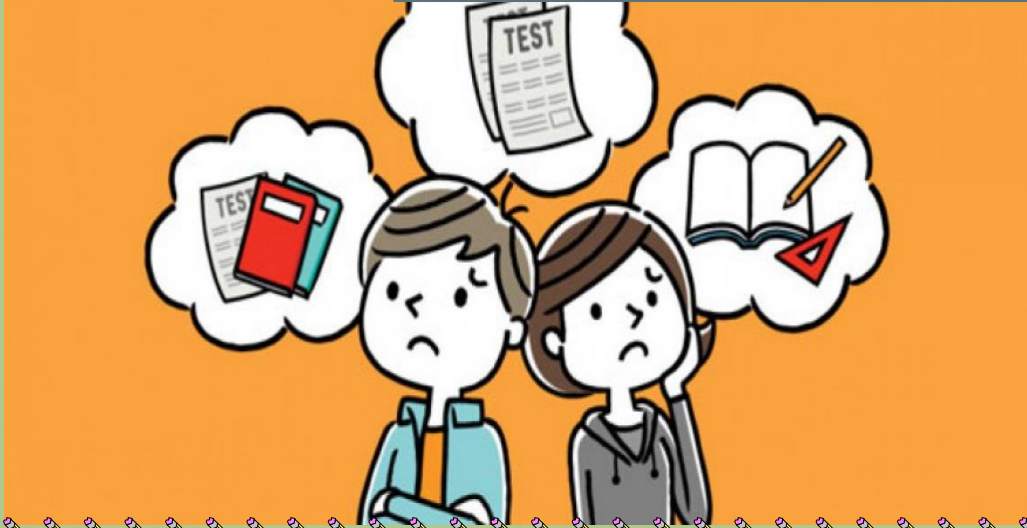


# SINAV VE AİLE

NAGİHAN ÖZKURT

Psikolojik Danışman





## DİKKAT SINAV VAR

Ebeveyn olmak dünyanın en zor mesleklerinden biridir. Bu mesleğin ne bir eğitimi ne bir geliri ne de emekliliği vardır. Çocukların gelişim dönemlerine göre, anne babaların zorlandıkları anlar farklılaşır. Bu dönemlerden belki de en önemlisi çocukların eğitim dönemidir. Eğitim denince ilk akla gelen de sınavlardır. Her anne baba sınava hazırlanan çocuğuna destek olmak ister. Önemli olan, doğru ve başarıyı artıracak destekte bulunmaktır.

Sınava hazırlık bir takım oyundur ve anne baba bu takımın bir parçasıdır. Sınavlarda başarılı olmak öğrencinin sadece sınava hazırlanmasına ve ders çalışmasına bağlı olmadığı gibi, sınavlara hazırlamak da sadece ders çalıştırmak değildir. Moral ve motivasyon desteğinin de aile tarafından verilmesi gerekmektedir. Sınava hazırlık dönemi, öğrencilerin anne babalarına en fazla ihtiyaç duyduğu dönemdir. Yaşamda başarı kadar başarısızlık da doğaldır.

### SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLENİN ROLÜ

#### ➤ Ebeveynler Çocuğuna Uygun Çalışma Ortamı Hazırlamalı

Çocuğunuzun evde rahatça çalışabilmesi için uygun çalışma ortamı hazırlanmalıdır. Çalışma odası fazla sıcak veya soğuk olmamalıdır. İyi havalandırılmalı ve sessiz olmalıdır. Ders çalışırken müzik dinlemek, poster, afiş ve resimler dikkatin dağılmasına neden olur. Öğrenci çalışma masasını sadece ders çalışırken kullanmalıdır.

#### ➤ Ebeveyn Çocuğunun Kaygısını Arttırmamalı

Sınavlara hazırlanan bir öğrencinin yaşadığı kaygının iki sebebi vardır: Birinci sebep bütünüyle gerçekçi ve akılcı bir temele dayanır. Sonuçları, hayatının akışını etkileyecek büyük bir yarışa girmekten kaygı duymak, doğal ve yerinde bir durumdur. Ancak, ikinci sebep birincisi gibi gerçekçi ve akılcı bir temele dayanmaz "anneme babama ne diyeceğim", "arkadaşlarıma yüzüne nasıl bakacağım", "akrabalarıma önüne nasıl çıkacağım", "tanıdıklarıma karşı mahcup olacağım" vb. düşünceler sınavlara hazırlanan öğrencinin kaygısını yükseltir. Her konuda olduğu gibi sınavlarda da başarı için belirli düzeyde bir kaygıya gerek vardır. Öğrenmeyi, akıl yürütmeyi ve sınav başarısını olumsuz

