

Uzm. Psikolog Nuray ÖZBEN AVŞAR

SINAVA HAZIRLANAN BİR ERGENİN ANNE-BABASI OLMAK



TEOG sınavının yaklaştığı bu dönemde öğrencilerimiz de velilerimiz de haklı bir kaygı içerisindeyiz. Sınavlar da başarılı olmak öğrenci kadar anne ve babanın da isteğidir. Ancak beklenti ve endişenin odak noktasının öğrenci olduğu unutulmamalıdır. Bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılması için anne ve babalara da önemli görevler düşmektedir.

Aile olarak kaygılı bir dönemdesiniz. Ancak kaygı seviyesini normalin üstünde tutmak öğrenciyi olumsuz yönde etkileyecektir. Kaygının bulaşıcı olduğu unutulmamalıdır. Çocuğunuza belli etmediğinizi düşündüğünüz her olumsuz düşünce ve duygunun onun

tarafından hissedildiğinden emin olmalısınız. *Öğrencinin kendi kaygısı yanında ebeveyninin kaygısı onun için öğrenme ve öğrendiklerini gösterme aşamasında en büyük engeli oluşturacaktır.*

Bu dönemde kaygı seviyesinin biraz yoğunlaşması öğrencimiz için normaldir. Kaygısını kontrol altına alabileceği bir takım tavsiyelerin ve açıklamaların olduğu "**Sınav Kaygısı**" broşürü onlara yol gösterici olacaktır. Bu yazımızda ise anne-baba kaygısı ve yapılması gerekenler üzerinde durulacaktır.

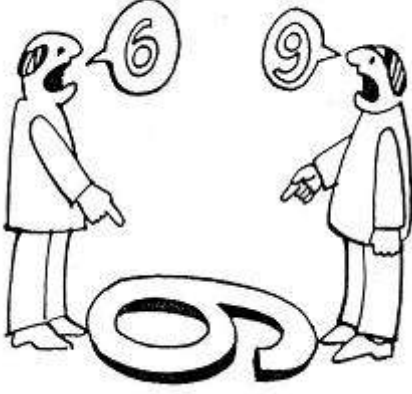


Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmamalısınız. İniş çıkışların fazlaca yaşandığı bu dönemde sizin ileri görüşünüz onu etkileyemeyebilir. Aksine daha fazla çatışmaya neden olabilir.



Çocuğunuzun gelecek endişesi aslında sizin endişelerinizle şekillenmektedir. Bu nedenle gelecek kaygınızı özellikle sınava az bir süre kala azaltmanız gerekmektedir. Yoğun kaygı yaşandığında geleceğe çok fazla odaklanıldığı için aslında bugün yaşanmamaktadır. Ailelerin sınav sonucu üzerinde yoğunlaşması çocuğunda bu yöndeki meşguliyetini arttıracaktır. Çocuğunuzun şu anda yaptıkları ile ilgilenmeniz gerekmektedir.

İletişim dili sınav öncesinde en çok dikkat edilmesi gereken noktadır. Sözlü ve sözel olmayan iletişimde çocuğunuza olumlu mesaj



vermeye dikkat etmelisiniz. Beden dilinizle çocuğunuza çok fazla mesaj verdiğinizi unutmamalısınız. Sizin sözlü olarak verdiğiniz olumlu mesajlar - sonuç bizim için önemli değil, sağlığın önemli, iyi bir sonuç almasan da olur vb. - beden dilinizle örtüşmüyorsa çocuğunuzun cümlelerinizden çok beden dilinize önem vereceğini bilmelisiniz. Aynı zamanda kesin yargılar ve yönlendirmeler içeren **-meli, -malı**

cümleleri dikkatli bir şekilde kullanılmalıdır. "Ders çalışmalısın. Bu kadar puan almalısın, dikkatli olmalısın" gibi cümleler çocuğunuzun kaygısını arttıracaktır.

