

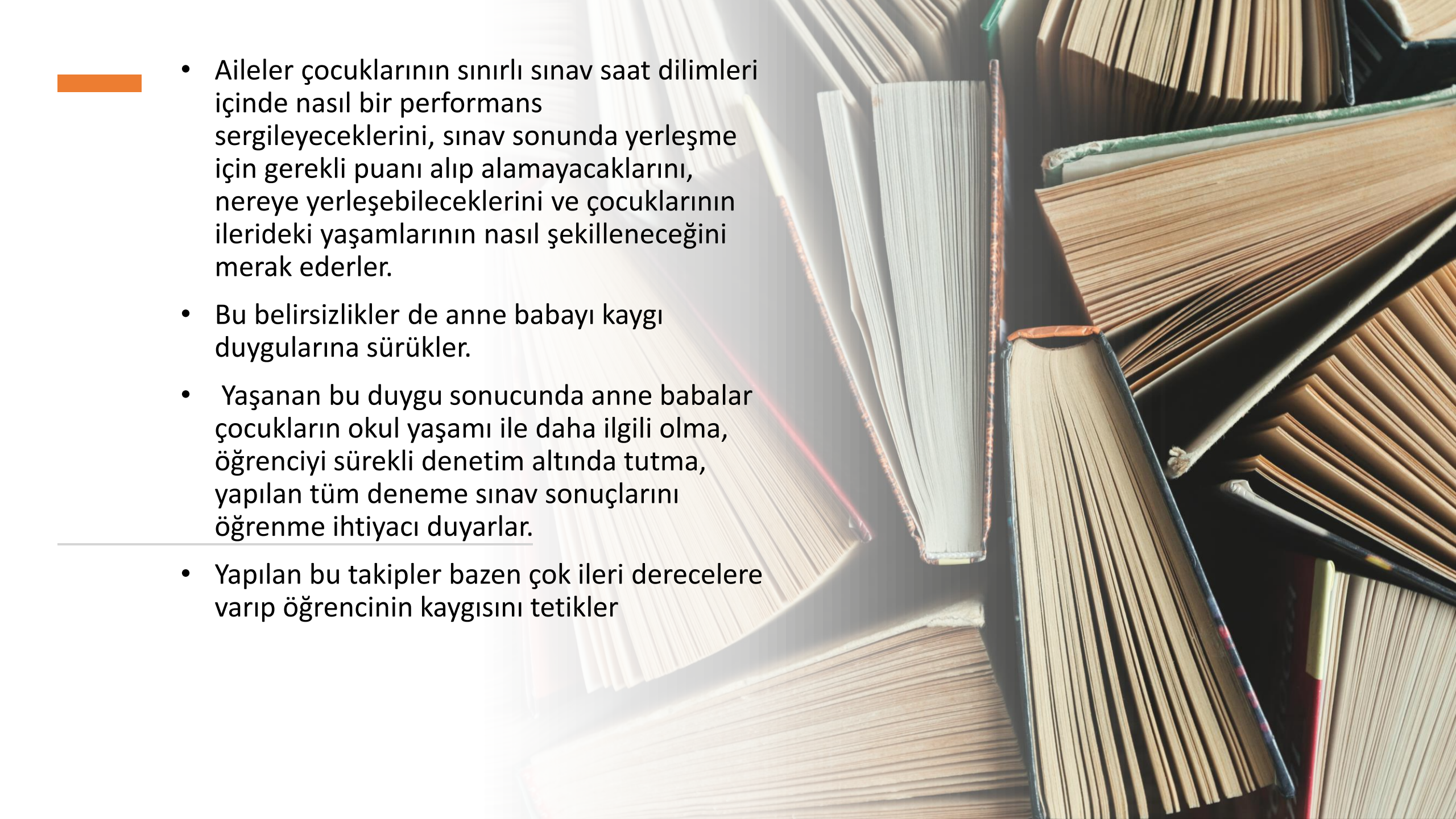
A close-up photograph of a hand holding a blue pencil, poised to write on a test paper. The paper contains multiple-choice questions with bubbles for answers. The background is softly blurred, showing a white surface with a yellow decorative pattern. The overall mood is one of focus and preparation for an exam.

SINAV KAYGISI

NEDİR?

