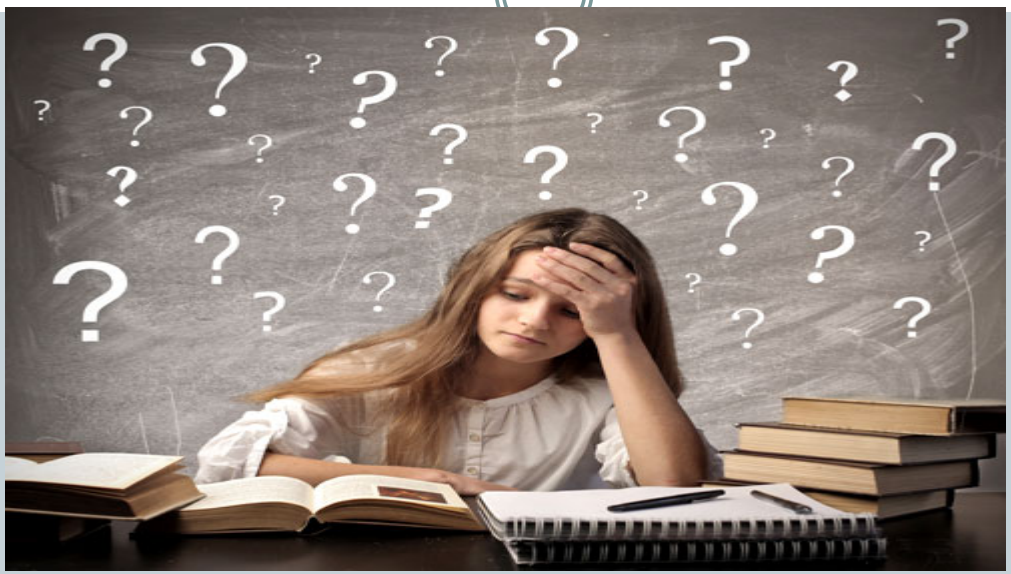
SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI



BAZI GERÇEKLERİ DEĞİŞTİREMEYİZ

- SINAVLAR VARDIR,
- ÇOK ÇALIŞMAK VERİMLİ ÇALIŞMAK DEĞİLDİR,
- BASKI UYGULAMANIZ VERİMLİ ÇALIŞMAYI SAĞLAMAZ,
- ÇOCUĞUNUZUN ZİHİNSEL KAPASİTESİNİ VE YETENEKLERİNİ DEĞİŞTİREMEZSİNİZ.

ÖĞRENCİLER NE DÜŞÜNÜR?

ÖĞRENCİ PENCERESİNDEN SINAV SÜRECİ

- SINAVA BU KADAR ÖĞRENCİ GİRİYOR BEN NASIL BAŞARILI OLACAĞIM.
- ARKADAŞLARIM BENDEN ÇOK ÇALIŞTI BU GİDİŞLE BEN BAŞARILI OLAMAYACAĞIM.
- BU SINAVDA BAŞARILI OLABİLECEK MİYİM?.
- BENİ HEP BAŞKALARIYLA KIYASLIYORLAR NEFRET EDİYORUM BU DURUMDAN.
- EVE GELİYORUM DERS DERS DERS , BU EVDE BAŞKA KONU YOK MU?