yönde etkileyen asıl neden, öğrencinin kendine güvensizliği altında yatan yüksek kaygıdır. Genç kendisine güvensizliği ise önemli ölçüde anne ve babasının bilerek veya bilmeyerek uyguladığı eğitim ve yaklaşımların sonucudur. Anne babanın, küçük yaştan başlayarak yüksek başarı beklentisi, çocuğun hatalarını düzeltmek için onu eleştirmek, çocuğun dayak, hırpalama gibi cezalarla eğitilmesi, yargı ifadeleri kullanılması çocuğun kendine olan güvenini zayıflatır. Bunun sonucunda ortaya çıkan kaygı, başarıya olumlu katkısı olmayan kaygıdır ve bununla başa çıkmak çok zordur. Anne babalara düşen en önemli görev, çocuklarının çalışma isteğini arttırmak ve onu çalışmaya teşvik etmek amacıyla yaptıkları kaygı yükseltici yaklaşımlardan kaçınmaktır. "Bu kadar çalışmayla kazanamazsın", "Bu kafayla gidersen zor kazanırsın", "Teyzenin kızı tıbbi kazandı, aman bizi mahcup etme" türünden yaklaşımlar genci çalışmaya teşvik etmez, tam tersine yükselen kaygı sebebiyle onu adeta "kıpırdıyamaz" duruma getirir. Olumlu bir özelliği ile yaşlıları ve yakın çevresinin dikkatini çekmesi, ilgi gördüğünü hissetmesi çocuğunun kendine olan güvenini arttıracaktır. Başka çocuklarda bulunan üstünlükleri kendi çocuğumuzda da görmek istiyorsak, bunları ona duyurma ya da sezdirmeyi yeterli saymalıyız. Sert davranışlar, geçici olarak çocuğa yön vermiş gibi görünse de, sürekli gelişme ve başarıyı sağlamaz.

#### ➤ Ebeveynler Çocuğunun Sınırlarını Zorlamamalı

Kendi gözlemlerinizle çocuğunuzun sınırları arasında gerçekçi bir denge kurun. Çocuğunuzun sınırlarını anlayabilmek için bir uzmanın görüşüne başvurabileceğiniz gibi, bu konuda kendiniz de gerçeğe yakın bir tahminde bulunabilirsiniz. Bunun için kullanacağınız ölçüt, çocuğunuzun okul hayatında ve okul dışı faaliyetlerinde göstermiş olduğu başarı düzeyidir. Eğer çocuğunuz, sınıflarını "ancak" geçebildiyse, sınıflarını geçerken çeşitli yardımlara ihtiyaç duyduysa, öğretmenleri kendisine "biliyor ama bildiğini ortaya koyamıyor" veya "Çalışsa yapar ama çalışmıyor" diye değerlendirdilerse beklentinizi çok yüksek tutmamanızda fayda vardır.

Çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi kontrol edin ve ideallerinizin onun sınırlarını zorlamasını önleyin! Aksi halde çocuğunuzun yapabileceklerinin önünü kapatmış olursunuz.

#### ➤ Ebeveynler Motivasyon Sürecine Katkı Sağlamalı:

Motivasyon, istek ve ihtiyaçların farkına varıp, bunları gerçekleştirmek için harekete geçmektir. Motivasyonu olumlu ve olumsuz etkileyen süreçler vardır. Ailelerin motivasyon sürecine katkısı tartışılmaz ama burada önemli olan olumlu motivasyon sağlamaktır. Motivasyon amaçlı yapılan davranışlar, söylenen sözler, çocuğun kaygı düzeyini arttırabilir. Demokratik aile tutumlarının motivasyon sağlamada katkısı büyüktür. Çocuğu özendirmek adına zorlamanız, baskı kurmanız, cezalandırmanız, hediyeler vadetmeniz kısa süreli motivasyona neden olur. Çocuğun bu dönemde hayatın kontrolünün kendi eline bırakılması, aile tarafından dışarıdan gözlenmesi, ihtiyacı olduğu dönemde yanında

olunması önemlidir. Çocuğun sosyal hayatına saygı duymak ve bu dönemdeki arkadaş ilişkilerinin önemli bir gereksinim olduğunu bilmek onu motive etmede önemli bir adım atmanızı sağlayacaktır.

