

AİLELER SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRLER



Şu asla unutulmamalı; Çocuğunuz Hediye aldıklarında mutlu olur,

Yakınlarını kaybettiklerinde üzölür,

Karanlıkta karşılarına biri çıktığında korkar,

Sınav dan önce ve sınav anında veya sınav sonrasında kaygılanır.

**Ama bu kaygıyı orta düzeyde tutarak dikkat,
hatırlama ve motivasyonu olumlu etkilemek gerekir.**

ANNE VE BABALARIN, ÇOCUKLARININ KAYGI DURUMUNU GEREKLİ SEVİYEDE TUTABİLMELERİ İÇİN ŞU KONULARA ÖZEN GÖSTERMELERİ GEREKİR

- Hiçbir şekilde kendini beklentilerini çocuklarına yüklememeli: Mesela «Ben şu mesleği yapmak isterdim ben yapamadım sen yap» gibi birçok anne babanın geçmişte ulaşamadığı birtakım istemleri ve idealleri olmuş olabilir.
- Çocukların üzerinden idealleri ulaşma isteğinin çocuğun gelecek yaşantısı üzerinde ciddi olumsuzluklar ortaya çıkarabileceğini unutmamak gerekir.
- Anne babanın bunu isterken çocuğun ilgi yetenek yeterlilik ve tercihlerine dikkate alınması gerekmektedir.





Çocuğın gücünün ve performansının üzerinde bir beklenti içerisine girmemeli

- **Çocuğunuzun başarısı için yaptığınız her türlü maddi ve manevi fedakarlıktan sonra Bunun karşılığını beklemek en doğal hakkınızdır.**
- **Fakat sonuç dilediğiniz gibi olsa da olmasa da çocuğumuzun elinden geleni yaptığına inanın**

KARŞILIKLI GÜVEN ORTAMI OLUŞTURULMALI

**Eğer güven ortamı sağlanmazsa
yalanlar ve gizlilik artacaktır.**



Anne baba
ve çocuk
arasında
sağlıklı bir
iletişimin
kurulması
gereklidir.

- Ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna çocuğunuzla ilişkinizi tehlikeye atmayın
- Eğer çocuğunuzda ilişkiniz iyi ve yumuşak ise ölçülü bir miktarda çalış uyarısı ile sorumluluklarını hatırlatabilirsiniz.
- Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun kişinin çalışmaya başlamak için bu tür uyarılara ihtiyacı vardır ancak uyarılarınızı dozunda yapmalısınız.

AİLENİN ÇOCUĞA VE SINAVA İLİŞKİN OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ DE ÇOCUĞUN KAYGI DÜZEYİNDE ETKİLİ OLACAKTIR

- **Ailenin çocuğuna güvenmesi sınavın çok zor olduğu ve çocuğun bu sınav kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri daha fazla arttıracaktır**
- **Anne-baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz**



**Sınavın
Sorumluluđu
Çocuğa
Bırakılmalı**

- **Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumluluklarını üstlenmemeli onu destekleyerek yardımcı olmalısınız.**

ÇOCUKLARINIZ BAŞKALARI İLE KIYASLANMAMALI

- Çocuğunuzun tek diğelerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız.
- Ona olan sevginizin belli şartlara bağı olmadığını her durum ve şartlar da sevip destekleyeceğinizi davranışlarınızla ve sözlerinizle belli etmelisiniz.





-
- **Anne babanın kendisine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır.**

KAYGI BULAŐICI BİR DUYGUDUR

- Anne babalar çocukların en yakınında olan temel modelleridir
- Çocuk duyduğu değil gördüğünü öğrenir ve uygular

Hafta
içinde bir
kez
oturup
ders
çalışan
çocuğa:

“Oturup ders bile çalışmıyorsun ne zaman otursam bir bahane ile kalkıyorsun bakalım Sınavda ne yapacaksın”

gibi ifade kullanmak yerine

“Geçen gün kendi başına oturup ders çalışa bilmen çok hoşuma gitti seninle gurur duydum Belki ilk başta biraz zorlanırsın ama hiç moralini bozma Bunun da üstesinden gelebilirsin”

şeklindeki bir ifade gencin kendi başına çalışma davranışını sıklaştırır.

- **Çocuğunuz ve siz gözlerinizi sınav sonuçlarından ziyade Bugün ne yapabiliriz e çeviriniz.**
- **Henüz yapılmamış sınavın sonucu ile ilgilenmeyiniz.**



Telař ve acelecilik, panięe ve kaygiya yol aęar

- Bu nedenle zamanın koşuşturma iğerisinde geğirilmemesi zamanın planlanmasının yapılması yararlı olacaktır.
- Bu planlama hem sizin hem de ęocuęunuzun önünü görmenizi saęlayacak ve rahatlatacaktır.





Sınav öncesinde şartlar üretmeyin

- «Şu kadar net yapmalısın fen dersinden şu kadar doğru çıkarmalısın» vb.
- Şartlandırmalar sınav sırasında Çocuğunuz için birer tehdit haline dönüşebilir.

- Şart koymak yerine çocuğunuzla birlikte sınavda uygulanacak stratejileri oluşturabilirsiniz.



**Çocuğunuzun kendini gerçekleřtirmesi
yolunda bir adım daha attığınız için
teřekkür ederiz...**

**PSİKOLOJİK DANIřMAN/REHBER ÖĐRETMEN
BARIř BARUT**