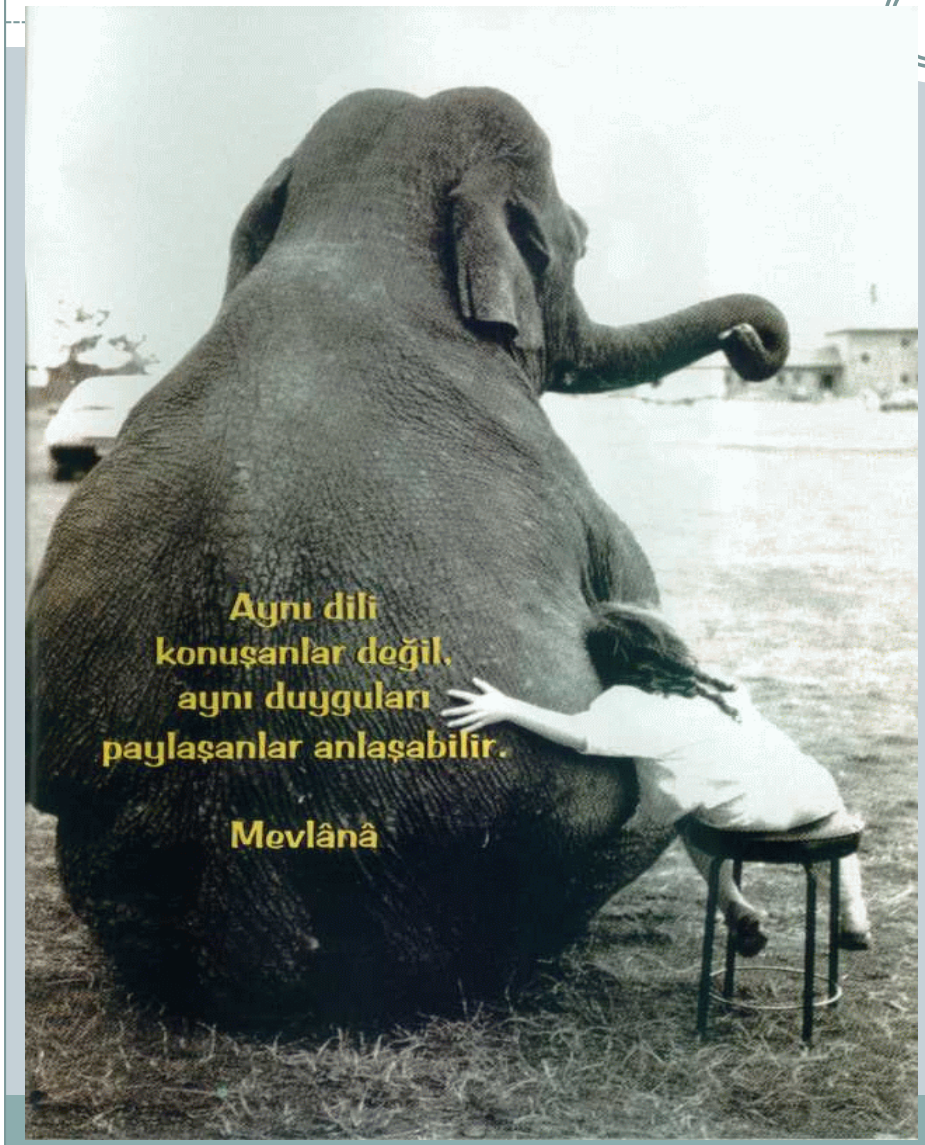
ÖĞRENCİ PENCERESİNDEN

- BU SINAVDA DÜŞÜK ALIRSAM AİLEMİN YÜZÜNE NASIL BAKARIM.
- NE KADAR ÇALIŞSAM DA OLMUYOR.
- İSTEDİĞİM LİSENİN PUANI ÇOK YÜKSEK KAZANMAM ÇOK ZOR.
- KENDİMİ SÜREKLİ YORGUN HİSSEDİYORUM, DERS ÇALIŞAMIYORUM.
- ANNEM BABAM BANA İNANMIYOR.
- AİLEMİN BEKLENTİSİ ÇOK YÜKSEK YA KAZANAMAZSAM?

- LÜTFEN KENDİNİZİ ÇOCUĞUNUZUN YERİNE KOYUN VE DUYMAK İSTEMEDİĞİNİZ SÖZLERİ ONLARA SÖYLEMEYİN.

- DÜNYADA ERGEN OLMAKTAN DAHA ZOR BİR ŞEY VARSA O DA ERGENLİK ÇAĞINDAKİ BİR GENCİN ANNE BABASI OLMAKTIR.

