

5. Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçınmın ve bunları hatırlatmayın. Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağırılmamak, evde televizyonu açmamak gibi. Öğrenci bu durumu ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir.

6. Çocuğu sınavlara hazırlanan bazı aileler kendi hayatlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlamaktadırlar. Kendi hayatınızı unutmayın.

7. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir. Buzor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın. Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler.

8. Çocuğunuzun hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın: "Dayının kızını fen lisesine girdi, sen de oraya girmelisin", türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir.

'Kıyaslama sezgisizliktir, kıyaslanan çocuğun ruhu zehirlenir.' Doğan CÜCELOĞLU



1. Yoğun kaygı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten bugünü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşgulliyetini arttıracaktır.

2. Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.

3. En az şu kadar net yapmalısın. "Matematikten tam yapmalısın." Başarılı olmalısın." Kendini dersine vermelisin." türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.

4. Negatif motivasyondan uzak durun: Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; "bu gidişle senaslakazanamazsın", "yatayatasınav kazanılmaz" "bu kadar çalışmayla kazanamazsın", "bukafaylagidersen zor kazanırsın" gibi sözler söylerler.

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

REHBERLİK SERVİSİ

Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.

20 Madde ile Sınav Kaygısı Yaşayan Çocuklarımıza Nasıl Yardımcı Olabiliriz? Birlikte BAKALIM!



18. Eleştiri konusunda cümleler özenle seçilmeli ve yapıcı olmalıdır. "Geçen yıl daha sistemli çalışman başarı getirmişti. Bu yıl da benzeri bir sistem geliştirerek geçen yıl kanıtladığın başarıyı kanıtlayabilirsin. Biz sana güveniyoruz." gibi...

19. Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi sunulmamalıdır. Sınav önemlidir ve öğrenci emek harcamalı atmosferi sunulmalıdır.

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



14. 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.

15. Öğrencinin de yapacağı, iyi niyetle ve elinden geldiğince sağlanan imkanları sınavlara hazırlık adına değerlendirmesidir.

16. Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.

17. Bazı çocuklarda "Başaracağına inanıyorum", "Sana güveniyorum" cümleleri de kaygı yaratabilir. Bu gibi durumlarda çocuğa; 'başarmak için pek çok kez denemen gerekebilir fakat denemek sana çok şey kazandıracak' şeklinde bir söylemde bulunulmalıdır.

9. Çocuğunuzu takdir edin. Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır.

10. Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylayın. Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün.

11. Çocuğunuzun başarısı için maddi- manevi fedakarlık yaptığınız doğrudur. Karşılık beklemek de en doğal hakkınızdır.

12. Çocuğunuz, gayret sarf ettiği halde eğer sonuç istediğiniz gibi değilse, elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin.

13. "Sen bizim evladımızsın. Seni seviyoruz ve hep seveceğiz." şeklinde açıklamalar yaparak öğrenci rahatlatılmalıdır. Öğrenci, ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir gayret sarf etmek zorunda olmadığını anlayacaktır. Bu rahatlama, öğrencinin sınavda daha iyi performans göstermesini sağlayacaktır.

