

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEDE EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Çocuklarımızın eğitim hayatları adeta bir sınav maratonu. Ders başarısını belirleyen okul sınavları, dil yeterlilik, deneme sınavları, Liseye geçiş, üniversite ve daha fazlası kariyerlerini şekillendirirken başarılı olması gereken sınavlar zinciri. Sorumlu oldukları her sınav ise yükledikleri anlama göre ayrı bir kaygı nedeni. Kaygının başarı için harekete geçirici gücü olsa da fazlası akademik başarısızlıktan, psikolojik rahatsızlıklara kadar giden olumsuz etkilere neden olabilir. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerle yapılan görüşmelerden kaygılarının altında yatan nedenlerinin pek çoğunun ailenin beklentileri, ailenin sınava yüklediği anlam ve ebeveyn tutumları olduğu görülmektedir.

Anne ve babalar kaygılı ise çocukların sınav kaygısı daha yüksek!

Çocuğunun sınav kaygısı ile ilgili destek almak için gelen ailelerin ciddi bir bölümünde anne babaların da bu sınava yönelik yoğun kaygısının olduğu görülüyor. Ailenin sınava hazırlık sürecinde aşırı stresli olması, sözleri, davranışları ve motivasyon şekli ile çocukların kaygı düzeylerini daha da artırdığı görülüyor. Ailesi kaygılı olan çocuklar sınavı “ölüm kalım” meselesi haline getiriyor ve kaybetmenin büyük bir yıkım olacağına inanıyorlar.

Çocukların sınav kaygısından önce anne babaların sınav kaygısı üzerine çalışıldığında doğrudan çocuğun da sınav kaygısı düşmeye başlıyor.

ANNE BABALAR İÇİN PÜF NOKTALARI:

- Sınavla ya da eğitim hayatıyla ilgili yaşadığımız endişeleri çocuğunuza aşırı boyutlarda yansıtmayın. Heyecanlanmanız son derece normal ama olayı bir ailesel kaygı boyutuna getirmeyin. Bu, çocuğunuzun da endişelerinin artmasına yol açacaktır.
- Çocuğunuzun anlamaya çalışın. Ortak endişelerinizi, heyecanlarınızı konuşmaktan çekinmeyin. Hatta özellikle konuşmaya çalışın. Bu, onunla aynı duyguları paylaşıyor olduğunuzu göstermesi bakımından da son derece yararlı olur.
- Öğüt veren, tehdit eden, korkutan ebeveyn olmayın. Çocuklarla konuşmaktan bahsediyorsak, bu onların sadece dinleyici olduğu, bizim de nasihat eden ya da vaaz veren yetişkin olduğumuz türde bir konuşma değildir elbette. Onunla sohbet etmeye çalışın ama sohbet tek taraflı bir nutuk hâlini almasın.
- Beden dilinize, ses tonunuza, el kol hareketlerinize dikkat edin. Hem sınavın çok önemli olmadığını söyleyip hem de paniğe kapılmış bir ebeveyn profili çizerseniz inandırıcı olmazsınız. İnsanlar söylediklerinizden çok, yaptıklarınıza inanırlar. Özellikle çocuklar bu konuda çok hassastırlar, dikkatli olun.
- Abartılı fedakârlıklardan ve bunları sürekli gündeme getirmekten vazgeçin. Çocuklar sizden böyle kahramanlıklar beklemezler. Onlar sadece samimi bir ilgi ve karşılıksız sevgi beklerler. Sizin eve misafir çağırıp çağırmamanız, ona tuttuğunuz çok pahalı özel hocalar, kendinizi mahrum ettiğiniz gezip tozmalar onların sorunu değildir. Bunları ya yapmayın ya da yapıyorsanız asla gündeme taşıyıp durmayın.
- Sürekli olarak ders çalışması konusunda uyarılarda bulunmayın. Yoğun bir okul programı olsa bile çocukların da dinlenmeye, farklı uğraşlara zaman ayırmaya, dikkatlerini başka işlere vermeye ve kendi kendilerine kalmaya ihtiyaçları olduğunu unutmayın.

• Hepimiz çocuğumuzun çok özel ve farklı olduğunu düşünürüz ve gerçekten de öyledir. Her çocuk özeldir. Buna rağmen her çocuk en başarılı, en mükemmel olacak diye bir kural yoktur. Her çocuğun başarılı olabildiği yerler de farklıdır. Kişisel farklılıkları göz önünde bulundurun.

