

LGS 2023

# SINAV KAYGISI

EBEVEYN SUNUMU

SIIRT İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ  
ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ

Çocuđu 8. sınıfa giden veliler  
için oldukça zorlu bir dönem  
başlıyor



**Peki siz hazır mısınız ?**

Sınav dönemindeki anne-  
baba-çocuk ilişkisindeki  
olumsuzluklar çocuğunuz  
ile ilerleyen yıllardaki  
ilişkinizi de etkileyecektir.



Sınav öncesi hazırlık dönemi, çocuklar için olduğu kadar veliler içinde yıpratıcı bir süreç. Tamamen başarı odaklı eğitim sisteminin yol açtığı sınav kaygısı, hem çocuğun başarısını hem de ebeveyn-çocuk ilişkisini olumsuz etkiliyor.



- Sınav döneminde anne babalar da en az çocuklar kadar kaygılıdır. Kaygı bulaşıcı bir duygudur



- Sıklıkla aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtırmaktadırlar .



Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınavı bir araç değil amaç olarak görmeleri **sınav kaygısının oluşumunda** oldukça önemlidir.



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



## BEDEN DİLİNE DİKKAT

Çocuğumuzun kaygısını artırmak sadece ona baskı yapmak veya olumsuz sözler söylemekle artmaz. Olumlu cümleler kursak bile, beden dilimiz yüz ifademiz ve ses tonu ile verdiğiniz **bedensel mesajlar** olumsuzsa kaygımız çocuğumuza geçer .



Ağızdan çıkan ile bedenlerin söylediği  
çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline  
dikkat edecektir.





## **Kaygıyı Tamamen yok etmeye çalışmayın**

Amaç kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutmaktır. Eğer bir konuda hiç kaygı duymuyorsanız, o konuyu önemsemiyorsunuz demektir ve motive olmanız da mümkün değildir. Normal düzeydeki bir kaygı, istek duyma, karar alma ve alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve üretilen bu enerjiyi kullanarak performansın yükseltilmesine yardımcı olur.

Bu nedenle çocukların kaygıyla başa çıkmasına yardımcı olurken kaygıyı ortadan kaldırmaya çalışmak yerine kontrol edilebilir seviyeye çekmesine yardımcı olmaya çalışın.

## Çocuğunuza sevdiğinizi ona her zaman her durumda hissettirin

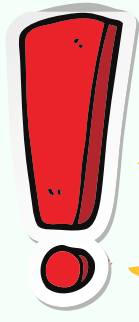
Bir çocuğun başarılı olması için motivasyona ihtiyacı vardır. Bunun için çocuğun başarabileceği kapasiteye sahip olduğuna inanması, başarmaktan keyif alması gereklidir. Çocukların en çok anne babalarından övgü aldıklarında mutlu olur. Çocuklar anne babalarda düş kırıklığı yarattıklarını hissetmeye başarlarsa, içe kapanma, yetersizlik duyguları ortaya çıkar. Çocuğumuzdan kapasitesinden fazlasını ister, yapabildiklerini görmez, yapamadıklarını yüzüne vurur, sürekli tembelsin dersiniz, bir süre sonra çocuk da bu durumu kabullenir, özgüvenini ve çalışma mücadele etme motivasyonu kaybeder. Sadece başarılı olduğunda sevgi ve ilgi gören, başarısızlıklarında eleştirilen çocuklar, kendi değerlerini sadece başarılı olmaya bağlayacakları için, kendilerine güvenmez ve en ufak başarısızlıkta sınav kaygısına kapılabilirler. Konuyu öğrenip öğrenmediğine değil de, sadece sınavda iyi not alıp alamayacağına odaklanır, sınavda başarılı olup olamayacağını düşünmekten ders çalışmaya konsantre olamaz, sınav sırasında heyecandan bildiklerini unuttur.



Maddi olarak aşırı fedakarlıkta bulunmak, bu fedakarlıkların sürekli hatırlatılması öğrenciyi ders çalışamaz hale getirir, "ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım." biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir.

