



**ÖZEL ANTALYA KOLEJİ MURATPAŞA ORTAOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

**2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**

**VELİ BÜLTENİ**

**NİSAN, 2024**

## **SINAV KAYGISINI İLİMLİ DÜZEYDE TUTABİLMEDE ANNE BABAYA ÖNERİLER**

Sınavlarla ilişkili stres ve sınav kaygısı öğrenciler için önemli bir sorundur. Sınavlar bireyin kariyer seçimini ve gelecek fırsatlarını etkiliyorsa özellikle stresli olabilmektedir.

**İlimli düzeydeki sınav kaygısı akademik başarıyı olumlu yönde etkilerken, yüksek düzeydeki kaygı performans**

**üzerine olumsuz etki yapmaktadır.** Sınav kaygısının altında yatan nedenlere odaklanan çalışmalarda; öğrencilerin geçmiş deneyimleri ve inançları, aile tutumları, ders yükü ile ilgili algıları, zaman yönetmebecerileri, gelişim dönemi özellikleri ve öğrenme güçlüğü gibi özelliklerin sınav kaygısı üzerinde etkili olabileceği bildirilmiştir.

Bu alanda yapılan araştırmalar, sınav kaygısının iki önemli bileşeninin, biliş ve emosyonel olduğunu göstermiştir. Bilişsel bileşen; zihnin sürekli sınavla meşgul olması ve sınavla ilişkili durumlarla, örneğin, başarısızlığın sonuçları hakkında düşünmek, sınav hakkında çok fazla endişelenmek ve sınav yeteneği hakkında kendine güven eksikliğidir. Emosyonel bileşen; sınav kaygısının yol açtığı gerginlik, korku ve sınav yaklaştıkça artan sinirliliktir ve genellikle çarpıntı, bulantı ve terleme gibi somatik belirtilerle beraber olabilir.

### **SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE BAZI ANNE BABA MODELLERİ;**

Çocuğu ile ilgili tüm sorumlulukları üstlenip okul ödevleri için kendisi araştırma yapan, mümkün olsa onun yerine sınava girecek olan, “hiçbir iş yaptırmıyorum, hiçbir şeyini eksik etmiyorum, suyunu bile ayağına götürüyorum” diyen, “**KORUYUCU**” aile modeli,

Çocuğuna kaldıramayacağı derecede sorumluluk yükleyen, aşırı sorumluluk yükleyen, “**MÜKEMMELİYETÇİ**” aile modeli,

Çocuğunun her davranışını sorgulayan ve yargılayan mükemmeliyetçi aile modelinde “Sınavın nasıl geçti?” yerine “Kaç yanlışın var? Arkadaşın kaç puan aldı? Senden yüksek alan kaç kişi var?” sorularını öncelikli soran aileler bu gruba girmektedirler. Ve kendi çocuklarının başka çocukların hep önünde olmasını isterler.

Sınava hazırlık sürecinde olağanüstü bir durum varmış gibi “**OLAĞANÜSTÜ İYİ DAVRANAN**” aile modeli. Yani bir yıl boyunca eve misafir kabul etmeyen, seyahat programı yapmayan, çocuğunun salonda ders çalışmasına izin verip bir yıl boyunca hiç TV izlemeyen, hatta fazlakonuşmayan, çocuğuna adeta steril bir ortam yaratan aileler bu gruba dahildir.

*Peki, bu tutumlar ne kadar işe yarar?*

*Ne zamana kadar çocuğun başarılı olmasını sağlar?*



## KAYGININ İLİMLİ HALE GETİRİLMESİ KONUSUNDA ANNE BABA NE YAPABİLİR?

### Olumlu Aile Tutumu - Destekleyici Tutum

Çocuğunu kabul eden anne ve baba çocuğun ilgilerini göz önünde bulundurur ve onun yeteneklerini geliştirecek ortam hazırlar. Aileyi ilgilendiren kararlar alınırken çocuğunda fikri alınır. Bu ailelerdeki genel görüş “çocukta bizimle yaşıyor ve alacağımız kararlarda onunda söz hakkı olmalıdır” şeklindedir.

