

ŞEHİT RECEP TURAN ORTAOKULU

Sınav Kaygısında Ailenin Payı

Psikolojik Danışman
Tuba YAMAN AKILLI

Literatürde anksiyete olarak geçen kaygı; stresli durumlarda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır. Sınav kaygısı ise sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Sınav kaygısı her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir. Ancak aşılamayacak bir problem değildir! Uzmanlara göre bir miktar kaygının olması öğrenciyi olumlu yönde güdülerken aşırı miktarda kaygı, var olan bilginin unutulmasına ve sonucunda öğrenciyi başarısızlığa götürecektir. Bundan dolayı bir miktar kaygı çocuklarımız için harekete geçirici bir etken olacaktır. Bu kaygının dozunu ayarlarken aileye büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir.



Genel olarak sınav kaygısı yaşıyan öğrencilerle yaptığım görüşmelerde ilk olarak öğrencinin kişilik yapısı, düşünceleri, başarı/başarısızlığa ve sınava yüklediği anlamı inceler daha sonrasında ailenin çocuğun başarısına olan tutumu ve sınava yüklediği anlamı incelemekle devam ederim.



Sınav kaygısı yaşıyan çocuklarla çalışırken sıklıkla Őu ifadeleri onlardan duymaktayım:

- Öğretmenim, ailem beni sıklıkla başka arkadaşarımla kıyaslıyor, ya onları geçemezsem?
- Öğretmenim, ailemin emeklerini karşılayamazsam ne olacak? Annem-babam çok emek veriyor.
- Öğretmenim, ebeveynlerimiz böyle düşünmüyor.
- Öğretmenim, bu konuştuklarımızı bizden önce velilerimize anlatmanız gerekiyor.

Ya başaramazsam... LGS yaklařtıķça bu cümleyi çok daha sık ve yüksek tonda duymaya başlıyoruz öğrencilerden... Öğrenciler bu süreçte net, puan hesaplarını bir kenara bırakıp ailelerinin beklentilerinin muhasebesini yapmaya başlayabiliyorlar. Çünkü bazen çocuklarımız için kariyer planlarını önceden bir paket halinde hazırlıyor ve önlerine koyuyoruz. Çocuklarımızdan istenen sadece o pakete ulaşması ve paketi açtığı zaman mutlulukla ömür boyu kucağında taşınması(!) Maalesef o kariyer paketleri çocuklarımız bir yetişkin olduğunda sırtlarında bir kambura dönüşebiliyor. Öyle çok duyuyoruz ki "Ailem mutlaka fen lisesine gitmemi istiyor, ya gidemezsem?" Başaramayabilirler, belirlediğiniz pakete ulaşmaması ya da ulaşamaması aslında onun için bir başarı olabilir.





Aileler olarak sizler bu süreçte kendi beklentilerinizi değil çocuğunuzun istek ve beklentilerine kulak asmalı, çocuğunuzun aldığı kararlarda belirleyici değil destekleyici olup yol gösterici olmalısınız. Sınav kaygısının ilk belirtileri olan fiziksel ve duygusal tepkileri fark edip gerektiğinde uzman desteği almasını sağlamalı ve her şeyden önce sınavdan alacağı puanın sizin gözünüzdeki var olan değerini ve sevgisini değiştirmeyeceğini onlara hissettirmeli, onları güdüleyen bir sosyal destek mekanizması görevi görmelisiniz.



SINAV YOLCULUĞUNDA TEMEL SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI: EBEVEYNLER

Sosyal destek, bireyin yaşamında karşısına çıkan sorunlarla başa çıkabilmesi noktasında çevresinden gördüğü dürüst ve empatik tepki, ilgi, sevgi, saygı, takdir edilme, bilgi edinme, maddi yardım gibi kişisel, sosyal, ekonomik nitelikli her türlü yardım sürecidir. Çocukların eğitim hayatlarındaki her kademedeki karşılaştıkları sınav süreçlerini sağlıklı bir şekilde atlatabilmelerinde özellikle anne-baba tarafından gösterilen her türlü sosyal destek büyük önem arz etmektedir.

Peki, ebeveynler sınav kaygısını azaltmada nasıl sosyal destek kaynağı olabilirler?

Öncelikle çocuğunuzun duygu, düşünce, davranışlarına dikkat etmeniz, değişimleri fark etmeniz ve bu değişimlerin size ne anlatmak istediğini anlamanız gerekmektedir. Çocuğunuzun sınav sürecinde başarılarını takdir etmeniz gerektiği gibi başarısız olduğu durumlarda yanında olmanız, başarısızlığın nedenlerini birlikte bulup çözüm yollarını birlikte araştırmanız önemli bir noktadır.

Çocuğunuzun sınav sonuçlarını arkadaşlarının sonuçlarıyla kıyaslamamak, çocuğunuzun kendi aldığı notlar içerisinde değerlendirmek, yükseliş ve düşüşleri saptamak sınav yolculuğunda hangi noktada olduğunu görmesi açısından önemlidir.

Ders çalışma, sınavlar konusunda ona yanında olduğunuzu söyleyebilir, hissettirebilirsiniz. Ondan “en yüksek puanı” beklediğinizi değil onun çalışmasının ve kendi içerisinde çabalamasının sizin için önemli olduğu duygusunu yansıtabilirsiniz.

Ailelerin sınav sürecinde dikkat edeceği bazı hususlar

Öğrencilerimiz için asıl sınav sizlerin tutumları olmasın!

01

Yüksek beklentiye girmeyin:

Çocuklardan yapabileceğinin üstünde bir performans beklediğimizde ve çocuklar bu beklentileri karşılayamadığında büyük bir motivasyon kaybı yaşar ve öz güvenleri zedelenir.

02

Yeteneklerinin üzerinde zorlamayın:

Her çocuğun tüm alanlara yeteneği olmaması çok doğal bir durumdur. Çocuktan her alanda başarılı olmasını beklemek de kaygı yaratır.

03

Kıyaslamayın:

Çocuklar diğer çocuklarla kıyaslandığında kendilerini yetersiz ve değersiz hisseder. Bu yüzden çalışma istekleri düşer. Çocuklar başkalarıyla değil kendi geçmiş başarı durumlarıyla kıyaslanmalıdır.

04

Koşullu sevmeyin:

Çocuklarımıza onları başarılı olurlarsa seveceğimizi hissettirmemeliyiz. Her koşulda sevileceğini bilen çocuklar "Başarısız olursam ailem beni sevmez" fikrine kapılmaz ve kaygı seviyesi artmaz.

05

Sonuca değil sürece odaklanın:

Çocuklar sınava hazırlanırken gösterdikleri çabadan dolayı takdir edildiklerinde daha motive olurlar. Çocuklarımızın çalıştıklarını gördüğümüzü ve desteklediğimizi göstermek onları rahatlatır.

Sevgili veliler unutmayalım ki;
çocuklarınızın en büyük idolü
sizlersiniz. Sınavlar her zaman
olacak ve sonunda hepsi
gelip geçecek. Ancak siz onlar için
hep orada, yanlarında
olmalısınız. Çünkü her aile, ailelerin
en güzelidir.