• Kıyaslamalardan kesinlikle uzak durun. Çocuğunuz tamamen farklıdır, kimsenin kopyası değildir. Sizin genlerinizi taşımasına rağmen sizin de kopyanız değildir. Dolayısıyla, onu başka çocuklarla kıyaslamayın, başkalarından örneklemeler vermeyin.

• Takdir etme konusunda cömert davranın. Çocuklar olumlu sözcükler duyduklarında o davranışı tekrarlama eğilimindedirler. Oysa biz genel olarak hep olumsuz durumları ön plana çıkartırız. Yanlış olan budur. Çocuğunuzun daha önceki başarılarından, olumlu taraflarından sıklıkla bahsedin. Başkalarının önünde onu övmekten çekinmeyin.

• Çocukların dersleri ne kadar yoğun olursa olsun, çocukların mutlaka soluk alacak farklı uğraşılara ihtiyacı vardır. Onları bu konuda destekleyin ve hatta mümkünse bir spor, müzik ya da sanat faaliyeti için yönlendirin. Bunun gibi kısa molalar, çocukların ders çalışabilmek için ihtiyaç duydukları enerjiyi ve konsantrasyonu toplamalarını sağlayacaktır.

• Kendinizi, isteklerinizi, planlarınızı ve hayallerinizi ön plana çıkarmayın. Zamanında kendi okumak istediğiniz okulla ya da seçmek istediğiniz alanla ilgili uzun söylevlere girmeyin. “Ah, ben olacaktım, bu şans bana verilseydi.” gibi geçmişe dönük cümleler kurmayın. Zaman şimdi onların zamanı; zaman bu sözlerle onları bunaltma zamanı değil.

• Her şeyi çocuğunuz adına düşünüp, onun sorumluluklarını üstlenmeyin. Örneğin; onun adına ders ya da kurs planları yapmayın, sınav formunu almaya siz koşmayın. Kendi işini yapması için ona fırsat verin, zaman tanıyın.

• Sürekli sınavlardan, kazanılacak okulların puanlarından, tercih listelerinden, ek kontenjanlardan bahsedip durmayın. Eviniz sadece evinizdir ve öyle olmasına da dikkat edin. Evi bir rehberlik bürosuna dönüştürmeyin.

Sonuç olarak, çocukların sınav kaygısı yaşamaları normaldir. Çocuklarımızdan hiçbir şey yokmuş gibi soğukkanlı olmalarını beklemek anlamsız ve gereksizdir. Elbette ki heyecan duyacaklar. Neredeyse gelecekleri konusunda en belirleyici eşiklerden atlayacakları birtakım sınavlardan bahsediyorsak, yaşanan heyecanın yoğunluğunu anlamamız gerekir.

Sınavlar biter, okullar biter, yıllar geçer. Gelecekte de çocuklarımız daha pek çok hayat sınavlarına girip çıkacaklar. Önemli olan, bu hayat sınavlarında sağlam durabilmeleri ve kazanabilmeleridir.

Ebeveynlerin görevi, onları kendine güvenen, kendisiyle ve çevresiyle barışık, hayattan keyif alan, yaptığı iş her ne olursa olsun, severek yapan, güzel ve sağlıklı insanlar olarak yetiştirmek. Bunun yolu iki üç saatlik sınavlardan geçmek zorunda olmaktan değil; mutlu aile ortamlarından ve onlara verebileceğimiz sonsuz, koşulsuz, şartsız sevgiden geçer.

<https://abapsikoloji.com/sinav-kaygisi-ile-bas-etmek-icin-anne-ve-babalara-oneriler/> 16.02.2022

<https://www.serapduygulu.com.tr/makaleler/sinava-hazirlik-sinav-stresi/sinava-hazirlikta-anne-babalara-oneriler.html>

“Sınava hazırlıkta anne babalara öneriler” başlıklı makalenin tüm hakları yazarı psikolog Serap DUYGULU’ya aittir. Ve makale yazarı tarafından TavsiyeEdiyorum.com (<http://www.tavsiyeediyorum.com>) kütüphanesinde yayınlanmıştır.