İLETİŞİM



BUNUN İÇİN ÖNCELİKLE ÇOCUĞUNUZLA **İLETİŞİM** KURUN.

Ergenlik dönemi

Ergenlik Dönemi

- ÇOCUĞUN YAŞADIĞI DÖNEMLERİN ÖZELLİKLERİ DOLAYISIYLA İHTİYAÇLAR BİRBİRİNDEN OLDUKÇA FARKLIDIR.
- ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE ANNE-BABAYLA UYKUYA DALMAK İSTEYEN ÇOCUĞUN ERGENLİK DÖNEMİNDE BÖYLE BİR İSTEĞİ OLMAYACAKTIR. YİNE ANNE-BABASIYLA GEZEN ÇOCUK ERGENLİKTE DEĞİL ANNE-BABASIYLA GEZMEK ARKADAŞLARIYLA BİRLİKTE İKEN EBEVEYNLERİYLE KARŞILAŞMAYI DAHİ İSTEMEYECEKTİR.

Ergenlik Dönemi

- ERGENLİK DÖNEMİ BAŞLI BAŞINA BİR DEĞİŞİM GELİŞİM SÜRECİDİR VE BU DÖNEMDE ERGENİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN YANINDA GİYİM-KUŞAM, YEME ALIŞKANLIKLARI, ARKADAŞ TERCİHLERİ, DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARINDA DA FARKLILIKLAR GÖZLENEBİLİR.

Ergenlik Dönemi

- Duygusal yoğunluk fazladır
- Hayal kurarlar
- Yalnız kalmak isterler
- Kaygılıdırlar;
  - Bedensel görüntü çabuk değişir
  - Gelecek korkusu çoktur
  - Kendilerine güven duymazlar
  - Aile ilişkilerinde olumsuz davranışlar sergileyebilirler.

Ergenlik Dönemi ve İletişim

- Konuşmak
- Dinlemek

Konuşmak

- Yüz yüze konuşmalıyız
- Güzel yanları öne çıkarmakla işe başlayalım
- Mümkünse sesimizi yükseltmeyelim
- Yapıcı bir üslup seçelim
- Söz hakkı verelim

Dinlemek

- İnsanların en çok dinlenmekten hoşlandığını akıldan çıkartmayalım
- Fikirlerine değer verelim
- Söyledikleri yanlış da olsa onları büyük bir olgunlukla dinleyelim
- Rahat konuşma imkanı tanıyalım
- Korkutmak yerine sevdirme yolunu tercih edelim

Dinlemek

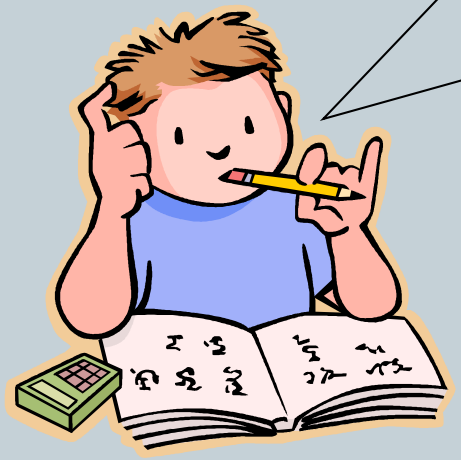
- ÇOCUKLAR DİNLENMEMELERİ VE CİDDİYE ALINMAMALARI KONUSUNDA AŞIRI DUYARLIDIRLAR. DİNLENMEDİKLERİNİ HEMEN FARK EDERLER. UZUN SÜRE DİNLENMEYEN ÇOCUKLAR SAVUNMAYA GEÇEBİLİRLER, İŞBİRLİĞİNE YATKIN OLMAZLAR VE İÇLERİNE ÇEKİLEBİLİRLER.

ETKİN DİNLEME

ETKİN DİNLEME ÇOCUĞUN NE SÖYLEMEYE ÇALIŞTIĞINI ANLAMAYA ÇALIŞIP, ÇOCUĞUN SÖYLEDİKLERİNE AYNA TUTARAK ONA GERİ İLETMEKTİR.

