



# SINAV KAYGISINDA EBEVEYN FAKTÖRÜ

## PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

### KAYGI DUYGUSU NORMAL Mİ?

Tehlike veya tehdit olarak algılanan durumlarda yaşanan stres ve huzursuzluk durumudur. Kaygı olumsuz bir duygu olarak değerlendirilse de aslında hayatımızı sürdürmemiz için son derece gereklidir.

Normal düzeydeki bir kaygı kişi için faydalıdır, çünkü bu durum kişide istek duymaya, karar almaya ve motive olmaya yol açar.

Kaygının belli bir seviyede olması kişinin ortaya çıkabilecek tehlikelere karşı kendini korumasını sağlar.

Kaygının hiç olmaması veya aşırı derecede olması bir sorundur. Kaygı hiç olmazsa istek olmaz, motivasyon olmaz, böylece performans tam anlamıyla ortaya konmaz. Kaygının aşırı derecede olması ise kişiyi hem zihinsel, hem duygusal hem de bedensel olarak etkiler. Kişinin potansiyelini hayata aktarmasına engel olur

Normal düzeyde bir kaygı DOĞALDIR, hatta FAYDALIDIR.

Aşırı (şiddetli) kaygı, öğrenmeyi ve hatırlamayı ZORLAŞTIRIR.

Kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR



@cizentobik

## ~~SINAV NE DEĞİLDİR?~~

Sınav anne ve babaların ya da çocuklarımızın değerini ölçmez.

- Geleceğimizin tek belirleyicisi değildir.
- Çocuğumuzun başarı / başarısızlığı anne ve babaların başarı / başarısızlığı demek değildir.
- Sınavda başarılı olmak, mutlu olmamızın tek yolu değildir

## SINAV NEDİR?

Çocuklarımızın öğrenme yaşantılarını değerlendiren ve çocuklarımızın bir üst eğitim kurumuna yerleşmesini sağlayan bir araçtır.

## ANNE VE BABALARIN SINAVLARA YÜKLEDİKLERİ ANLAMLAR

Çocuklarımızın eğitim yaşantısı ve sınavlara ilişkin, olumlu ve olumsuz pek çok düşüncelerimiz vardır.

Benim sunabileceğim olanaklar sınırlı, kendisini mutlaka kurtarması gerekiyor,

Ben fabrikatör değilim", "Ona bırakabileceğim evim, arabam yok ne yaparsa kendisi yapacak"

Benim yapmak isteyip de yapamadıklarımı çocuğum yapmalı, "Ben doktor olamadım çocuğum olmalı",  
"Ben okuyamadım, çocuğum okumalı".

Arkadaşlarımızın, akrabalarımızın, komşularımızın çocukları istedikleri okulları kazandılar, benim çocuğum da kazanmalı, "Diğerlerinden ne eksiki var"

Geleceği sınavda başarılı olmasına bağlı, "Bu sınavda başarılı olursa hayatı kurtulacak", "Bizim yaşadıklarımızı yaşamasını istemiyoruz", "Sınavda başarılı olursa mutlu bir geleceğe sahip olur"

Çocuğumun benim hayallerimi değil de kendi hayallerini gerçekleştirme sini isterim

Bizim zamanımızda imkânlar azdı, şimdi imkanlar çok fazla, "Başarısız olması kabul edilemez"

Bütün imkânlarımızı çocuğumuzun başarılı olması için kullandık, "Saçımızı süpürge ettik", "Varımızı yoğumuzu harcadık"

Çocuğumun başarısı benim başarım demektir, "Başarısız olursa bunu nasıl açıklarız", "El alem ne der?"

Çocuğumun mutlu ve başarılı olacağı bir mesleği olmasını isterim.