### ➤ Ebeveynler Sınava Yeni Bir Sözlükten Bakmalı: Sınava Hazırlık Değil Öğrenmeye Hazırlık

Bir sınav varsa kaçınılmaz biçimde bir hazırlık süreci de olacaktır. Ancak doğru olan sınav hazırlık süreci değil öğrenme sürecidir. Eğer bir çocuk sınava hazırlanıyorsa anlamayı bir kenara bırakarak sadece doğru cevabı bulmaya odaklanabilir. Ancak önemli olan sınava değil sürekli biçimde öğrenmeye hazırlanmaktır.

### ➤ Ebeveynler Empati Kurmalı: Kaygı Merkezli Düşüncelere Göre İletişim Kurmak

Ebeveynler kaygının nasıl işlediğini bilmek istiyorsa, öncelikle çocukları anlamaya çalışmalı. Eğer bir çocuk yüksek kaygı yaşıyorsa zihninde olumsuz düşünceler var demektir. Bu düşüncelerden bazıları şunlar;

- Başarısız olacağım.
- Yeterince çalışmadım keşke daha fazla çalışsaydım.
- Sınav tarihi ne çabuk geldi.
- Sınavda her şeyi unutacağım.
- Ailemi hayal kırıklığına uğratacağım.

Bu olumsuz düşüncelerle baş edebilmek çok da kolay bir süreç değil. Çünkü çocuk bu düşünceleri kişiliğinin bir parçası olarak düşünebilmektedir. Öyleyse öncelikle çocuğun bu düşüncelerinin normal olduğu bilinmeli bu ona ifade edilmeli. Ayrıca bu düşünceleri yaşayan tek kişinin kendisi olmadığını bilmek de çocuğun kaygı düzeyini düşürmede etkili olacaktır. Çocukla kurulacak iletişim dilinde kendini ifade etmesi sağlanmalı, yargılama, öğüt verme ve çocukların hoşlanmadıkları, çoğunlukla inandırıcı bulmadıkları destek sözlerinden kaçınılmalıdır. Bunun yerine çocukların duygularını ifade etmelerini, yaşadıkları kaygıdan bahsetmelerini sağlamak çok daha etkili olacaktır.

### ➤ Ebeveynler Kendini Tanımalı: Sınavın Anlamını Bulmalı

Sınav sürecinde ebeveynlerin en sık duyduğu ve belki sıkıldığı cümle "Çocuğunuzu anlayın"dır. Ancak öncelikle olması gereken ailenin kendisini anlamasıdır. Çocuğu

anlamadan önce ve sınavın çocuk için ne demek olduğunu cevaplamadan önce her ebeveyn kendisine "Sınav benim için neyi ifade ediyor?" diye sorması gerekir. Bu soruya verilecek olan cevap, çocuğun kaygı düzeyini ve nihayetinde sınav ve hayat başarısını olumlu veya olumsuz etkiliyor. Çünkü çocuğun sınav kaygısının altında yatan en önemli duygusal yük "Ailemin yüzüne nasıl bakacağım?" düşüncesidir. Bu düşüncüyü oluşturan ise ailenin sınava nasıl baktığı ve bundan çocuğun ne anladığıdır.

#### ➤ Ebeveynler Gerçekçi Olmalı: Beklentileri Yönetmek

Her ebeveynin, çocuğunun sınavda başarılı olabilmesi konusunda bir beklenti içerisinde olması normal. Burada sınırı belirleyen bu beklentinin düzeyidir. Çocuğun yetenekleri üstünde bir beklenti, onun sınav sürecine herhangi bir katkı sunmayıp hatta başarısız olmasına neden olurken normal sınırlarda beklenti onları motive ediyor. Sınava hazır olmayan öğrencilerde ise ailenin yüksek beklentisi çocuk üzerinde başarısızlık duygusunun oluşmasına ve yerleşmesine neden oluyor. Bu yüzden beklentiler çocuğumuzun yapabilecekleri doğrultusunda değil yaptıkları doğrultusunda olmalıdır.