ETKİN DİNLEME

ÇOK APTALIM, HİÇBİR ZAMAN BAŞARILI OLAMAYACAĞIM !

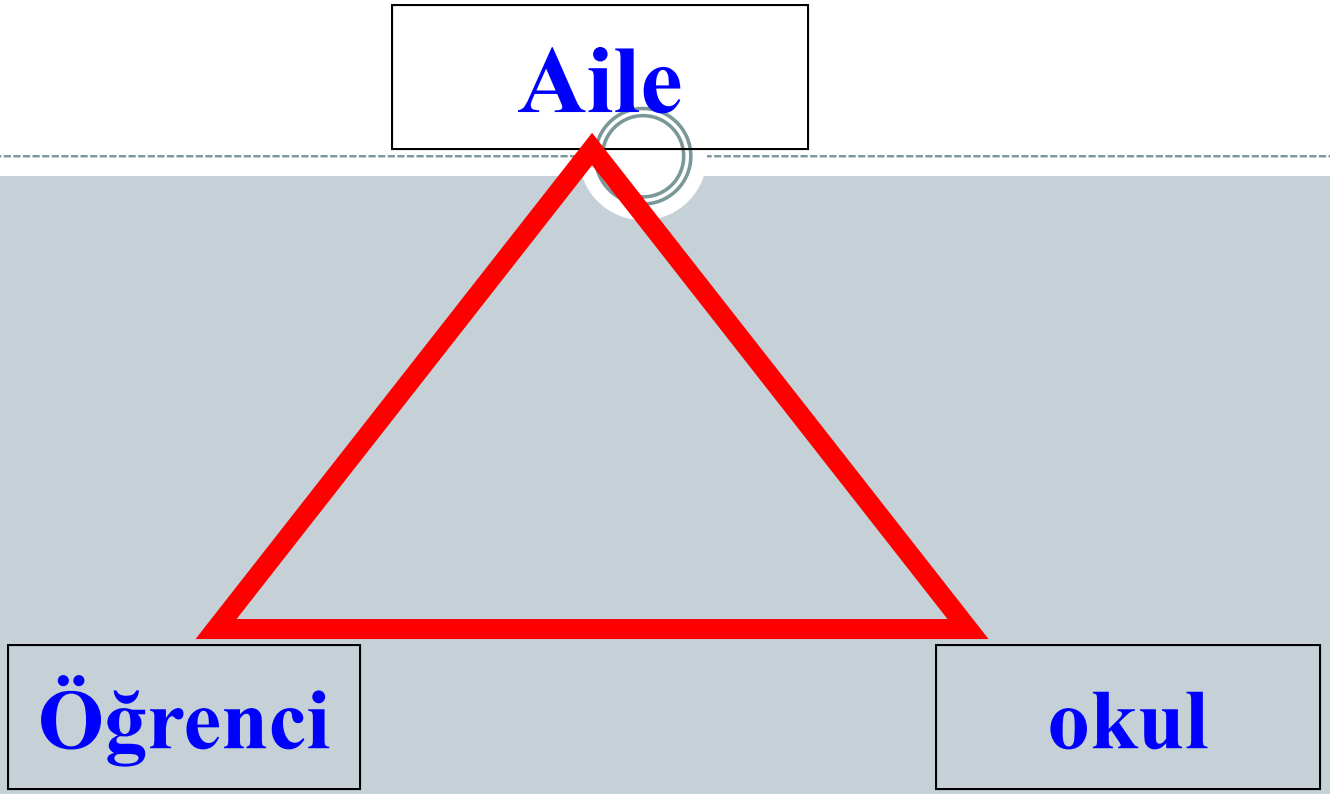


YETERİNCE AKILLI OLMADIĞINI DÜŞÜNÜYORSUN, BUNUN İÇİN HİÇBİR ZAMAN BAŞARILI OLAMAYACAĞINA İNANIYORSUN.

