

# SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN ANNE VE BABALARINA ÖNERİLER

## Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Bazı öğrenciler yaklaşan sınavdaki başarı düzeyini genelleyerek, bunu kişiliğinin başarı ya da başarısızlığı olarak değerlendirebilir. Bu durum değerlendirilme korkusuna ve sınavın sürecinden çok sınavın sonucuna odaklanmaya neden olur.

Kaygı pek çok öğrenci tarafından yaşanır. Sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında gerginlik ve heyecan hissedilebilir. Bu, beklenen bir duygudur. Kaygı, sınava hazırlanmak ve sınav sırasında başarıya ulaşmak için istekli olmayı sağlar. Ancak... Sınav kaygısı normal kaygıdan farklı ve daha şiddetlidir! Potansiyel olarak daha ezicidir! Daha rahatsız edici ve huzursuzluk vericidir! Yardımcı ya da motivasyon sağlayıcı değildir. Sınav kaygısının olması, sınav öncesini, sınav anını ve sınav sonrasını kapsar. Örneğin: Ders çalışmayı, dikkati verimli kullanmayı engeller. Sınav anında bilgiyi kullanmayı, karar verme sürecini etkiler. Bilgi düzeyine ve kendine olan güveni azaltır. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin anne ve babalarının tutum ve davranışları da önemlidir.

## **Anne - Babalara Öneriler**

Sınavın sonucuyla ilgili belirsizliğin olması, genç kadar anne babaların da kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Bu, anne babaların çocuklarının okul ve sınava hazırlanma süreciyle daha fazla ilgilenmelerine ve denetim altında tutmaya çalışmalarına neden olabilir. Anne babanın çocuğunun başarısını artırmaya yönelik bu çabaları amaçlarının dışında gelişebilir. Gençlerin daha fazla baskı hissetmelerine ve kaygının artmasına neden olabilir. Kaygıyı arttırmasa bile, anne ve babayla ilişkilerini zorlayabilir.

• Sınav döneminde anne babaların çocuklarıyla ilgilenmeleri ve desteklemeleri gerekir.

Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuğunuz size rehberlik edecektir.

Bunu sözel ya da davranışlarıyla gösterecektir.

• Sınavın ve sınava hazırlanmanın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız.

Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemelisiniz.

- Sınav öncesinde sınavın sonucunda olabileceklerle ilgili konuşulması sınav sürecine olumlu bir etkiden çok, olumsuz etkisi olabilir. Önemli olanın sınav anında potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesi olduğunu çocuğunuza hatırlatın.
- Gelecekle ilgili beklentilerini, hedeflerini sizlerle konuşmak isterse, fikirlerinizi kabul ettirmeye değil mantıklı olarak tartışmaya hazır olun. Onun fikir ve isteklerine değer verdiğinizi belirtin.
- Anne baba olarak çocuğunuzla ilgili beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için çocuğunuzun iyi tanımalı neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli onu özgün kişiliği içinde değerlendirebilmelisiniz.
- Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayın, her bir bireyin diğerlerinden farklı kişilik ve potansiyele sahip olduğunu unutmayın.
- Anne babanın sınavın zor olduğu ve çocuğunuzun kazanamayacağını düşünmesi onun kaygısını artıracak ve potansiyelini kullanmasını engelleyecektir. Anne baba olarak yıkıcı değil yapıcı düşünce içerisinde olmanız çocuğunuza daha fazla yardımcı olmanıza neden olacaktır.
- Övgüde de ve eleştiride de aşırıya kaçmayın. Kişiliğe değil davranışa odaklanın. Genelleme yapmayın.
- Çocuğunuza güvenin. Davranışlarından ve bunların sonuçlarından kendilerinin sorumlu olduğunu unutmayın, sadece destek olun.
- Ona olan sevginizin sadece belirli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip, destekleyeceğinizi davranışlarınız ve sözlerinizle belli edin.
- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anne ve baba olarak çocuklarınızın en yakınındaki temel modelleriniz. Çocuklar sadece DUYDUKLARIYLA değil GÖRDÜKLERİYLE de öğrenirler ve uygularlar. Yapıcı düşünerek kaygınızı kontrol altında tutmaya çalışın.
- Sınav döneminde sakin ve huzurlu aile ortamı başarıyı artırabilir. Potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesinde ki payınızı düşünerek ilgi ve desteğinizle çocuğunuzun yanında olun.