

# Çocuğu sınavlara hazırlanan velilere öneriler

23 Mart 2012

Sınavlara hazırlığın yoğunlaştığı şu günlerde veliler ve öğrenciler yoğun bir kaygı içerisinde. İki taraf da hem beklentili hem de endişeli... Sınavlarda başarılı olmak öğrencinin olduğu kadar anne babaların da isteğidir. Ancak bu dönemin dengeli ve sağlıklı olarak aşılması için anne babalara bazı görevler düşmektedir. Çocuğunuzun başarısını artırmak ve bu dönemi daha sağlıklı biçimde geçirmesini sağlamak için size gerekli olabilecek bazı önerileri aşağıda bulacaksınız.

**Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın.** Bu dönem çalkantılı ve ikilemli bir dönemdir. Çocuğunuzun yerine sorun çözmek istediğinizde ya da ona önerilerde bulunmak istediğinizde onun sizinle aynı şeyleri göremeyeceğini bilin. Örneğin güneşli güzel bir günde siz istememenize rağmen işlerinizi yapabilirken, çocuğunuz böyle havalarda ders çalışmakta güçlük çekecektir.

**Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır.** Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar. Kaygı gelecekle ilgili seyredilen olumsuz bir filmi andırır. Ve bu filmin sonu her zaman için felaketlerle biter. yoğun kaygı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten, bugünü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşgulliyetini artıracaktır. Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.

**Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin.** Anne babalar bazen çocuklarına; “sınav bizim için önemli değil, kazanamazsan da olur. Canını sıkma, kafana takma” gibi önerilerde bulunmaktadırlar. Ancak eğer anne-baba çocuklarına bunları söylerken, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir. Ebeveynlerin kaygılı, üzüntülü halleri çabucak algılanır. **Meli-malı kelimeleri dikkatle kullanılmalı.** “En az şu kadar net yapmalısın. Kimya ve biyolojiden full yapmalısın. Başarılı olmalısın. Dikkatli olmalısın. kendini dersine vermelisin. Bu yıl mutlaka kazanmalısın” türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.

**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. 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 sen asla kazanamazsın, yata yata sınav kazanılmaz” gibi sözler söyler. Ancak negatif motivasyon pek az öğrencide başarılı olur. Hatta öğrencinin kendisini başarısız görmesine neden olarak kaygısını artırabilir.

**Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçın ve bunları hatırlatmayın.** bazı ebeveynler çocukları sınavlara hazırlanırken çok fazla fedakarlıkta bulunmaktadırlar. örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağdırmamak, evde televizyonu açmamak gibi... 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.

**Kendi hayatınızı unutmayın.** çocuğu sınavlara hazırlanan bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlamaktadırlar. Çocuęuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi, öğretmenlerle her gün sonuçları konuşması sık görülen tablolardır. Bu görüntüler çocuğa sınavın çok önemli olduğunu ve kazanamama durumunda ailenin çok üzüleceği düşüncesini hatırlatmaktadır. Sizler kendi hayatınız olduğunu, sizin de kendi planlarınız olması gerektiğini unutmayın. Böylece hem kendinize hem de çocuğunuza daha fazla yardımcı olabilirsiniz.

**Çocuęunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.** Her anne baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür. Oysa her insanın objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabileceği 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. Çocuęunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın. “dayının kızı boğaziçi’ne girdi, sen de oraya girmelisin” türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir. Her birey ayrı bir kişiliktir. Çocuęunuzu ancak gereken durumlarda sadece kendisiyle kıyaslayabilirsiniz. Yani önceki davranış biçimleriyle, şimdiki davranış biçimlerini karşılaştırarak aradaki gözlenmiş olan değişimleri aradaki gözlediğiniz değişimleri ortaya koyabilirsiniz.

Başarı dileklerle...

TÜRK PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK DERNEĞİ