## GÜNLÜK YAŞAM ve ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

- Yetersiz ve dengesiz uyku ve beslenme,
- Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite ya da yetersiz dinlenme,
- Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik,
- Yaşam döngüsünde zamanı uygun kullanamamak,
- Verimli ders çalışmamak,
- Sınav hakkında yetersiz bilgi (Sınavın uygulanma esaslarını, kapsamını, nasıl değerlendirileceğini bilmemek)
- Sınav stratejilerini bilmemek, (Hafıza, Test çözme, Dikkat ve konsantrasyon teknikleri)
- Kaygı azaltma yöntemlerini, Nefes ve gevşeme egzersizlerini bilmemek.
- Hedef ve beklentiler ile ilgili sorunlar (Hedef belirsizliği, Doğru ve uygun hedef oluşturamama, Yüksek beklentiler oluşturma)
- Öğrencilik alışkanlıkları ile ilgili sorunlar (Erteleme, Dersi derste dinlememe, Ön hazırlık yapmama, Son güne bırakma, Ödev yapmamak, Her türlü bilgiyi ezberlemeye çalışmak, Yeterli sınav egzersizi yapmamak, Kaynakları etkin kullanamamak, Akran desteğini almamak, öğretmene sormamak, vb.)

## PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

Mükemmeliyetçilik

Sınav öncesi, Sınav sırasında ve sonrasında olumsuz düşünceler.

Gerçekçi olmayan beklentiler (Sınavı kazanamazsam benim için her şey biter, sınavı kazanırsam hayatım kurtulur vb.)

Aşırı hırs, zorunluluk (Mutlaka başarmalıyım vb.)

Felaket tahminleri (Sınav çok zor, ben bu sınavda hayatta başarılı olamam vb.)

Kendini tanımama (Potansiyelini tanımama, potansiyelinden fazla beklenti)

Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derece de önemseme (İnsanlar, ailem benim hakkımda ne düşünür? vb.)

Kişinin psikolojik özgeçmişi ve süregelen psikolojik sorunları (Depresyon, panik atak, DEHB vb.)

Gelecekle ilgili kaygılar

Başarısızlık deneyimleri Kuruntular

Savunma mekanizmaları

Olumsuz iç konuşmalar

Olumsuz aile tutumları (Bağımlılık (Teknoloji bağımlılığı)

Ailenin yüksek beklentisi

Aile içi iletişim engelleri (Kıyaslama, Eleştirme, Yargılama, Şiddet, İhmal etme)

## ÇOCUKLARIMIZLA İLİŞKİLERİMİZ

Çocuklarımızın ilk öğrenme yaşantıları bilindiği gibi ailede gerçekleşir. Dolayısı ile çocuk-aile ilişkisinin çocuğun gelişiminde öncelikli bir önemi vardır. Biz anne babaların, çocuklarımızla kurduğumuz ilişkiler, onların gelişimlerini (duygusal, sosyal, bilişsel gelişim alanlarında) olumlu ya da olumsuz yönde etkiler. Çocuklarımız ile kuracağımız olumlu ilişkiler, onların özgüvenli, sorumluluk sahibi, kendi kendine yeten, başarılı bireyler olmalarını sağlar.



### **Anne- baba çocuk ilişkisini geliştirmek için;**

- ▶ Çocuklarımızı anlamaya ve dinlemeye çalışalım.
- ▶ Çocuklarımıza sevdiğimizi belli edelim.
- ▶ Çocuklarımızı başka çocuklar ile kıyaslamayalım.
- ▶ Çocuklarımıza yönelik davranışlarımızda tutarlı olalım.
- ▶ Çocuklarımızla onların mutlu olacağı, kendilerini ifade edebilecekleri, gelişimlerine katkı sunabileceğimiz zamanlar ayıralım.
- ▶ Çocuklarımızla işbirliğine gidelim.
- ▶ Çocuklarımızın duygularını ifade etmelerine olanak sağlayalım

**Çocuklarımızın**  
**fizyolojik** (yeme, içme, nefes alma vb.)  
**güvenlik** (barınma, korunma vb.)  
**ait olma**  
ve  
**sevgi** (sosyal ihtiyaçlar, arkadaşlık, aile)  
**değer ihtiyaçları** (saygı, güven, başarı vb.)  
**kendini gerçekleştirme** (problem çözme becerileri, özgür olma vb.) gibi ihtiyaçları vardır

Çocuklarımızın ihtiyaçlarının farkında olarak, içinde buldukları gelişim dönemi doğrultusunda ihtiyaçlarını karşılamak, olumlu ebeveyn davranışları sergilemek, onların hayatta birçok alanda başarılı olmalarını sağlar.