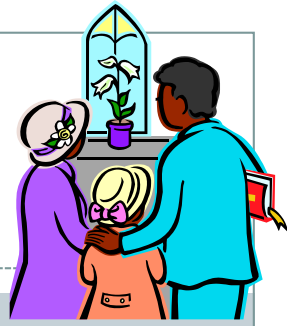
KİŞİ DİNLENİLDİĞİNDE...

- KENDİNİ DEĞERLİ HİSSEDER,
- ANLAŞILDIĞINI DÜŞÜNÜR,
- KARŞISINDAKİ KİŞİ İÇİN ÖNEMLİ OLDUĞUNU DÜŞÜNÜR,
- MUTLU OLUR,
- SIKINTISI HAFİFLER VE KENDİNİ RAHATLAMIŞ HİSSEDER.

Hep Birlikte Başarıya...

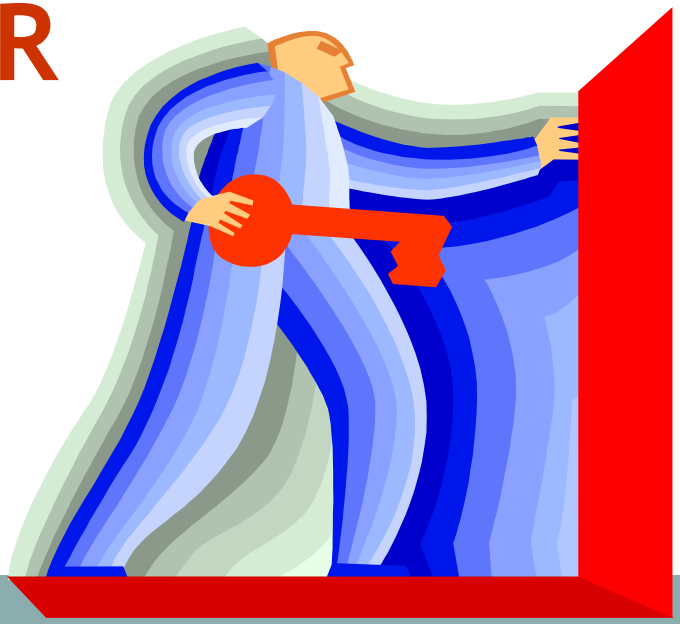


ÖĞRENCİNİN BAŞARISI



- SADECE KENDİSİNE BAĞLI DEĞİLDİR.
- Anne babanın rolü inkar edilemez.Sınav yaklaştıkça çocuğunuza daha şefkatli davranın. Çünkü genç kaybedenlerin daha çoğunlukta olduğu bir sınava girmektedir.
- Gencin moralini bozan, kaygılanmasına yol açan,motivasyonunu düşüren, ve öfkelendiren anne-baba davranışları öğrencinin başarısız olmasına yol açar.

ÇOCUĞUN KAYGISINI AZALTMAYA YÖNELİK ÖNERİLER



Kaygı, öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engeldir.

Yüksek kaygı verimli çalışmayı, öğrenmeyi,hatırlamayı, ve problem çözmeyi güçleştirdiğinden öğrenme hızını düşürür. Aşırı olmadığı sürece kaygı olumlu yönde güdüleyip başarıyı yükseltir.

Kaygısı artan, sınava olduğundan farklı anlamlar veren öğrenciler için her sınav bir "Kriz"dir. Kendisini ispatlaması gereken, değerli olduğunu herkesin görmesi gereken ve mutlaka kazanılması gereken bir savaş.

Bu duygularla sınava hazırlanan genç, her bir sınavı, hatta her bir çalışma testini, kazanılması gereken bir savaş olarak görecek, yapamadığı her bir soruyu kaybedilmiş bir savaş olarak yorumlayacaktır.