Sınava düzenli hazırlanan ya da hazırlanmaya çalışan, çaba gösteren **sınav çocukları** için ders çalış yönergesi minimum kullanılmalıdır. Bu uyarılar çocuğun kaygısını arttırabileceği gibi ters bir karşılığın oluşup ders çalışmamaya da sürükleyebilir. Ergenlik döneminde anne babaların yönlendirmelerinin tam tersinin yapılması sıklıkla karşılaşılan bir durumdur.



Verdiğiniz motivasyonun olumlu yönde olmasına önem vermeniz gerekmektedir. Negatif motivasyonla başarıya ulaşan birey sayısı çok azdır. "Bu gidişle kazanamazsın." gibi cümleler çocuğu çalışması yönünde hırslandırmayacaktır. Başka çocuklarla kıyaslamak, kendi hayatınızdan örnekler vermek bu süreçte olumlu olarak bir işe yaramayacaktır.

Çok fazla fedakarlıkta bulunduğunuz bir dönemdesiniz. Maddi ve manevi olarak sizin için de yıpratıcı bir süreçtesiniz. Ancak bu durumu sıklıkla dile getirmeniz çocuğunuz üzerinde ağırlık oluşturacaktır. Hem ergenlik



döneminde olan hem de sınava hazırlanan çocuğunuzun üzerinde zaten çok büyük bir yükün olduğunu unutmamalısınız. Hayatınızı sınava göre şekillendirmeniz, kendi hayatınızı bir kenara bırakıp sadece çocuğunuz ve sınavı ile ilgilenmeniz aslında yarar yerine zarar oluşturabilmektedir. Eğer yapılan fedakarlıklarda aşırıya kaçılıyorsa çocuk için sınav da aynı boyutta aşılmaz büyük bir engel haline gelecektir. Çocuğunuza sınavın yaşamın sadece küçük bir parçasını oluşturduğunu gösterebilmek için günlük yaşamımıza aynı şekilde küçük fedakarlıklarla devam etmelisiniz.

Her bireyin parmak izleri gibi farklı olduğunu unutmamalıyız. **Beklentileriniz çocuğunuzun gerçekten yapabilecekleri doğrultuda olmalıdır.** Beklentileriniz ve çocuğunuzun yapabilecekleri uyumlu olursa kaygısı da o derece de azalacaktır.



Sınava birkaç gün kala ve sınav günü

- Sınav sonucu ya da süreci hakkında konuşmamaya önem verin. Sadece çocuğunuzu rahatlatıcı şekilde sınav odaklı olmayan konuşmalar yapın.
- Onun başarısı ile ona duyduğunuz sevginin hiçbir bağlantısı olmadığını her fırsatta dile getirin.
- **Siz kaygılı olmayın.** Kaygınızın bulaştığını ve çocuğunuzun sınav sonucunu etkileyebileceğini unutmayın.
- Sınav öncesinde onu motive edici bir etkinlik yapabilirsiniz.
- Sınava bir hafta kala uykularına ve beslenmesine dikkat edin. Yeni tatlar denememesine önem gösterin. Uyku düzenini kontrol edin.
- *Sınav sabahı* kahvaltı yapın ve sıradan bir gün izlenimi vermeye çalışın. Alışık olmadığı besinler vermeyin.
- *Rahat edebileceği kıyafetler* giymesine önem gösterin.
- *Sınav salonuna ne çok erken ne de geç gidin.*

Çocuğunuzun bu dönemde sizden sadece anlayış, destek ve koşulsuz- saatsiz sevgi beklediğini unutmamalısınız. Yaşanan olumsuzluklarda sabırlı davranmanız gerekmektedir. Sınavlar sadece birer fırsattır ve telafileri olabilmektedir. Ancak çocuğunuzla olan ilişkinizde bu dönemde yapacağınız yanlış yaklaşımlar onunla aranızda telafi edilemez problemler oluşturabilecektir.



KAYNAKÇA:

<http://www.turkpdistanbul.com/cocugUsinavlarahazirlananvelilereoneriler>
http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/40/01/887818/dosyalar/2014_07/18021259_4veliye_rehberlik.pdf