- ▶ Çocuğumuzun kendisine ait hakları, kişilik özellikleri, davranışları olduğunu unutmayalım.
- ▶ Her çocuk farklı özelliklere sahiptir. Onları birbiri ile kıyaslamayalım.
- ▶ Çocuklarımızın yaşamına ortak olarak onlarla iyi ilişkiler kuralım.
- ▶ İlgi duydukları alanlarda destekleyelim, becerilerini geliştirmelerine fırsatlar sunalım.

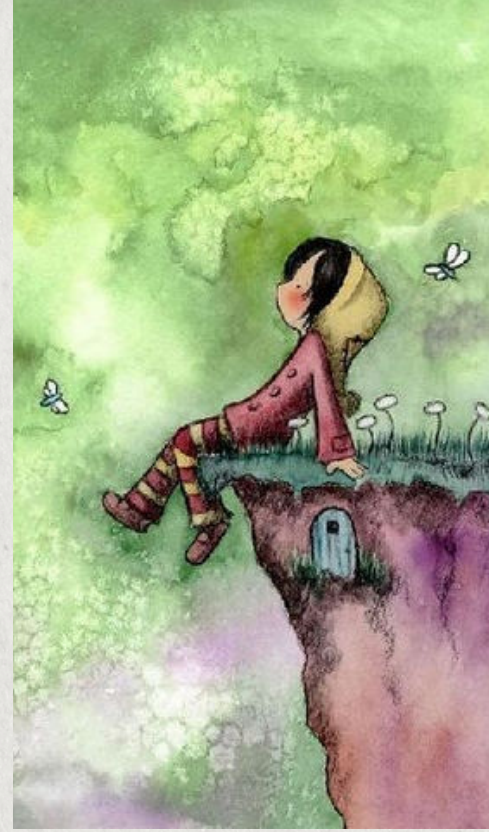


## ÇOCUKLARIMIZIN GELECEKLERİNE İLİŞKİN PLANLARIMIZ

Hamilelik sürecinden itibaren çocuklarımızın nasıl bir eğitim alacakları konusunda hayaller kurmaya, planlar yapmaya başlarız. Henüz doğmamış ya da daha okula dahi başlamamış çocuğumuz için pek çok hayal kurarız. Kurulan bu hayallerin ne kadar gerçekçi/gerçekleşebilir olduğunu zaman gösterecektir.

Çocuklarımızla ilgili gelecek planlarımızda, okul dönemindeki zorlukları, çocuk olmanın getirdiği zorlukları göz önünde bulundurarak, onlarla birlikte yapmalıyız.

- ▶ Çocuğumuzun, iyi para kazanacağı bir işi olsun
- ▶ Çocuğumuz, bize baksın.
- ▶ Çocuğumuz, doktor olsun.
- ▶ İngilizcenin yanı sıra Almanca da öğrensin
- ▶ Çocuğumuz mühendis olsun
- ▶ Yurt dışında yüksek lisans yapsın



## ANNE BABALARIN BEKLENTİLERİ

Biz anne ve babalar, çocuklarımıza daha iyi eğitim koşulları sunabilmek için birçok fedakârlıkta bulunuyor ve çaba harcıyoruz.

Fedakârlıklarımız arttıkça da çocuklarımızdan beklentilerimiz artıyor bununla birlikte de çocuklarımızın sorumlulukları katlanıyor.

Beklenti düzeyimizi; düşük, gerçekçi ve yüksek olarak gruplandırabiliriz.

Anne babalar olarak, çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin düşük olması, çocuklarımıza onlara güvenmediğimiz, başarılı olamayacakları, yetersiz oldukları mesajını verir.

Çocuklarımızın ders çalışmaya yönelik motivasyonları ve okula karşı ilgileri azalır dolayısıyla okul başarıları da düşer.

Çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin yüksek olması iletişimimizi olumsuz etkiler.

Çocuklarımızın mükemmel olmasını beklememiz, akranları ile kıyaslamamız, hata yaptığında yargılamamız, ders başarısını artırması için sürekli "ders çalışmasına" vurgu yapmamız, kendisini baskı altında, değersiz, başarısız, kendine güvensiz hissetmesine neden olabilir. Çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin düşük ve yüksek düzeyde olması anne-baba-çocuk ilişkisinin yara almasına sebep olabilir.



## ÇOCUKLARINIZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Tekrar tekrar ders çalış demeyin.  
Kıyaslamayın.  
Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçınin.  
Negatif motivasyondan uzak durun.  
Beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.  
Kaygı bulaşıcı bir duygudur, bu nedenle kendi kaygınızı gözden geçirin.  
Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin.  
Kaygıları hakkında konuşun.  
Kaygılarını tanımasını sağlayın.

Etkin dinleyin.  
Takdir edin.  
Anlayışlı ve sabırlı olun.  
Sevildiğini ve değerli olduğunu hissettirin.  
Uyku ve beslenme düzeni oluşturmaya yardımcı olun.  
Sınavlar sonrasında keyifli etkinliklere zaman ayırın.  
Eğlenmesi için de fırsatlar yaratın  
Sınav sonuçlarının kişiliğinin bir göstergesi olmadığını vurgulayın.  
Olumsuz iç konuşmalarını ve düşüncelerini değiştirmesine yardımcı olun.



Unutmayın; Başarılı her anne-babanın çocuğu mutlaka başarılı olmaz, ama mutlu her anne-babanın çocuğu mutlaka mutlu olur

## PROF.DR. BİNNUR YEŞİLYAPRAK'DAN ÖNERİLER

Anne babalar çocuklarına yönelik olarak, sınav sonuç beklentisi ve düşünceleri konusunda tutarsız mesajlar veriyorlar ve bu durum çocukların kaygı düzeyini artırıyor. Şöyle ki çoğu anne baba “yavrum sınav sonucu o kadar da önemli değil, sağlık olsun, olmazsa yine girersin” şeklinde açık ve sözlü bir mesaj verirken, aynı zamanda, farklı içerikteki konuşmalarda ve yansıtılan duygularda “Bu sınav çok önemli, bunun için biz nelere katlanıyoruz, düşük puan alırsan çok kötü olur..” şeklinde “örtük mesajlar” veriyor!

Örtük/gizli mesajlar çocuklar tarafından çok çabuk algılanıyor ve ne yazık ki daha çok kaygı yaratıyor. Bu nedenle sevgili anne babalar öncelikle çocuğunuzun sınavına yönelik olarak neler düşünüp neler hissettiğinizi fark edin, kabul edin ve bu konuda kendinize ve çocuğunuza karşı dürüst ve içten olmaya çalışınız..



Çocukların “Öğrenilmiş çaresizlik” konusundaki inançlarını pekiştirmeyin. Çocuk eğer “ne yapayım ben bu dersi yapamıyorum çünkü bu konuda zekam/yeteneğim sınırlı” algısını geliştirirse çaba harcamaktan vazgeçebilir. Oysa çocukta “çalışırsam başarabilirim” algısı ile “çaba”nın önemi vurgulanmalıdır.

“Soruna değil sorunun yaşandığı etkileşim bağlamına odaklanın. "Sorun nerede, kimde?" diye sormak yerine "neyi düzeltirsek, farklı ne yaparsak, etkileşimleri nasıl geliştirirsek çözüme ulaşıyoruz?" sorusu doğrultusunda ilerlemeyi önerin.

Örneğin çalışma koşullarını iyileştirmek, çalışma saatlerini düzenlemek, çalışma-eğlenme etkinliklerini dengelemek, yetersiz yönlerini nasıl geliştireceği ile ilgili somut bir plan oluşturmak, çalışmasını teşvik edecek arkadaş bulmak vb. yöntemler; çocuğa sürekli “Çalış..çalış!” diye baskı yapmaktan çok daha etkilidir.



Olumsuz yönler değil olumlu yönleri üzerinde durun, geçmişteki başarılarını vurgulayın ve kendine güven duymasını sağlayın ancak gerçekçi olmaya çalışın. Onun inanmadığı yüksek beklentilerle onun üzerinde baskı yaratmayın. "Çocuğunuzun güçlü yönlerini görün, bu yönlerini övün ve kendine güven duymasını destekleyin, böylece yetersiz yönleri ile daha kolay başa çıkabilir" Çünkü bir sistemin çalışan ve işleyen tarafları, işlemeyen ve çalışmayan taraflarını iyileştirebilme gücüne sahiptir.