### Çocuk sınırlar içerisinde özgürdür.

Çocuk sınırlar içerisinde özgürdür. Neyi, ne zaman ve ne şekilde yapacağını çok iyi bilir. Aile bireyleri arasında etkili bir iletişim söz konusudur.

### Çocuk için evde düzenli ve kuralların olduğu bir ortam gereklidir.

Aşırı kural koymak da, fazlasıyla kuralsız olmak da çocuğa zarar verir. Çocuk için evde düzenli ve kuralların olduğu bir ortam gereklidir. Günümüzde, özellikle Televizyon ve bilgisayar konusunda **yasaklayıcı değil de seçici ve sınırlayıcı** olmak fayda sağlamaktadır. Çok fazla televizyon ve bilgisayara maruz kalan çocuklarda davranış problemleri oluşmaktadır.

### Destekleyici tutumu benimseyen aile, çocuklarına, iyi model olan ailedir.

Unutmayın ki, çocuğunuz birçok davranışınızı örnek alıyor!

### Çocuğunuza sürekli ne söylerseniz öyle olma ihtimallerini arttırırsınız.

Bu olumlular için geçerli olsa da daha çok olumsuz sıfatlar için geçerlidir. Çünkü daima ortada bundestekleyecek bir sebep vardır.

### Destekleyici tutumdaki aile çocuğuna sevgisini gösteren ailedir...

Sevmek ve sevdiğinizi hissettirmek arasında çok büyük fark vardır.

### Ailenin mutluluğu çocuğa psikolojik güven verir.

Aile içi anlaşmazlıklar ve tartışmalar mümkün olduğunca çocuğun yanında yapılmamalıdır. Aile içinde çocuğa karşı tutarsızlıklar olmamalıdır. (Çift yönlü davranış çocuğu yalancılığa ve ikiyüzlülüğe iter.)



## SINAVA HAZIRLIK DÖNEMİ İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

- Olağanüstü davranmayalım:  
Sorumluluk ve öz güven önemli. Gençlik döneminde olduğunu unutmayalım.
- Sevgiyi şartlı sunmayalım:  
“Başarılı olursam beni daha çok severler” düşüncesine öğrencilerimizde rastlamaktayız. Başarılı ya da başarısız her koşulda onların yanında olabileceğimizi onlara hissettirmeliyiz. Problemleri çözmeye değil önce anlamaya çalışalım.
- Eleştirilmesi gereken durumlarda eleştirelim, ancak yargılayıcı olmayalım.  
”Ya olmazsa?” sorusunu birlikte yanıtlayalım:
- Okursan hem kendini hem de bizi kurtarırsın” türünde kahramanlık rollerini unutalım.
- Ders çalışma davranışını önemseyelim.**
- Anlaşma yapabiliriz.** Son yıllarda sınava hazırlık sürecinde cep telefonu ve özellikle bilgisayarın bilinçli kullanılmamasının sorun haline geldiğini görmekteyiz. Bu konuda aile bireylerinin yazılı bir anlaşma yapıp uyulacak kuralları belki de esprili bir dille maddeler halinde sıralaması ve imzalaması iyi bir yöntem olabilir.
- Üstün beklentiler oluşturmayalım.  
‘Elma ağacından portakal alamazsınız’ karşılaştırmalardan uzak duralım.



## **UNUTMAYALIM!!!**

### **Sınav yaşamın en önemli olayı değil:**

Sınavı yaşamın tek ve en önemli dönüm noktası gibi algılamak ve bu şekilde ifade etmek var olan olağan kaygıyı daha da artırır. Sınav yaşamın önemli olaylarından sadece biridir ve bundan sonra çocuklarımızı bir sınavlar zinciri beklemektedir.

Kaynaklar: [https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_14\\_1\\_7\\_16.pdf](https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_14_1_7_16.pdf)  
[slideplayer.biz.tr/slide/3768810/](https://slideplayer.biz.tr/slide/3768810/)