Başaramayacağım

İyi bir okula giremezsem herşey biter

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ:

- Programlı çalışmama,tekrar yapmama,
- Akılcı ve gerçekçi olmayan olumsuz düşünceler ve duygular,
- Başaramama korkusu,
- Zamanı verimli kullanamama,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Aile ve sosyal çevrenin yüksek beklenti düzeyi,
- Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmaması (uykusuzluk yorgunluk,beslenme)

- **Kaygı bulaşıcı bir duygudur.Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır.**

- **Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.**

•Yoğun kaygı yaşayan 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.

www.penguen.com

- **Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin.**

- **Sözlerini, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir.**

• **En az şu kadar net yapmalısın. ‘’Matematik ve Türkçe’den full yapmalısın.’’ Başarılı olmalısın.’’ Kendini dersine vermelisin. ” Bu yıl mutlaka kazanmalısın’’ vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır.**

• **Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.**

Serkan Altuniğne © www.komikaze.net

- **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.

Neden bütün karnen kırık?...
Nerem doğru ki?...
Atasözüyle yırtamazsın!...

- **Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın.** **Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağırmamak, evde televizyonu açmamak gibi.**

- **Öğrenci bu durumu ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir.**

*** Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.**

- **Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.**
- **Her zaman çocuklarınızın yanında olduğunuzu hissettirin.**

- **Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın. Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler.**

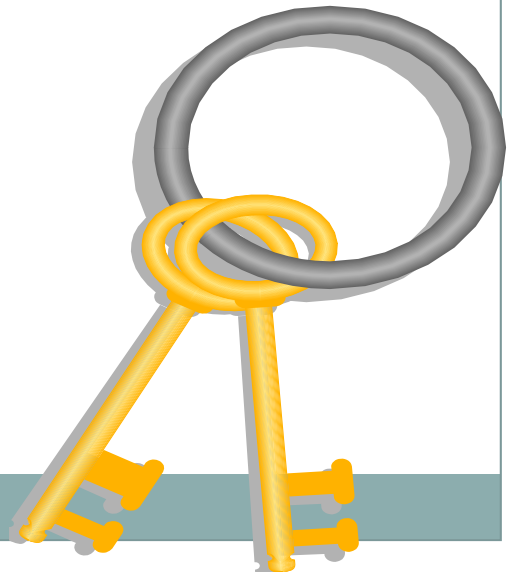
- **Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler.**

- **Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın.**

- **" Dayının kızı fen lisesine girdi, sen de oraya girmelisin“, "Teyzenin kızı hukuk fakültesini kazandı, havasından yanına varılmıyor, aman bizi mahcup etme." vb. türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir.**

BABA, BOBİ'NİN BENDEN AKILLI OLDUĞUNU SÖYLERDİN HEP... BUGÜN OKULA BENİM YERİME ONU GÖNDERDİM...

*** 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 düşmanı 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.**

''Anne kazanamayacağım diye endişeleniyorum.''
''Kızım öyle düşünmemelisin, boşver.''

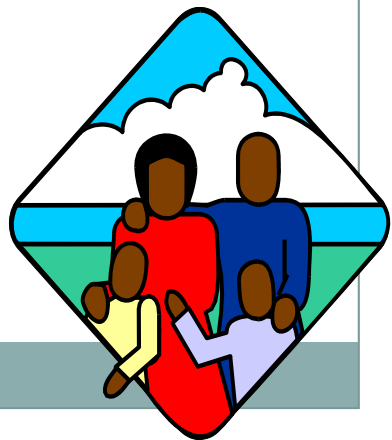
- **Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin.**

"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.**

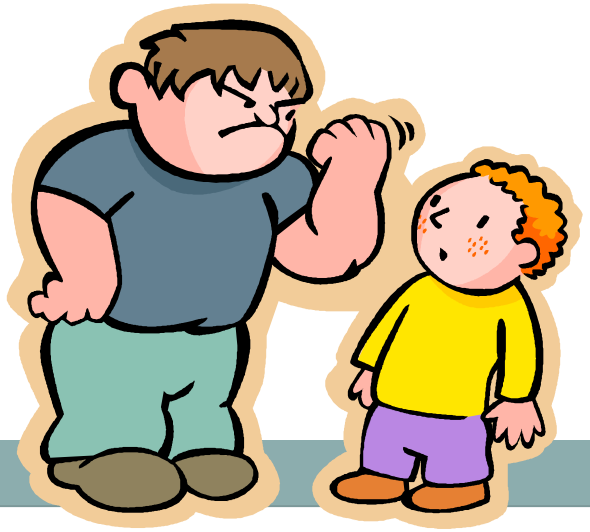
• Birbirinize bağlılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna onunla ilişkilerinizi tehlikeye atmayın.