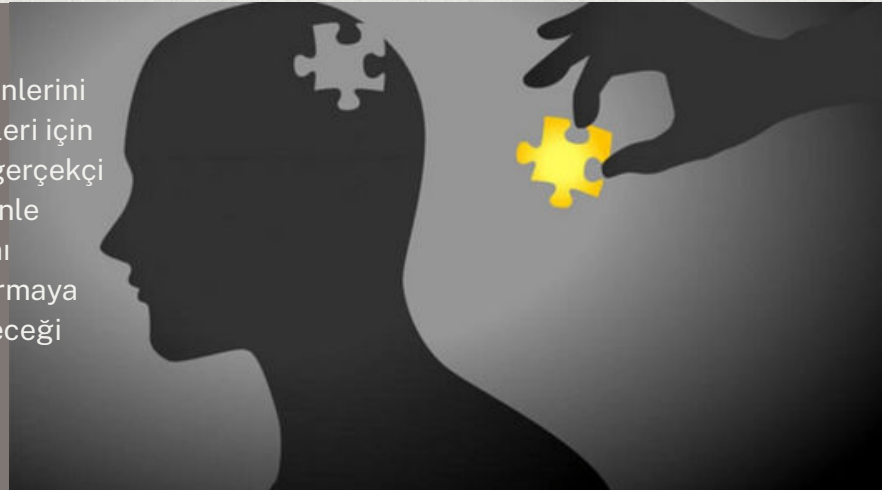
Ergenler ve gençler üzerinde yapılan araştırmalar, onların olumlu yönlerine odaklanılmasının ve gelişimi sağlayan temel etkenlerin teşvik edilmesinin son derece iyi sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır.



Anne-baba olarak sizden istediği yardım ve desteği (gücünüzün ölçüsün de) vermeye hazır olduğunuzu gösterin. Daha az başarılı olduğu derslere ilişkin ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. "bu konuda bizden istediğin desteği bilmek isteriz. Sana bu konuda yapabileceğimiz bir yardım var mı?" diye kararı ve sorumluluğu ona bırakın. Unutmayın anne-baba olarak çocuğunuza her konuda destek olmak ve yardım etmek sizin görevinizdir.

Çocuğunuzun başarısını başka çocuklarla, özellikle de kardeşiyle kıyaslamayın. Kendi beklentilerinizle üzerinde baskı yaratmayın. Çocuğunuzun kaygı ve korkularını sizinle paylaşmasını teşvik edin, sadece dinleyin ve empati kurmaya çalışın.

Çocuğunuzun tanımasına, onun yeterli ve yetersiz yönlerini objektif olarak değerlendirmeye çalışın ve bu yönleri için çocuğa doğru "geribildirim" vererek onun kendini gerçekçi olarak kabul etmesine yardımcı olun. Bu nedenle çocuğunuzun farklı ilgi ve yetenek alanlarını keşfedebileceği değişik etkinlik fırsatları oluşturmaya çalışın. Yeni ve değişik uygulamaları deneyebileceği ortamlarda bulunmasını sağlayın.





Sınava hazırlık sürecinde çocuğunuzun dengeli beslenmesi, düzenli uyu ması, spor-aktiviteler ve eğlenme gibi ihtiyaçlarını da sağlıklı karşılaması için gerekli düzenlemeleri yapmaya özen gösteriniz. Sağ beyin aktiviteleri, sol beyni güçlendirir.

Çocuğunuzun sınav sonucunu/puanını başkalarına karşı bir “övünme” ya da “utanma” nedeni olarak kullanmayın. Böyle ifadelerden kaçının. Örneğin “bu puanla konu komşuya rezil ettin bizi!”. “Ben de şöyle göğsümü gere gere çocuğumun sınav sonucunu dosta düşmana gösteremeyecek miyim?!”...gibi ifadeler çocuğun kişiliğini zedeler. Unutmayın çocuğunuz, sizin için değil öncelikle kendisi için çalışmalıdır.

Çocuğunuzun sınava yönelik çabalarını takdir edin. Ona “sen zaten çok akıllısın, zekisin” demek yerine “ne kadar çok çalıştığını görüyorum, çabalarının sonucunu alacağına inanıyorum” gibi sözler söyleyerek teşvik edin. Çocukları, gösterdikleri “çaba” nedeniyle değil de “zeka” gibi yetenekleri üzerinden överseniz, çocukların kendilerini geliştirmeleri önünde bir engel oluşturmuş olursunuz! Çünkü yetenekleri üzerinden övülen çocuklar daha çok “sonuç odaklı” bir hale geliyorlar. Yetenekleri üzerinden övülen çocuklar, çabaları üze rinden övülen çocuklara göre çok daha kolay pes ediyorlar, yaptıkları işten daha az keyif alıyorlar ve başarısızlıkları kendilerindeki bir eksikliğe bağlama eğiliminde oluyorlar. Genellikle “zeka ve yetenekler” i genetik faktörlere bağlama eğilimi yüksektir ancak, var olan zekayı kullanma ve performansa dönüştürme ‘motivasyon’ a ve çevresel faktörlere bağlıdır.



