

**SINAV ÖNCESİNDE  
ÖĞRENCİLERİN  
MOTİVASYONUNUN  
ARTTIRILMASI VE VELİLERE  
ÖNERİLER**

**AKÇAABAT  
YAYLACIK ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**

# ÇOCUĞUN KAYGISINI AZALTMAYA YÖNELİK ÖNERİLER

Kaygı bulaşıcı bir duygudur.Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.



Yoğun kaygı yaşıyan kişiler geleceği düşünmekten bugünü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini arttıracaktır.

Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.



- “En az řu kadar net yapmalısın.
  - Başarılı olmalısın.
- Kendini dersine vermelisin.” vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.



Çocuklarınıza tekrar tekrar ders çalış demeyin.  
Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur.  
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” “bu kadar çalışmayla kazanamazsın“, “bu kafayla gidersen zor kazanırsın” gibi sözler söylerler.



Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın. Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağdırmamak, evde televizyonu açmamak gibi. Öğrenci bu durumu ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir.





Çocuğu sınavlara hazırlanan bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için uğraşmaya başlamaktadırlar. Kendi hayatınızı unutmayın. Örneğin, çocuğuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi.





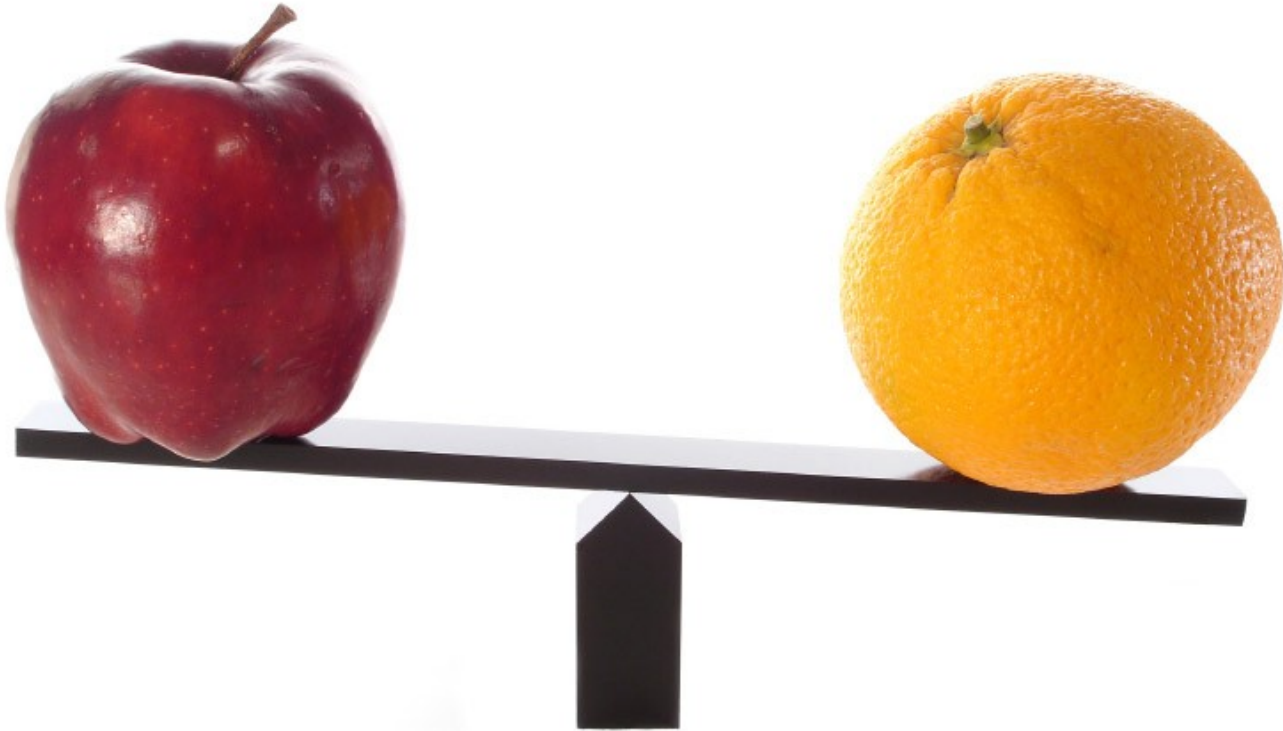
Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın. Örneğin, sözel yeteneği olan bir öğrencinin sayısal alandan bir bölüm kazanmasını beklemeyin. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.



Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın. Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler.



Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın. • " Dayının kızı fen lisesine girdi, sen de oraya girmelisin", vb. türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir.



Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.



Çocuğunuzu takdir edin. Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır. Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylayın. Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün.



İyinin dūřmanı mükemmeldir.Sizin beklentileriniz;  
çocuğunuzun mükemmel olması olabilir. Ancak bu,  
iyiye sevinip mutlu olmanıza engel olmamalıdır.  
Öğrenci bir dönem okulda takdirname almamış  
olabilir ama bu onu aldığı teşekkür belgesinden dolayı  
tebrik etmeniz için bir engel değildir. Bu onu daha  
başarılı olma konusunda motive eder.





Çocuk, konuşurken konuşması asla bölünmemeli ve onun adına konuşulmamalıdır. Çocuk, söylediği veya hissettiği şeyler için sorgulanmamalı “ bu şekilde hissetmemelisin” diyerek duyguları düzeltilmeye çalışılmamalıdır.





Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin. "Eğer kazanamazsan, falan okula gidersin." gibi sözler onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine imkan bırakmaz. Çocuğun eğitim alabilmesi ve yararlanabilmesi ancak okulunu ve eğitimi sevmesiyle mümkündür.



Birbirinize bağılılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna onunla ilişkilerinizi tehlikeye atmayın. Çocuğunuzun başarısı için maddi manevi fedakarlık yaptığınız doğrudur. Karşılık beklemek de en doğal hakkınızdır. Çocuğunuz, gayret sarf ettiği halde eğer sonuç istediğiniz gibi değilse, elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin.



Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak korkutmak, tehdit etmek, "sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz" ya da, "aile dostlarımızın hepsine rezil oluruz" gibi ifadeler gencin motivasyonunu değil kaygısını artırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.



“Sen bizim evladımızsın. Seni seviyoruz ve hep seveceğiz.” şeklinde açıklamalar yaparak öğrenci rahatlatılmalıdır. Öğrenci, ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir gayret sarf etmek zorunda olmadığını anlayacaktır. Bu rahatlama, öğrencinin sınavda daha iyi performans göstermesini sağlayacaktır.



Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır. Öğrencinin de yapacağı, iyi niyetle ve elinden geldiğince sağlanan imkanları sınavlara hazırlık adına değerlendirmesidir.



Çocuğunuza birçok Őeyi Őartlı olarak verebilirsiniz. Ancak sevginiz “Őartlı” değil, “kayıtsız, saatsiz” olmalıdır.

