

## ÇABASINI ÖVÜN

Çocuğunuzun sınava yönelik çabalarını takdir edin. Ona “sen zaten çok akıllısın, zekisin” demek yerine **“ne kadar çok çalıştığını görüyorum, çabanın sonucunu alacağına inanıyorum”** gibi yapıcı, destekleyici sözlerle onu teşvik edin.

## ÇOCUĞUNUZUN POTANSİYELİNİ KABUL EDİN!

Çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi onun kapasitesi, potansiyeli, içinde bulunduğu koşullar, aile içi ilişkileriniz gibi başarısını etkileyecek faktörleri de göz önünde bulundurarak değerlendirmelisiniz. Potansiyelinin üzerinde bir beklentiye girmeniz çocuğunuzun sınav kaygısı yaşama olasılığını artıracaktır.

## KAYGILI ANNE – BABA = KAYGILI ÇOCUK

**ANNE VE BABALAR KAYGILI İSE ÇOCUKLARIN SINAV KAYGISI DAHA YÜKSEK**

**KAYGI İŞLEVSEL DÜZEYDEYKEN BİR MOTİVASYON KAYNAĞIDIR.**

**ÇEVRENİZDEKİLERLE KONUŞTUKLARINIZ, TELEFON GÖRÜŞMELERİNİZ, ÇOCUĞUNUZUN HAYALLERİNDEN BAHSÉDERKEN Kİ HEYECANINIZ ÇOCUKLARA BU SINAVIN ÇOK AMA ÇOK ÖNEMLİ OLDUĞU MESAJINI VERİR. ÖRNEĞİN; “O DERS ÇALIŞSIN DİYE EVDE TV BİLE AÇMIYORUZ.”, “ÖZEL DERS ALSIN DİYE TATİL BÜTÇEMİZİ KULLANDIK. YETER Kİ BAŞARILI OLSUN.” GİBİ ÖRTÜK MESAJLAR ÇOCUKLAR TARAFINDAN HEMEN FARK EDİLİR VE ÇOK DAHA GÜÇLÜ SINAV KAYGISI DUYMALARINA NEDEN OLUR.**



## SINAV DÖNEMİ EBEVEYNLİĞİ

*Sınav kaygısı, her öğrencinin karşılaştığı sınav öncesinde veya sırasında artan kaygı ve panikle ortaya çıkan olağan bir durumdur. Sınav sürecinde ebeveyn olarak tutumlarımız ve kaygılarımız bu süreçte çok önemli bir rol oynayabiliyor. Sınav Kaygısı yaşayan öğrencilerle yapılan görüşmelerden kaygılarının altında yatan nedenlerin pek çoğunun ailenin beklentileri, ailenin sınava yüklediği anlam ve ebeveyn tutumları olduğu görülmektedir.*



## KIYASLAMA YAPMAYIN

*Çocuğunuzu bebeklik yıllarından başlayarak, hayatının hiçbir evresinde başkalarıyla kıyaslamayın. Akranlarıyla ya da kardeşleriyle kıyaslanmak çocukların ciddi performans kaygısı duymasına neden olabilmekte ve ailenin sevgisini kazanmak için başkaları gibi başarılı olmak zorunluluğu hissettirmektedir. Kıyaslanan çocuklarda zamanla özsaygı düşmekte ve kaygı düzeyleri yükselerek anksiyete bozukluğuna kadar gidebilmektedir. Sınav kaygısı yaşatmamak için kıyaslamalardan uzak durulmalıdır.*

Örneğin; birlikte çalışma ortamını düzenlemek ve dikkat dağınıcılarını kaldırmak, çalışma saatlerini düzenlemek, mola sıklığını düzenlemek, zorlandığı dersler için özel ders planlamak, çalışmasını teşvik edecek arkadaş çevresi edinmesine yardımcı olmak, rehberlik birimiyle görüşmesini sağlamak gibi. Tüm bunlar "hadi çalış artık, hiç çalışmıyorsun, böyle giderse başarısız olacaksın" demekten çok daha yapıcı ve çözüm odaklı öneriler olacaktır. Yönteminiz bu olduğunda çocuğunuzun sınav kaygısı ile başa çıkması daha kolay olacak.

## ÇÖZÜM ODAKLI PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ GELİŞTİRİN

Odak noktanız sorunun ne olduğundan ziyade sorunu nasıl çözebileceğiniz olmalı. Çocuğun ihtiyaç duyduğu sorunla nasıl başa çıkabileceğini öğrenmektir.

"YETERİNCE VERİMLİ DERS ÇALIŞAMIYORUM"  
DİYEN BİR ÇOCUĞA;  
"BUNU FARK ETMİŞ OLMAN ÇOK GÜZEL.  
NASIL DAHA VERİMLİ ÇALIŞABİLECEĞİNİ  
BİRLİKTE ARAŞTIRALIM.  
NELER YAPABİLECEĞİNLE İLGİLİ BİR FİKRİN  
VAR MI?  
BİZİM SANA YARDIMCI OLABİLECEĞİMİZ BİR  
KONU VAR MI?  
BU KONUDA ÖĞRETMENİNE DANIŞMAMIZ  
FAYDALI OLUR MU?"  
GİBİ ÇÖZÜM ODAKLI BİR DİYALOG  
KURULMALIDIR.





## **Başarısızlığı Kayıp Değil Gelişim Unsuru Olarak Gösterin**

Çocuğunuzun sınav kaygısı sınavı tamamladığında bitecek ama çocuğunuzla paylaştığınız iyi ya da kötü her tecrübenin ikinizde de anıları kalacak. Sonuç her ne olursa olsun geçen günlerin geri gelmeyeceğini ve “keşkeleri” telafi etmenin de çok kolay olmadığını bilerek çocuklarınızla geçirdiğiniz her anın keyifli olmasına özen gösterin. Sizin sevginiz, desteğiniz ve ilginiz olduğu sürece çocuğunuz başarılı olmak için potansiyelini aşmaya ve kendini gerçekleştirmeye çalışacaktır.

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN**

**NİHAL TAŞKOPARAN**

**FATMA ASLI AY TAN**