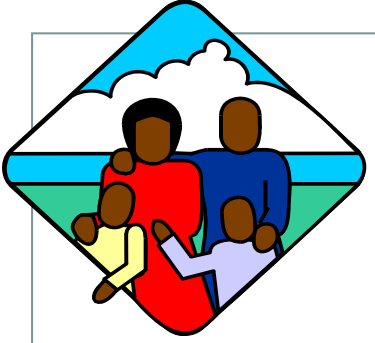
• Çocuğunuzun başarısı için maddi-manevi fedakarlık yaptığınız doğrudur.Karşılık beklemek de en doğal hakkınızdır. Çocuğunuz, gayret sarf ettiği halde eğer sonuç istediğiniz gibi değilse, elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin.



• 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 arttırır.

• 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 kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.

• Öğrencinin de yapacağı, iyi niyetle ve elinden geldiğince sağlanan imkanları sınavlara hazırlık adına değerlendirmesidir.

Çocuğumuza karşı yaptığımız yanlışlar

- Senden ne köy olur ne de kasaba
- Senden adam olmaz
- Ben senin zamanındayken…
- Başarılı olursam severim
- Eti sizin kemiği bizim
- Benim istediğim mesleği seçeceksin
- Yeteneklerinin üstünde hedef gösterme (kaliforniye üni.)
- Gerçekleştiremediklerimizi onlardan beklemeyelim
- Hele sen bir kazanama…

Çocuğumuza karşı yaptığımız doğrular

- Sana güveniyorum
- Başarılı olman için ben ne yapabilirim
- Mesleki bilgi verme
- Kontrol etmeli
- Danışman öğretmenle sürekli iletişim
- Yeteneklere göre yönlendirme

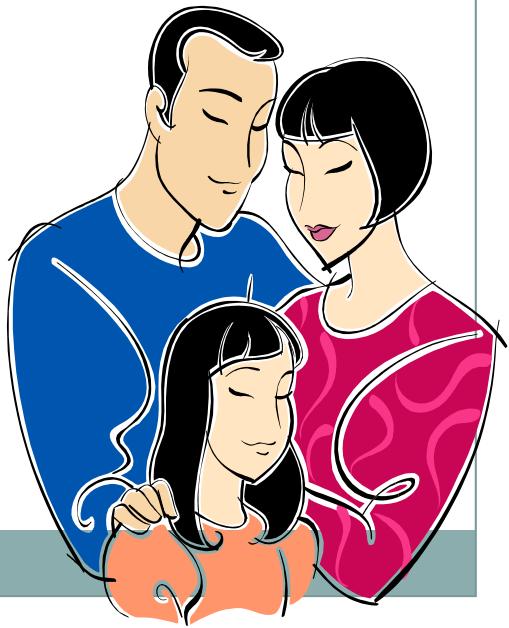
Başka neler yapabiliriz..

- Ev ödevleri için uygun mekan hazırlayınız
- Ders çalışmaları için zaman tanıyınız
- Televizyonu ve müziği kapatalım
- Bilgisayar ve internet için sınırlama getirelim.

Anne ve babalık mesleği 7 gün 24 saat açık olan,

emekliliği
ve
istifası olmayan

tek meslektir...



EN SAĞLIKLI TUTUM,

YETERLİ SEVGİ

YETERLİ DİSİPLİN

YETERLİ HOŞGÖRÜDÜR.

Dinlediğiniz İçin Teşekkürler☺