Unutmayın sevgili anne babalar, “başarılı” bir çocuğa sahip olmaktan daha önemli olan; “sağlıklı ve uyumlu” bir çocuğa sahip olmaktır.

Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim. Sürekli bir büyüme ve değişme içindeyim. Sizin çocuğunuz olsam da sizden ayrı bir kişilik geliştiriyorum. Beni tanımaya ve anlamaya çalışın Deneme ile öğrenirim. Bana ayak uydurmakta güçlük çekebilirsiniz. Oyunda, arkadaşlıkta ve uğraşarımda özgürlük tanıyın. Beni her yerde, her zaman koruyup kollamayın. Davranışlarımların sonuçlarını kendim görürsem daha iyi öğrenirim. Bırakın kendi işimi kendim göreyim. Büyüdüğümü başka nasıl anlarım? Büyümeyi çok istiyorsam da ara sıra yaşımdan küçük davranmaktan kendimi alamıyorum. Bunu önemsemeyin.

Ama siz beni şımartmayın. Hep çocuk kalmak isterim sonra. Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum.

Ancak siz verdikçe almadan edemiyorum. Bana yerli yersiz söz de vermeyin. Sözünüzü tutamayınca sizlere güvenim azalıyor. Bana kesin ve kararlı davranmaktan çekinmeyin. Yoldan saptığımı görünce beni sınırlayın. Koyduğunuz kurallar ve yasakların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak, hiç kısıtlanmayınca ne yapacağımı şaşırıyorum.

Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor, hem de bundan yararlanmadan edemiyorum. Öğütlerinizden çok davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanlışlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unuturum. Ancak birbirinize saygı ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder. Çok konuşup çok bağırmanın. Yüksek sesle söylenenleri pek duymam.

Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi iz bırakır.

"Ben senin yaşında iken..." diye başlayan söylevleri hep kulak ardına atarım.

Küçük yanlışlarımları büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Bana yanılma payı bırakın. Beni, korkutup sindirerek, suçluluk duygusu aşılayarak uslandırmaya çalışmayın. Yaramazlıklarım için beni kötü çocukmuşum gibi yargılamayın. Yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim.

Beni dinleyin. Öğrenmeye en yatkın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve özlü olsun.

Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Ama başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni destekleyin; hiç değilse çabamı övün.

Beni başkalarıyla karşılaştırmayın; umutsuzluğa kapılıyorum.

Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin.

Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın; bana süre tanıyın.

Yüzde yüz dürüst davranmadığımı görünce ürkemeyin. Beni köşeye sıkıştırmayın; yalana sığınmak zorunda kalırım. Sizi çok bunaltsam bile soğukkanlılığınızı yitirmeyin.

Kızgınlığınızı haklı görebilirim, ama beni aşağılamayın.

Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben de sizi yabancıların önünde güç durumlara düşürebilirim. Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine, beni size daha çok yaklaştırır. Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum.

Bana kendinizi yanılmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur.

Biliyorum, ara sıra sizi üzüyor, belki de düş kırıklığına uğrattıyorum. Bana verdikleriniz yanında benden istediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler size çok geldiyse birçoğundan vazgeçebilirim; yeter ki beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarsılmasın

Benden "Örnek çocuk" olmamı istemezseniz, ben de sizden kusursuz ana-baba olmanızı beklemem. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter. Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi. Ama seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim.



# PDR SERVİSİ



## KAYNAKÇA

ODTÜ Geliştirme Vakfı Özel Ortaokulu PDR Veli Bilgilendirme Broşürü  
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Veli Bilgilendirme Klavuzu  
Rehberim Gazetesi, Ayşe Hümeysra Ökten KAIHL  
Prof.Dr. Atalay YÖRÜKOĞLU, Pulsuz Dilekçe