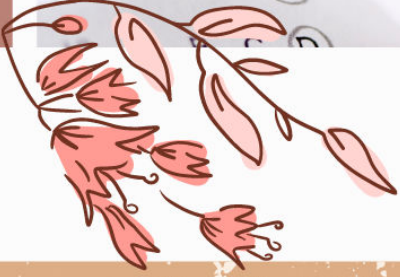




2021  
NİSAN

# SINAV KAYGISI



## Kendi Gerçekleşmeyen Hayallerinizi Çocuktan Beklemeyin:

Sizin hayaliniz çocuğunuzun hayali ile bir olmak zorunda değil. Gençlikte sizde ukde kalan bir şeyi çocuğunuz da görmek için çabalamanız çocuğunuzun kaygı duymasına sebep olacaktır. Çünkü sizi üzmemekten korkacaktır. Siz doktor olsanız mutlu olurdu belki ama çocuğunuz mühendis olduğunda sadece sizi mutlu edecek, kendi hayat kalitesi düşecektir.

## Sağladığınız İmkanları Sürekli Yüzüne Vurmayın:

Sağladığınız imkanlar çocuğunuzun çalışması için motive etmeyecektir. Aksine kaygı yaşamasına sebep olacaktır. '*Çalışman için sana oda yaptık ama notların kötü geliyor*' şeklinde söylemler çocukta sadece kendine olan güvensizliğinin artmasına ve yapamıyorum duygusuna kapılmasına neden olacaktır.

## Baskı Yapmayın:

'*Soruların hepsini yapacağına inanıyorum, sana sonsuz güveniyoruz*' şeklinde sözlerde de baskı vardır. Çocuğunuz kendinden hepsini doğru yapılmasını beklediğinizi görürse kaygısı yükselecektir. Onun yerine '*elinden gelenin en iyisini yap, senin her zaman yanındayız*' demeniz ise gerçekçi bir beklentiye girer ve kaygısı azalır.

- **Kaygılar zihinde boşa yer kaplar ve asıl alınması gereken bilgilere engel olmaya başlar. Kaygılı olmayan ya da hafif kaygılı olan bir zihnin bilgiyi alabilme hızı, kaygılı olan bir zihne göre çok daha hızlıdır. 0 yüzdenden çocuğunuzun kaygısına ne kadar engel olursanız o kadar başarılı olmasına katkı sağlamış olursunuz.**
- **Bireyin oluşturduğu kaygılar kendisine yapmış olduğu haksızlıktır aslında, boş yere önüne engel koymuş olur. 0 yüzdenden çocuğunuzun kendi kendine kaygı yaratmasına da engel olun ve aile bireyleri olarak çocuğunuza karşı tutarlı ve hoşgörülü yaklaşın.**

Hazırlayan: Esin KAYNAR  
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen



2021  
NİSAN

# SINAV KAYGISI



**Her Zaman Yanındayız Mesajını Verin**  
'Dersin/ deneme sınavın/ sınavın nasıl geçerse geçsin biz senin yanındayız' demeniz çocuğunuzda olan kaygıyı hafifletecektir. Bunun yanı sıra iyi sonuç aldığında gereğinden fazla sevinmeniz/ ödüllendirmeniz olumsuz sonuç aldığında da sevdiği şeylerden mahrum bırakıp kötü davranmanız çocuğunuzun bir sonraki davranışına kat kat kaygı yüklemiş olursunuz.

**Sorumluluk Verin ve Aldığı Sonuçların Sorumluluğunu Üstlenmesini Sağlayın:**  
Olumsuz sonuç alan öğrencinin bahane arkasına saklanmasına izin vermeyin. 'Öğretmen kötü not vermiş, çıkmaz dediği yerden sordu' gibi savunucu söz sarf edebilirler. Siz ebeveyn olarak çocuğunuza aldığı sonuç karşısında şu soruları yöneltebilirsiniz: 'Çalışmada eksik kalan bir şey oldu mu?', 'Neye dikkat etseydin daha iyi sonuç alabilirdin?' gibi sorular kendini araştırmasını sağlayacaktır.

## Kaygı Yaratacak Olan Durumdan Bir Gün Önce Panik Yapmayın.

Sınavından ya da kaygı duyduğu dersten önce lütfen sakinliğinizi koruyun. Zaten kaygı yaşayan çocuğunuz sizin de aynı şekilde olduğunuzu görmesi kaygı duygusunu depreştirecektir. Sakin olan öğrencinin velisi panikse eğer çocuğunda sakinliği gidecek ve panik yapmaya ve kaygı duymaya başlayacaktır.

## Anormal Davranmayın:

Sınavdan bir gün önce normal davranın. Gitmediğiniz yerlere gitmeniz, kahvaltıda yemediği farklı şeyleri sunmanız, normalden daha sevecen ve şen davranmanız çocuğunuzda kaygı duygusunu arttıracaktır. 'Ailem bana olandan farklı davranıyor demek ki sınav benden önemli yoksa normalde hiç böyle değil' şeklinde düşünce belirecektir. Ev ortamınızı, duygularınızı normalleştirin.



2021  
NİSAN

# SINAV KAYGISI

- **Sınav kaygısı yaşayan çocuğunuza destek olmak zor bir süreç olabilir. Bunun için sabırlı, tutarlı ve anlayışlı olmanız gerekecektir. Sınav kaygısının yanı sıra deneme sınavı, uzaktan eğitim şeklinde verilen derslere katılımda yaşanan kaygıda da bu bültende olan öneriler geçerlidir.**



## Destek Olun:

Maddi ve manevi olarak çocuğunuzun yanında olun. Yaşadığı duyguyu anlamaya çalışmanız manevi desteği sağlayacaktır. Çalışması için uygun ortamı sağlamanız, okula yetişmesi için araç ile bırakmanız da maddi destek olarak örnek verilebilir.

## Başkasıyla Kıyaslama Yapmayın:

Genellikle veliler karşılaştırma yaptığında öğrencinin çalışma isteği için iyi bir şey yaptığını zanneder ama aksine kıyaslama yapıldığı zaman öğrenci kendi başarısızlığını kabul eder ve kıyaslandığı kişiye karşı da olumsuz duygular içine girer. Çocuğunuzun kendisi ile kıyaslayan geçmişi ya da başardığı bir olayı ile kıyaslayın.

## Kendi geçmişinizle kıyaslama yapmayın:

Geçmişinizle çocuğunuzun kıyaslamak da çocuğunuzun yine kendini başarısız olarak kabul etmesine ve öfkelenmesine sebep olacaktır. Bizim zamanımızda hiç internet, defter, kitap, giyilecek düzgün bir kıyafet yoktu ona rağmen çabalardık gibi sözler çocuğunuzda şu düşüncüyü yaratır: 'şuan bir sürü imkan var ve ben yine de yapamıyorum', bununla beraber kaygısı daha da artar.

## Kendi stresinizi çocuğunuza yüklemeyin:

İşinizde olan yorgunluğunuzu stresinizi çocuğunuza yöneltmeyin. Eğer gizleyemiyor ve yüzünüze yansırırsa bunu çocuğunuzun belirtin ki boş yere kendini suçlu hissedip kaygı duymasın. Örneğin, 'Bugün günüm çok yorucuydu, bir kaç aksilik oldu o yüzden biraz gergin görebilirsiniz beni, sizinle alakası yok' demek zor olmasa gerek.

