

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER



Aileler sınav dönemlerinde çocuklarına karşı ne gibi hatalı yaklaşımlarda bulunuyor, yüksek beklentiler içine mi giriyor?

Sınav kaygısı üzerinde etkili olan, hatta en etkili olan faktör; ailelerin sınavı nasıl gördükleridir.

Eğer aileler sınavı;

- Bir ölüm kalım meselesi haline getiriyorsa,
- “Sen başaracaksın biz sana çok güveniyoruz” diyerek zamansız ve uygun olmayan cesaretlendirmelerde bulunuyorsa,
- Kazanamadığında bunun çocuk için bir felaket olacağı mesajını veriyorsa,
- Sınavı kazanması için yapılan maddi manevi fedakarlıklar çocuğa sıklıkla aktarılıyorsa, başarılarını küçümsüyor, başarısızlıklarını abartıyorsa,
- Yaşlılarıyla karşılaştırarak çocuğu değerlendiriyorsa,
- Bugüne kadar başarılı olduğu alanları da olması gerekenden daha fazla şekilde ödüllendiriyorsa (başarının abartılması) sınav bir o kadar daha olumsuz yönde ve kaygı yaratıcı şekilde anlam kazanmaya başlayacaktır.

Çocuk sınavı kazanamadığında; anne ve babasının ona olan güvenini kaybedeceğini, onu sevmeyeceklerini, onların emeklerini zıyan edeceğini, onlara karşı olan borcunu ödeyemediğini, kendisini yeterince ispat edemediğini ve işe yaramaz biri olduğunu düşünmeye başlayacaktır.

Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.

Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.



Sınav Kaygısı neden oluşur?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygını oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?

“Sınava hazır değilim”,

“Sınavlar niye yapılıyor , ne gerek var?”

“Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz”

“Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!”

“Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım”

“Ben zaten bu konuları anlamıyorum”

“Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım”

“Sınav kötü geçecek”

“Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?”

Alternatif düşünceler nelerdir?

Yapmam gereken nedir?”

“Yapabildiğim en iyisini yapabilirim?”

“Olabilir en kötü şey ne”

“Dünyanın sonu değil, telafisi var”

“Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez”

“Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?”

“Zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde”



Nasıl davranmalıyız? Neler yapmalıyız?

- Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın.
- Öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşgulliyetini artıracaktır.
- “En az şu kadar net yapmalısın. Başarılı olmalısın. Dikkatli olmalısın. Kendini dersine vermelisin.” türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır.
- Ders çalış demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur. Öğrenci ne kadar ders çalışacağına ve ne zaman ders çalışacağına kendisi karar verebilir. Anne babaların iyi niyetli olarak verdikleri ders çalış mesajları öğrencinin kaygısını artırabilir.

- Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın. Bazı ebeveynler çocukları sınavlara hazırlanırken çok fazla fedakarlıkta bulunmaktadır. Aileler bu sayede çocuklarına fedakarlık yaptıklarını düşünürken öğrenci bu durumu ‘ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım’ biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir. Özellikle de yapılan bu fedakarlıkların tekrarlanarak hatırlatılması öğrenciyi ders çalışamaz hale getirebilir.
- Sizlerin de kendi hayatınız olduğunu, sizin de kendi planlarınız olması gerektiğini unutmayın. Böylece hem kendinize hem de çocuğunuza daha fazla yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın. Her insanın belli alanlarda kuvvetli yönleri olabildiği gibi belli alanlarda da zayıf özellikleri olabilir. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.
- Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın. Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Bu nedenle daha tepkili olabilirler. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu durumun geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı anlayışlı olmaya çalışın.
- Çocuğunuzun hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın. Her birey ayrı bir kişiliktir. Çocuğunuzun ancak gereken durumlarda sadece kendisiyle kıyaslayabilirsiniz.