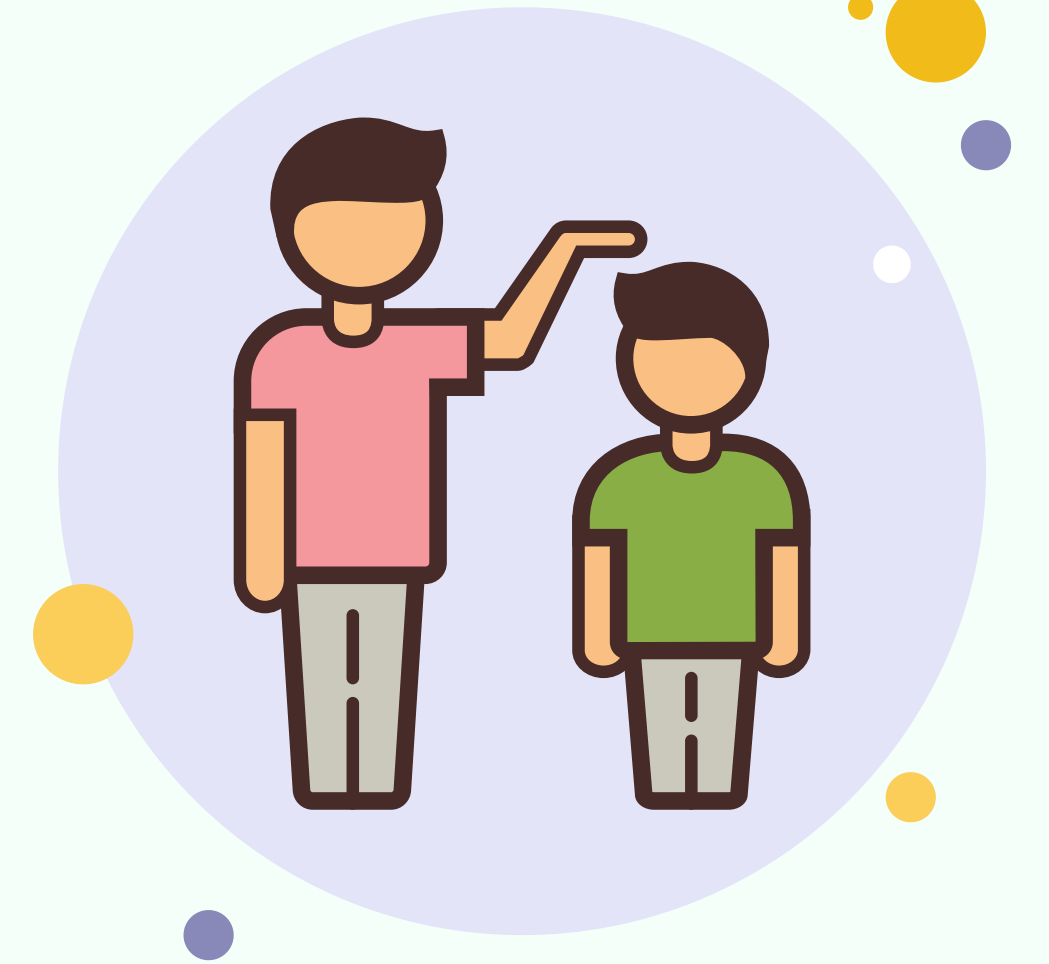


Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; ‘Bu kadar çalışmayla kazanamazsın’ gibi söylediği sözler, hırslanıp çalışmasını sağlamayacağı gibi, çocuğun ya inatlaşmasına ya da kaygıdan çalışamamasına neden olur



**Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın,  
örnek göstermeyin!**

Eşiniz veya çocuğunuz sizi başkalarıyla kıyasladığında ne hissediyorsanız, çocuğunuz da onu hisseder. Kendi eksiklerini göremez veya aşırı abartır, öfkelenir, sizi suçlar, motivasyonu azalır, kaygısı artar. “Amcanın kızı tıbbı kazandı, havasından yanına varılmıyor, aman bizi mahcup etme.” vb. türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.



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



En iyiyi isteyen mükemmeliyetçi ebeveynler çocukta hata yapma korkusuna neden olur. Çocuğun hatasını düşünmesini sağlamak, birlikte çözümü konuşabilmek önemlidir.



## SAYGIDEĐER VELİLER

Çocuklarınızın en kıymetli varlığınız olduğunu ve hiçbir sınavın onlardan iyi olmadığını ve çocuklarınızın biricik olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN

TEŞEKKÜRLER