

ŞEHİT ORKUN ALP ARSLAN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

SINAV DÖNEMİ EBEVEYNLIĞI

SINAV DÖNEMİ KAYGISI İLE İLGİLİ ANNE BABALAR NELER YAPABİLİR?

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

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 eve misafir bile çağırıyoruz.”, “Hiç bütçemiz yokken onu etüde yolluyoruz.” gibi örtük mesajlar çocuklar tarafından hemen fark edilir ve çok daha güçlü sınav kaygısı duymalarına neden olur.

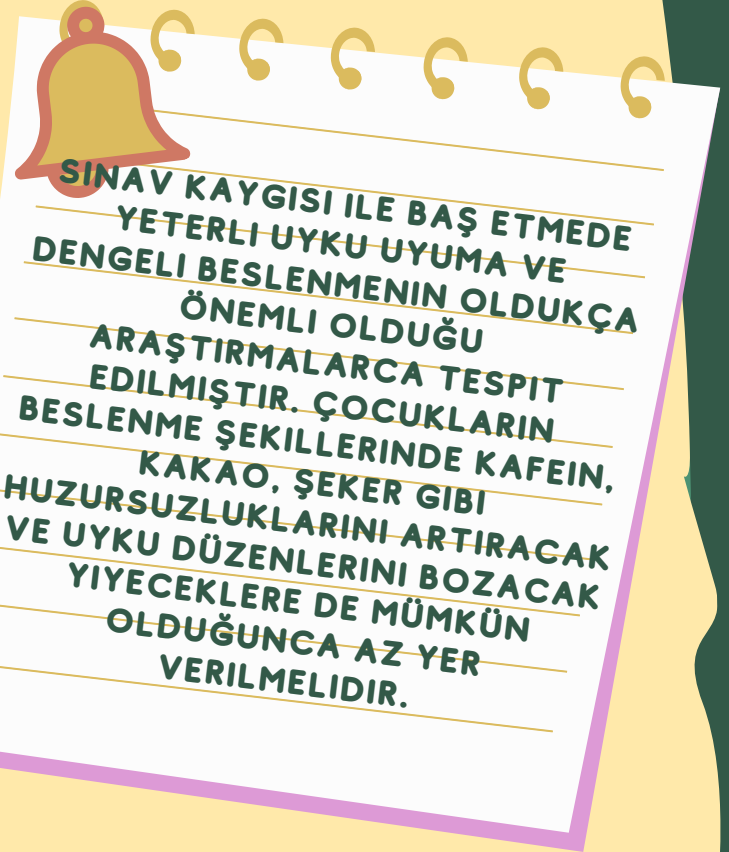


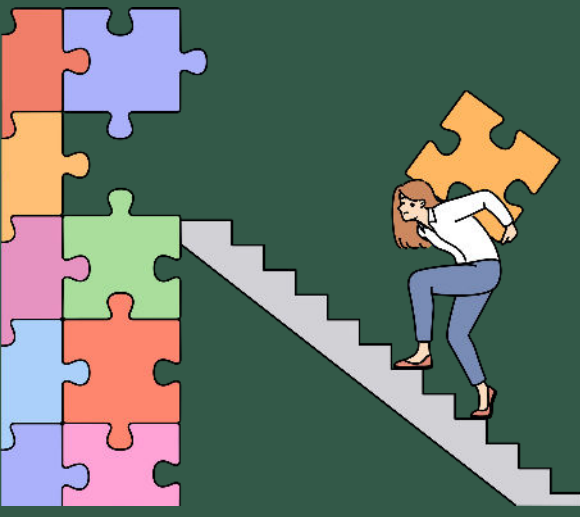
YANLIŞ EBEVEYN TUTUMLARI KAYGILI ÇOCUKLARA NEDEN ÖLÜYOR!

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.

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.

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 Çocuğunuzun 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





ÇOCUĞUNUZ BİR SINAVDAN BAŞARILI OLDUĞUNDA BUNU BÜYÜK ÖVGÜLER VE KUTLAMALARLA TAÇLANDIRIP, BAŞARISIZ OLDUĞUNDA BÜYÜK ÜZÜNTÜ DUYUYOR YA DA SITEM EDİYORSANIZ ÇOCUKLARINIZ İÇİN SİZİN SINAV SONUÇLARINI GETİRMEK ÇOK DAHA ZOR HALE GELEBİLİR VE SINAV KAYGISI DA KÖRÜKLENİR. ÖRNEĞİN BAŞARILI OLDUĞUNDA "BU DERS İÇİN ÇOK ÇALIŞTIN, EMEĞİNİN KARŞILIĞINI ALMANA ÇOK SEVİNDİM. TEBRİK EDERİM GÜZEL KIZIM/OĞLUM" DEYİP BİR KUCAKLAŞMA, ÖPME OLDUKÇA KARARINDA BİR TEPKİDİR.

AİLENİN KÜÇÜK YAŞTAN BAŞLAYARAK ÇOCUKTAN YÜKSEK BAŞARI BEKLEMESİ, ÇOCUĞU ELEŞTİRMESİ, YARGI İFADESİ TAŞIYAN SIFATLARLA NİTELEMESİ VE CEZALANDIRMASI ÇOCUĞUN KENDİNE OLAN GÜVENİNİ SARSAR VE KAYGI DÜZEYİNİ YÜKSELTİR. OTORİTER- BASKICI EBEVEYN TUTUMLARI YA DA REDDEDİCİ-İLGİSİZ EBEVEYN TUTUMLARI ÇOCUKLARIN SINAV KAYGISI YAŞAMALARINI BESLEMEDİR. ÇOCUKLARIN İHTİYACI OLAN İSE TÜM YAŞAMLARI BOYUNCA ONLARI DAHA SAĞLIKLI BİR BİREY OLABİLMEK YOLUNDA DESTEKLEYEN HOŞGÖRÜLÜ-DEMOKRATİK EBEVEYN TUTUMUDUR. ÇOCUKLARINIZA KÜÇÜK YAŞLARDAN İTİBAREN EVDE SÖZ HAKKI VERİR, BAŞARILARI İLE MUTLU OLUP BAŞARISIZLIKLARINDA REHBERLİK EDERSENİZ MUTLU, ÖZGÜVENLİ, BAŞARILI ÇOCUKLAR YETİŞTİREBİLİRSİNİZ.

BAŞARISIZLIĞI KAYIP DEĞİL GELİŞİM UNSURU OLARAK GÖSTERİN "BAŞARILI OLMAYI İSTEDİĞİNİ VE BU SONUÇ İÇİN ŞU AN ÜZÜLDÜĞÜNÜ BİLİYORUM. ANCAK BAZEN BAŞARILI OLABİLMEK İÇİN BAŞARISIZ OLMAYI DA BİLMEK GEREKİR. NERELERDE HATA YAPTIĞINA BAKIP EKSİKLERİNİ TAMAMLARSAN BİR SONRAKI SINAVA DAHA İYİ HAZİR OLACAKSIN." DENİLEBİLİR. BURADA ANNE BABA KENDİ ÜZÜNTÜSÜNDEN DEĞİL ÇOCUĞUN NELER HİSSETTİĞİNİ ANLAYABİLDİĞİNDEN BAHSETMİŞ VE ONA ÇÖZÜM ÖNERİLERİ SUNMUŞTUR. BİR ÇOCUĞUN İHTİYAÇ DUYDUĞU DA AİLESİNİ ÜZMEK DEĞİL, BAŞA ÇIKAMADIĞI BİR ZORLUĞUN NASIL ÜZERİNDEN GELEBİLECEĞİNİ ÖĞRENMEKTİR.