#### ➤ Ebeveynler Görünenin Ötesini Anlamalı: Davranışlardan Duygular

##### Anlaşılmaz

Sınav sürecinde aileler çocuklarının ders çalışmadığından, sınava hazırlanmadığından, ekran karşısında boş zaman geçirdiğinden yakınabiliyor. Hatta çocuğunun çok neşeli olduğunu, hiç sınavı düşünmediğini, kaygı yaşamadığını söyleyebiliyorlar. Ebeveynlerin bu düşüncelerinin en önemli sebebi çocukların davranışlarından duygularını anlamaya çalışmaları yatıyor. Çocukların davranışlarında kaygı olmayabilir ama duygularında kaygı yaşanabiliyor. Bu nedenle çocukların duygularını davranışlarından çözümlmek yerine onları dinleyerek, onlarla zaman geçirerek ve eleştiri ve öneri içermeyen ve daha fazla dinlemenin olduğu konuşmalar yapmak en doğrusu yöntem olacaktır. Burada önemli olan ise çocuğun endişelerinin ebeveynlerin endişeleri haline dönüşmemesidir. Çünkü ebeveynin sakin olması çocuğun kaygısını azaltmakta, sakin kalmasını desteklemektedir.

#### ➤ Ebeveynler Destekleyici Olmalı: Destek, Duygular Ve Çabaların

##### Kabulüyle Mümkün

Ebeveynlere göre çocuğu yeterli çalışmamış olabilir, sınava tam olarak hazırlanmamış olabilir. Ancak onun gözlerinden onun hayatına baktığınızda durumun düşündüğünüz gibi

olmadığını göreceksiniz. Ayrıca ebeveynlerin olumsuz düşünceleri çocuk tarafından sınav anına taşınarak gerçek performansını gösterememesine neden olacaktır. Evet, çocuk sizin düşüncelerinizin etkisiyle endişelenebilir, soruları doğru okuyamayabilir, düşünceleri bloke olabilir, doğru görüp yanlış cevaplayabilir. Sakin olun, duygularını anlayın, kabul edin. Ayrıca çabalarını övün.

### ➤ Ebeveynler Tek Sorunun Sınav Olmadığını Bilmeli: Ergenlik Dönemi De Sınava Dâhil

LGS'ye giren bir çocuk ergenlik döneminin başlarındadır. Bu nedenle yetişkin olmakla çocuk kalmak arasında çatışmalar yaşar. Çocuk aynı zamanda psikolojik, fizyolojik ve sosyal anlamda bir değişim içindedir. Bu değişim çocuğun duygularında ve düşüncelerinde de değişimlere yol açar. Meydana gelen değişimler ise çocukta kaygı düzeyini artırır. Ergenlikten kaynaklı değişimin verdiği sorunlarla uğraşan çocuk bir de sınava yüklenen yanlış anlamların verdiği baskıyla da mücadele etmek zorunda kalır.

### ➤ Ebeveynler Kehanette Bulunmamalı: Eğitimde Her Zaman 'Bugün' 'Yarının' Göstergesi Değil

Çocukların yaşadığı kaygı bizlere sadece sınavla ilgili görünse bile aslında 'başarı'yla ilgilidir. Ebeveynler LGS'yi bir sınava hazırlık olarak, bir sınav olarak değil hayatın tüm alanlarındaki başarıların belirleyicisi olarak görmektedir. Çocuk sınavla öğrenci alan bir okula yerleşememiş olsa bile başarılı bir mühendis, başarılı bir öğretmen, başarılı bir teknisyen, başarılı bir hemşire, başarılı bir meslek elemanı olabilir. Çocukların mutluluğu sadece sınavda elde edeceği başarıyla ölçülemeyecek kadar önemlidir.

### ➤ Ebeveynler Mutluluk Anlayışını Değiştirmeli: Mutluluk; Paylaşmak, Dostluk Ve Sevgidir...

Sınavlarda başarılı olmak birilerinin önüne geçmek hayattaki tek mutluluk kaynağı olabilir mi? Tabii ki hayır. Ancak çocukların zihin dünyasında bu düşünce her geçen gün daha fazla kabul görür hale geliyor. Çocukların mutlu olmak için sadece başarıya değil arkadaşlığa, paylaşıma, sevgiye ihtiyacı vardır. Ebeveynler mutluluğun tek nedeni olarak sınava o kadar odaklanmış ki; bu düşünce çocuğu mutlu etmekten çıkmış, baskı ve kaygı oluşturur hale gelmiştir. İyiliğin, sevginin, saygının, şefkatin mutluluk kaynakları olduğunu unutmadan çocuklarımızı geleceğin mutlu ve psikolojik olarak güçlü bireyleri yapmak için çabalamalıyız.

