

SINAVLARA HAZIRLANAN GENÇLERE YAKLAŞIM SUNUSU

MEHMET GÖKHAN AY ANADOLU
LİSESİ
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ**

• Sınav Kaygısı bulaşıcı bir duygudur.

• Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza da yansır.

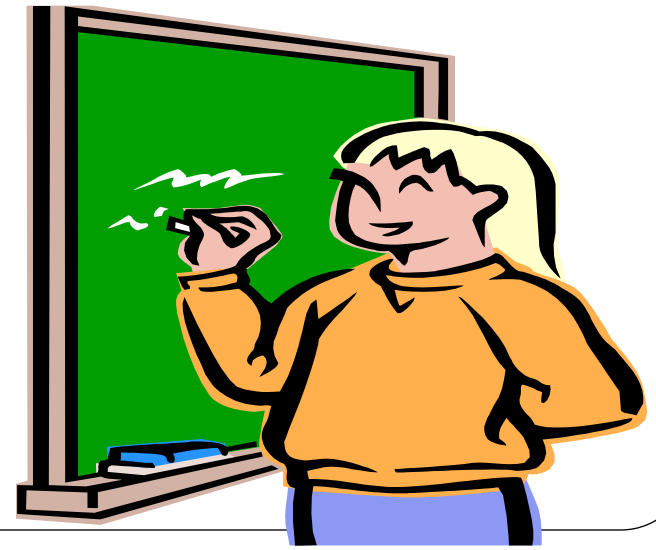
• Çevresindeki kaygılı insanların varlığıyla özdeşim kurması sonucu kaygısı artabilir.

• Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.



• En az Őu kadar net yapmalısın. "Başarılı olmalısın." Kendini dersine vermelisin. " Bu yıl mutlaka kazanmalısın" vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır.

• Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca kullanmamaya çalışın.



- Çocuklarınıza tekrar tekrar ders çalış demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur.
- Bazı öğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılıp daha yoğun kaygı hissedebilir. Ya da ailesine tepki göstererek ders çalışmayı aksatabilir.

- Negatif motivasyondan uzak durun. Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; "bu gidişle sınavı asla kazanamazsın", "bu kadar çalışmayla sonuç alınmaz" gibi sözler söylerler.

- Oysaki bu sözler tam ters bir etki yaratarak öğrencinin kendine güvensizlik yaşamasına ve motivasyonunun azalmasına neden olmaktadır.

* Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.

*Her anne baba çocuğunun özel olduğunu düşünür. Objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabileceği gibi belli alanlarda da zayıf yönleri olabilir.

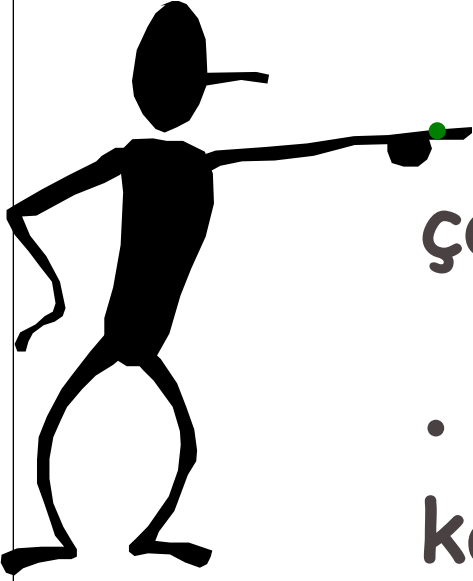
* Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.



• Sınav yaklařtıķça anne ve babaların stresi artar. "acaba çocuğum sınavı kazanacak mı? Kazanamazsa ne olacak?" Őeklinde dūřüncelere kapılırlar. Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler.

• Daha önceden kızmadıkları Őeylere Őimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler.

• Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranmaya özen gösterin.



• Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın.

• " Kuzenin tıp fakültesini kazandı, sen de orayı kazanmalısın", "Ayşe hukuk fakültesini kazandı" "sen de bizi mahcup etme." gibi yaklaşımlar çocuğunuza zarar verir.

* Çocuğunuzu takdir edin. Çocuğunuzun, sürekli yapamadıklarını vurgulamak yerine, yapabildiklerine odaklanmasına yardımcı olmak,

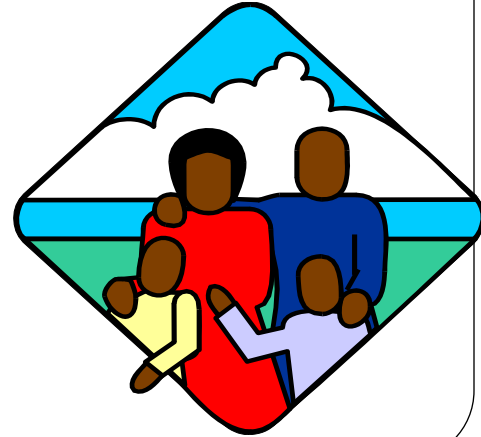
*Eleştirmek yerine, çabalarına dönük ifadelerde bulunmaya çalışmak, onun kendisine bakış açısını olumlu yönde etkileyecektir..



• Genç, söylediği veya hissettiği şeyler için sorgulanmamalı " bu şekilde düşünmemelisin, hissetmemelisin" diyerek duyguları düzeltilmeye çalışılmamalıdır.

"Anne kazanamayacağım diye endişeleniyorum."

"Kızım öyle düşünmemelisin, boşver ne var endişelenecek." gibi.



- Birbirinize bağılılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna onunla ilişkilerinizi tehlikeye atmayın.

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

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



- Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eř tutmak, sonuçlarla ilgili olarak korkutmak, tehdit etmek, "sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz" ya da, "herkese rezil oluruz" gibi ifadeler gencin motivasyonunu değil kaygısını arttırır.

- Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler..



“Seni seviyoruz ve hep seveceğiz.”
şeklinde açıklamalar yaparak öğrenci rahatlatılması bu süreçte ve aslında her zaman daha etkili bir iletişim biçimidir.

- Böylece genç, ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir gayret sarf etmek zorunda olmadığını anlayacaktır.
- Bu rahatlama, öğrencinin sınavda da kendisini daha rahat hissetmesini sağlayacaktır.