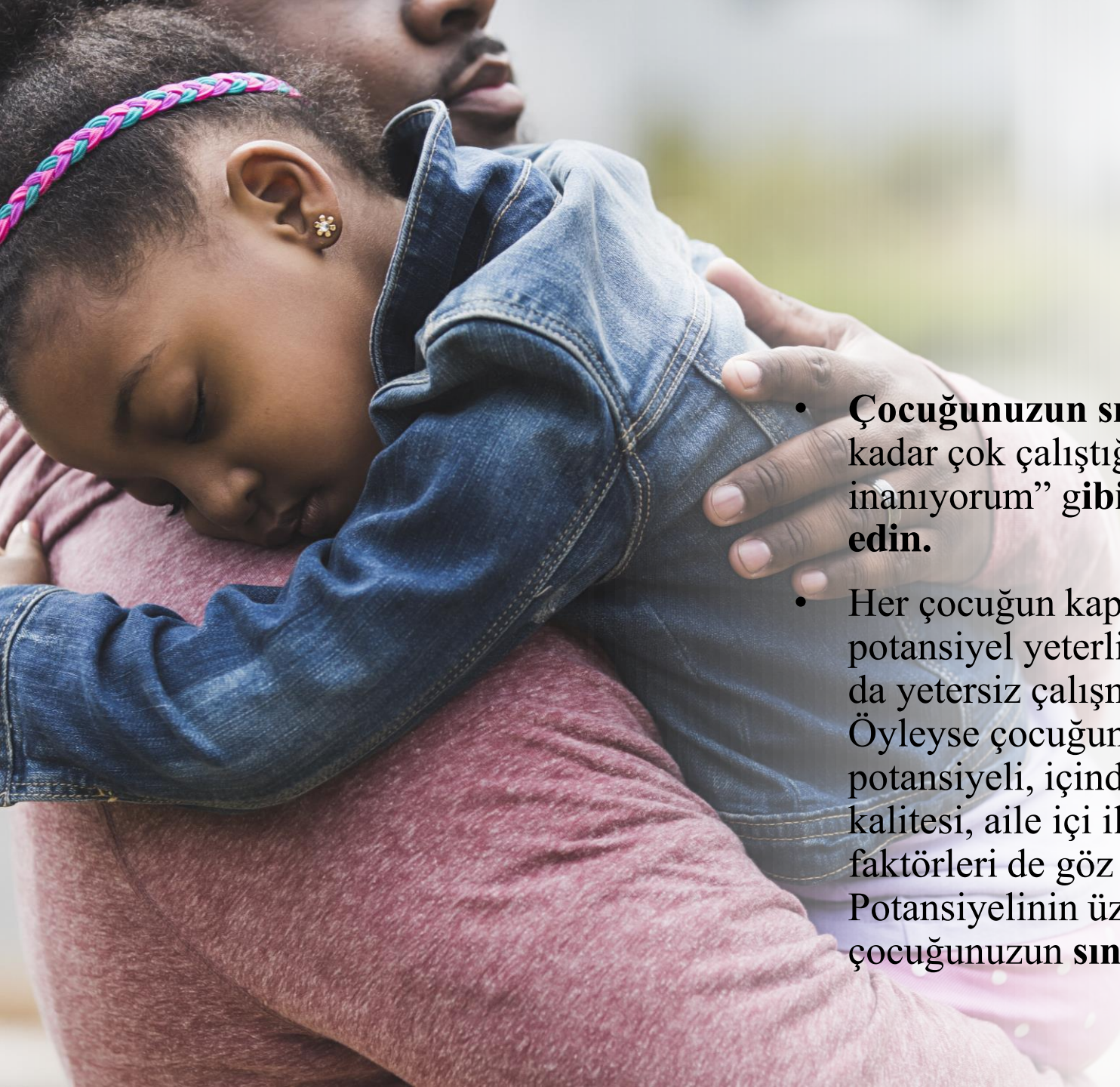
Sınav kaygısı, öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanmaktadır.

Bu kaygı, kişinin sınava yeterli şekilde hazırlanmasına ve başarılı olmasına engel olabilir

- 
- Aileler çocuklarının sınırlı sınav saat dilimleri içinde nasıl bir performans sergileyeceklerini, sınav sonunda yerleşme için gerekli puanı alıp alamayacaklarını, nereye yerleşebileceklerini ve çocuklarının ilerideki yaşamlarının nasıl şekilleneceğini merak ederler.
 - Bu belirsizlikler de anne babayı kaygı duygularına sürükler.
 - Yaşanan bu duygu sonucunda anne babalar çocukların okul yaşamı ile daha ilgili olma, öğrenciyi sürekli denetim altında tutma, yapılan tüm deneme sınav sonuçlarını öğrenme ihtiyacı duyarlar.
 - Yapılan bu takipler bazen çok ileri derecelere varıp öğrencinin kaygısını tetikler

Ebeveyn ne yapmamalı

- Çocuđunuza sınavda başarısız olursa gideceği liseyi ya da üniversiteyi bir ceza gibi sunmayın. “Başarısız olursan arkadaşların X Lisesine giderken sen Y Lisesine gidersin” demeyin.
- Bazen motive etmek amacıyla kullanılan ‘ Senin kazanacağından yüzde yüz eminim.’ ‘ Sen şimdiye kadar hep başarılı oldun. Bu sınavda da başarılı olacağını herkes biliyor.’ gibi cümleler çocuğu motive etmez. Aksine çocuk başarılıydım bunu da başarmak zorundayım gibi düşünür. Kendine aşırı başarı sorumluluğu yükler ve kaygısının artmasına neden olur.



