

KERİMAN KAMER
MESLEKİ ve TEKNİK ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

ANNE BABALAR
SINAVA HAZIR MISINIZ?

ÖĞRENCİNİN BAŞARISI SADECE KENDİSİNE BAĞLI DEĞİLDİR.

- ▶ Anne babanın rolü inkar edilemez.
- ▶ Sınav yaklaştıkça çocuğunuza daha şefkatli davranın.
- ▶ Çünkü GENÇ, kaybedenlerin daha çoğunlukta olduğu bir sınava girmektedir.
- ▶ Gencin moralini bozan, kaygılanmasına yol açan, motivasyonunu düşüren, ve öfkelendiren anne-baba davranışları öğrencinin başarısız olmasına yol açar.

**SINAVLARDA YAŞANAN
KAYGININ
AZALTILMASINA YÖNELİK**

VELİLERE ÖNERİLER

Kaygı, öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engeldir.

Kaygısı artan, sınava olduğundan farklı anlamlar veren öğrenciler için her sınav bir "Kriz"dir. Kendisini ispatlaması gereken, değerli olduğunu herkesin görmesi gereken ve mutlaka kazanılması gereken bir savaş.

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.

ÇOCUĞUN KAYGISINI AZALTMAYA YÖNELİK ÖNERİLER

• **Kaygı bulaşıcı bir duygudur.Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır.**

• **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.**

• En az Őu kadar net yapmalısın. “Kimya ve biyolojiden ful yapmalısın.” Başarılı olmalısın.” Kendini dersine vermelisin. ” Bu yıl mutlaka kazanmalısın” vb. t¼r¼nden zorunluluk ifade eden c¼mlerler oğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır.

• Bu t¼r zorunluluk ifade eden s¼zleri m¼mk¼n olduğunca az kullanmaya çalışın.

• ocuklarınıza tekrar tekrar ders alıŐ demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan oğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur.

• Bazı oğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalıŐması gerektiği d¼Ő¼ncesine kapılıp daha yoğun kaygı hissedebilir. Ya da ailesine tepki g¼stererek ders çalıŐmayı 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.

- * **Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.**

* **Örneğin, sözel yeteneği olan bir öğrencinin sayısal alandan bir bölüm kazanmasını beklemeyin.**

- **Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.**

- **Her zaman çocuklarınızın yanında olduğunuzu hissettirin.**

• **Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın.**

• " Dayının kızı fen lisesine girdi, sen de oraya girmelisin“, "Teyzenin kızı hukuk fakóltesini kazandı, havasından yanına varılmıyor, aman bizi mahcup etme." vb. türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir.

* **Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.**

*** Çocuğunuzu 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.

• Öğrenci bir dönem okulda takdirname almamış olabilir ama bu onu aldığı teşekkür belgesinden dolayı tebrik etmeniz için bir engel değildir. Bu onu daha başarılı olma konusunda motive eder.

- **Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin.**

"Eğer 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. Çocuğunuzun ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna onunla ilişkilerinizi tehlikeye atmayın.**

• **ocuğunuzun başarısı için maddi-manevi fedakarlık yaptığınız doğrudur.Karşılık beklemek de en doğal hakkınızdır. Çocuğunuz, gayret sarf ettiği halde eğer sonuç istediğiniz gibi değilse, elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin.**

• **ocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eř tutmak, sonuçlarla ilgili olarak korkutmak, tehdit etmek, "sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz" ya da, "aile dostlarımızın hepsine rezil oluruz" gibi ifadeler gencin motivasyonunu değil kaygısını arttırır.**

• **ocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarisının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.**

- 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 kaçırılrsa 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.

Sorumluluklar yerine getirildikten sonra, sonuç ne olursa olsun "Hayırlısı buymuş" şeklinde düşünülmesi, en doğru ve makul olan davranış biçimidir.

Anne ve babalık mesleği 7 gün 24 saat açık
olan,

emekliliği
ve
istifası olmayan
tek meslektir...