**SINAV  
ÖNCE  
Sİ**  
**AİLELERE ÖNERİLER**



**1. KAYGIYI YOK ETMEYE**

**ÇALIŞMAYIN**

Amaç kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değildir. Kaygıya yenik düşmeyip, yaşanan kaygı belli bir düzeyde tutulmalı. Belirli düzeyde olan kaygı, istek duymak, karar alma ve alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve üretilen bu enerjiyi kullanarak performansın yükselmesine yardımcı olur.

**2. ONU SEVDİĞİNİZİ**

**HİSSETİRİN**

Anne ve babanın sınava hazırlık sürecinde çocuğuna destek olması önemlidir. Öğrenciler bu dönemde motive olmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Anne ve babadan duyulan övgüler çocuğu oldukça mutlu hissettirir. Sadece başarılı olduklarında sevgi ve ilgi gören, başarısız olduklarında eleştirilen çocuklar, kendi değerlerini sadece başarılı olmaya bağlarlar ve kendilerine güvenleri azalır.

**3. EVDE OLAĞAN ÜSTÜ**

**HAL İLAN ETMEYİN**

Sınava hazırlık sürecinde velide öğrenciyle birlikte hazırlanmış gibi olur. Evdeki düzen, öğrencinin sınavına yönelik belirlenir ve düzenlenir. Evdeki bu durum öğrencinin stresini artırabilmektedir. Aynı zamanda öğrencide "ailemin bu fedakârlıklarına yanıt vermek zorundayım" düşüncesi oluşur ve daha fazla kaygılanır.

**4. KIYASLAMA**

**YAPMAYIN**

Öğrenciye yapılan kıyaslamalar çocuğa zarar vermektedir. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavlardaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yüklemesi yapar.

## 5. ALTERNATİFLİ OLUN

Ebeveynler, çocuklarının sınavda başarısız olma durumlarında nasıl bir yol izleyebileceklerini çocukla birlikte konuşmalıdır. Alternatif durumlar beraberce belirlenmelidir. Alternatifin olması, çocuğu rahatlatacaktır ve sınavın yaşamın tek ve en önemli dönüm noktası olarak algılanmasını engelleyecektir.

## 6. BEKLENTİLERİNİZDE GERÇEKÇİ OLUN

Çocuk bütün alanlarda başarılı olamaz. Belirli alanlarda kuvvetli yönleri olabileceği gibi belirli alanlarda da zayıf yönleri olabilir. Anne ve babanın çocuğundan beklentileri, çocuğun yapabilecekleri ile uyumlu olursa çocuk daha az kaygı yaşar.

## 7. GEÇMİŞTE GÖSTERİLEN BAŞARILARI HATIRLARIN

Önceki başarıları hatırlatmak çocuk için motivasyon yükselticidir. Sahip olduğu olumlu özelliklerin çevresi tarafından fark edilmesi, çocuğun kendini daha güçlü hissetmesini ve kendisine inancını arttıracaktır.

Her anne ve baba

sınava hazırlanan çocuğunun

başarılı olmasını istediği için destek olur.

Burada önemli olan bu desteğin doğru ve başarıyı arttıracak şekilde olmasıdır.

## VE...

- ✓ Sınavın yaklaşmakta olduğunu çocuğunuza sürekli hatırlatmayın.
- ✓ Çocuğunuzla sınav öncesinde kendisini nasıl hissedip değerlendirdiğine yönelik konuşmalar yapın, gerekiyorsa sadece dinleyin. Rahatlar düşüncesiyle sık sık "Sana güveniyoruz, sen yaparsın" ya da "Kazanırsın, merak etme" türünden konuşmalar yapmamaya çalışın.
- ✓ Çocuğunuza sınavın sonucu ne olursa olsun, sizinle olan iletişiminin ve ona duyduğunuz sevginin değişmeyeceğini anlatın.
- ✓ Çocuğunuza yönelik yapacağınız şeyleri sınav sonucuna bağlamayın.
- ✓ Sınav öncesinde çocuğunuzun kaygılandırıran, telaşlandırıcı tavır ve davranışlardan kaçınin.
- ✓ "Çalışmasını sağlarım" düşüncesiyle, suçlayıcı ve eleştirel bir gözle yaklaşip değerlendirme yapmayın.
- ✓ Sonuca değil, sürece odaklanın. Süreçte yapılan şeyleri takdir edin.
- ✓ Çocuğunuzla konuşun ama özellikle duygularını konuşun.