

Örneğin; “yeterince verimli ders çalışmıyorum” diyen bir çocuğa “evet, yeteri kadar çalışmıyorsun, çalıştığın zamanlarda da notlarında artış olmuyor, ben de farkındayım.” gibi sorunu tekrar tekrar yineleyen bir cevap verilmemelidir.

“Bunu fark etmiş olman çok güzel. Nasıl daha verimli çalışabileceğini birlikte araştıralım. Neler yapabileceğinle ilgili bir fikrin var mı? Bizim sana yardımcı olabileceğimiz bir konu var mı? Bu konuda öğretmenine danışmamız faydalı olur mu?” gibi çözüm odaklı bir diyalog kurulmalıdır.

Örneğin; birlikte çalışma ortamını düzenlemek ve dikkat dağıtıcıları kaldırmak, çalışma saatlerini düzenlemek, mola sıklığını artırmak, zorlandığı dersler için özel ders planlamak, çalışmasını teşvik edecek arkadaş bulmak, rehberlik birimiyle görüşmesini sağlamak gibi. Tüm bunlar “hadi çalış artık, hiç çalışmıyorsun, böyle giderse başarısız olacaksın” demekten çok daha yapıcı ve çözüm odaklı öneriler olacaktır. Yönteminiz bu olduğunda çocuğunuzun **sınav kaygısı** ile başa çıkması daha kolay olacak.

Çocuğunuzun Potansiyelini Kabul Edin!

Çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi onun kapasitesi, potansiyeli, içinde bulunduğu koşullar, okulunun eğitim kalitesi, aile içi ilişkileriniz gibi başarısını etkileyecek faktörleri de göz önünde bulundurarak değerlendirmelisiniz. Potansiyelinin üzerinde bir beklentiye girmeniz çocuğunuzun **sınav kaygısı** yaşama olasılığını artıracaktır.

Kıyaslama Yapmayın

Çocuđunuzu bebeklik yıllarından başlayarak, hayatının hiçbir evresinde başkalarıyla kıyaslamayın. Akranlarıyla ya da kardeşleriyle kıyaslanmak çocukların ciddi performans kaygısı duymasına neden olabilmekte ve ailenin sevgisini kazanmak için başkaları gibi başarılı olmak zorunluluğu hissettirmektedir. Kıyaslanan çocuklarda zamanla özsaygı düşmekte ve kaygı düzeyleri yükselerek anksiyete bozukluğuna kadar gidebilmektedir. **Sınav kaygısı** yaşatmamak için kıyaslamalardan uzak durulmalıdır.

Sınav kaygısı ile baş etmede yeterli uyku uyuma ve dengeli beslenmenin oldukça önemli olduğu araştırmalarca tespit edilmiştir. Çocukların beslenme şekillerinde kafein, kakao, şeker gibi huzursuzluklarını artıracak ve uyku düzenlerini bozacak yiyeceklere de mümkün olduğunca az yer verilmelidir.

Yanlış Ebeveyn Tutumları Kaygılı Çocuklar Yetiştiriyor

Ailenin küçük yaştan başlayarak, çocuktan yüksek başarı beklemesi, çocuğu eleştirmesi, yargı ifadesi taşıyan sıfatlarla nitelemesi ve cezalandırması çocuğun kendine olan güvenini sarsar ve kaygı düzeyini yükseltir. Otoriter- baskıcı ebeveyn tutumları ya da Reddedici-ilgisiz ebeveyn tutumları çocukların sınav kaygısı yaşamalarını beslemektedir.

Çocukların ihtiyacı olan ise tüm yaşamları boyunca onları daha sağlıklı bir birey olabilmek yolunda destekleyen Hoşgörölü-Demokratik ebeveyn tutumudur. Çocuklarınıza küçük yaşlardan itibaren evde söz hakkı verir, başarıları ile mutlu olup başarısızlıklarında rehberlik ederseniz mutlu, özgüvenli, başarılı çocuklar yetiştirebilirsiniz.

Sınav Sonuçları Övgü ya da Utanç Nedeni Olmamalı

Çocuğunuz bir sınavdan başarılı olduğunda bunu büyük övgüler ve kutlamalarla taçlandırıp, başarısız olduğunda büyük üzüntü duyuyor ya da sitem ediyorsanız çocuklarınız için size sınav sonuçlarını getirmek çok daha zor hale gelebilir ve **sınav kaygısı** da körüklenir. Örneğin başarılı olduğunda “bu ders için çok çalıştın, emeğinin karşılığını almana çok sevindim. Tebrik ederim güzel kızım/oğlum” deyip bir kucaklaşma, öpme oldukça kararında bir tepkidir.

Başarısızlığı Kayıp Değil Gelişim Unsuru Olarak Gösterin

“Başarılı olmayı istediğini ve bu sonuç için şu an üzüldüğünü biliyorum. Ancak bazen başarılı olabilmek için başarısız olmayı da bilmek gerekir. Nerelerde hata yaptığını bakıp eksiklerini tamamlarsan bir sonraki sınava daha iyi hazır olacaksın.” denilebilir. Burada anne baba kendi üzüntüsünden değil çocuğun neler hissettiğini anlayabildiğinden bahsetmiş ve ona çözüm önerileri sunmuştur. Bir çocuğun ihtiyaç duyduğu da ailesini üzmemek değil, başa çıkamadığı bir zorluğun nasıl üzerinden gelebileceğini öğrenmektir.

Çocuğunuzun Sınav kaygısı sınavı tamamladığında bitecek ama çocuğunuzla paylaştığınız iyi ya da kötü her tecrübenin ikinizde de anıları kalacak. Sonuç her ne olursa olsun geçen günlerin geri gelmeyeceğini ve “keşkeleri” telafi etmenin de çok kolay olmadığını bilerek çocuklarınızla geçirdiğiniz her anın keyifli olmasına özen gösterin. Sizin sevginiz, desteğiniz ve ilginiz olduğu sürece çocuğunuz başarılı olmak için potansiyelini aşmaya ve kendini gerçekleştirilmeye çalışacaktır.