EBEVEYN NE YAPMALI

- **Çocuğunuzun sınava yönelik çabalarını takdir edin.** “ne kadar çok çalıştığını görüyorum, çabanın sonucunu alacağına inanıyorum” gibi yapıcı, destekleyici sözlerle onu teşvik edin.
- Her çocuğun kapasitesi ile uyumlu bir potansiyeli var. Bu potansiyel yeterli çalışma ile daha iyi ortaya çıkartılabilir ya da yetersiz çalışma ile potansiyelinin altında da kalabilir. Öyleyse çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi onun kapasitesi, potansiyeli, içinde bulunduğu koşullar, okulunun eğitim kalitesi, aile içi ilişkileriniz gibi başarısını etkileyecek faktörleri de göz önünde bulundurarak değerlendirmelisiniz. Potansiyelinin üzerinde bir beklentiye girmeniz çocuğunuzun **sınav kaygısı** yaşama olasılığını artıracaktır.



- Olumsuz yönler değil olumlu yönleri üzerinde durun, geçmişteki başarılarını vurgulayın ve kendine güven duymasını sağlayın ancak gerçekçi olmaya çalışın. Onun inanmadığı yüksek beklentilerle onun üzerinde baskı yaratmayın. Örneğin çalışma koşullarını iyileştirmek, çalışma saatlerini düzenlemek, çalışma-eğlenme etkinliklerini dengelemek, yetersiz yönlerini nasıl geliştireceği ile ilgili somut bir plan oluşturmak, çalışmasını teşvik edecek arkadaş bulmak, okul psikolojik danışmanından destek almak vb. yöntemler; çocuğa sürekli “Çalış..çalış!” diye baskı yapmaktan çok daha etkilidir.

- Çocukların “Öğrenilmiş çaresizlik” konusundaki inançlarını pekiştirmeyin. Çocuk eğer “ne yapayım ben bu dersi yapamıyorum çünkü bu konuda zekam/yeteneğim sınırlı” algısını geliştirirse çaba harcamaktan vazgeçebilir. Oysa çocukta “çalışırsam başarabilirim” algısı ile “çaba”nın önemi vurgulanmalıdır.



- Anne-baba olarak sizden istediği yardım ve desteği (gücünüzün ölçüsünde) vermeye hazır olduğunuzu gösterin. Daha az başarılı olduğu derslere ilişkin ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. “bu konuda bizden istediğin desteği bilmek isteriz. Sana bu konuda yapabileceğimiz bir yardım var mı?” diye kararı ve sorumluluğu ona bırakın.
- Çocuğunuzun başarısını başka çocuklarla, özellikle de kardeşiyle 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.



- Sınava hazırlık sürecinde çocuğunuzun dengeli beslenmesi, düzenli uyuması, spor-aktiviteler ve eğlenme gibi ihtiyaçlarını da sağlıklı karşılaması için gerekli düzenlemeleri yapmaya özen gösteriniz.
- Çocukların masa başında oturma süreleri uzun ve bu da kaslarının zayıflamasına, çabuk yorulmalarına neden olabilmekte. Düzenli spor yapıldığında kasları güçlenecek ve daha az fiziksel ağrı yaşayacaklardır. Ayrıca spor aracılığı ile vücutlarında biriken negatif ve fazla enerjiyi de sağlıklı şekilde atmış olacaklardır. Çocukların beslenme şekillerinde kafein, kakao, şeker gibi huzursuzluklarını artıracak ve uyku düzenlerini bozacak yiyeceklere de mümkün olduğunca az yer verilmelidir

- Çocukların masa başında oturma süreleri uzun ve bu da kaslarının zayıflamasına, çabuk yorulmalarına neden olabilmekte. Düzenli spor yapıldığında kasları güçlenecek ve daha az fiziksel ağrı yaşayacaklardır. Ayrıca spor aracılığı ile vücutlarında biriken negatif ve fazla enerjiyi de sağlıklı şekilde atmış olacaklardır.
- Örneğin başarılı olduğunda “bu ders için çok çalıştın, emeğinin karşılığını almaya çok sevindim. Tebrik ederim güzel kızım/oğlum” deyip bir kucaklaşma, öpme oldukça kararında bir tepkidir

Birlikte Keyifli Zaman Geçirin

- 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 gerçekleştirilmeye](#) çalışacaktır.
- Çocuklarınıza küçük yaşlardan itibaren evde söz hakkı verir, başarıları ile mutlu olup başarısızlıklarında rehberlik ederseniz mutlu, özgüvenli, başarılı çocuklar yetiştirebilirsiniz.

