

- 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 kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır. Öğrencinin de yapacağı, iyi niyetle ve elinden geldiğince, sağlanan imkanları sınava hazırlık adına değerlendirmesidir.



Başarı, yaşamda tabii ki küçümsenemez bir değer. Ama en önemli değer değil.

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI



“Artık bir durumu değiştirme imkanımız olmadığı zaman, kendimizi değiştirmek zorundayız demektir.”

Viktor Frankl



Rehberlik Servisi
Kale Karataş Ortaokulu

SINAV KAYGISI NEDİR?

- Sınav kaygısı, temelde başarısızlık korkusunun istediğiniz sonucu almanızı olumsuz etkilediği bir tür performans kaygısıdır.
- Sınav öncesi, herkes biraz endişeli hissedebilir. Sınava girmeden önce herkes başarılı olma veya olmama ihtimali olduğunu bilir, bu nedenle bir miktar kaygı hissetmek oldukça beklendirilirdir.
- Sınav kaygısı yaşamanın nedeni; hazırlık eksikliği, başarısızlık korkusu, kendine güven duymama, mükemmeliyetçilik, zayıf test yapma öyküsü vb olabilir.
- Öfke, korku ve çaresizlik duyguları, olumsuz düşünme ve kendini başkalarıyla kıyaslama gibi diğer belirtiler de sınav kaygısının işaretleridir.
- Şiddetli bir başarısızlık korkusu ve sınav kaygısı; sınava girmemek için kaçmak, mezun olmada zorluk, aileyi hayal kırıklığına uğratma düşüncesi, eğitimcilerin gözünden düştüğüne inanma, arkadaşların alay etmesi gibi pek çok duygusal-düşünsel-davranışsal soruna yol açabilir.
- Bazı insanlar sınav kaygısını daha yoğun yaşar, bazılarıysa duygularını daha çabuk düzenleyebilir. Her insanın psikolojik sağlamlığı birbirinden farklı olduğundan çocuklarımızı başkalarıyla kıyaslamak sınav kaygısını yenmede onlara yardımcı olamaz.



SINAV KAYGISINI YENMEDE AİLEYE ÖNERİLER

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. “En az şu kadar net yapmalısın”, “kimya ve biyolojiden ful yapmalısın”, “başarılı olmalısın”, “kendini dersine vermelisin”, “bu yıl mutlaka kazanmalısın” vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olur. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.
5. 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.

6. Çocuğunuzdan 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.
7. Çocuğunuzun 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 yükler ve kaygısını artırır.
8. 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.
9. 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.
10. Çocuğunuzun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak korkutmak, tehdit etmek, “sen hele bir kazanama o zaman görüşürüz” gibi sözler sarf etmek, çocuğunuzun motivasyonunu değil kaygısını artırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendinin değil sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür, sınava gerçek dışı bir anlam yükler.