

# EBEVEYNLERİN SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, bireyin sınavlarda duygusal ve fiziksel olarak yaşadığı yoğun gerginlik halidir. Öğrenciler farklı düzeylerde sınav kaygısı yaşarlar ve veliler de bu kaygıya ortak olurlar.

- ▶ Anne babaların, çocukların sınav sürecinde tamamen ilgisiz olmaları; çocuklarını ders çalışmaya yönlendirmeleri konusunda yetersiz kalmalarına ve gereken desteği sunamamalarına neden olabilir.
- ▶ Ebeveynlerin, belirli bir düzeyde kaygı duymaları normaldir. Duyulan bu kaygı, çocuklarımıza destek olabilmemiz için gereklidir.

## *Kıraç Ortaokulu Rehberlik Servisi*



- ▶ Ancak yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamaları, çocuklarına yönelik yüksek beklenti duymalarına neden olur. Çocuğun var olan sınav kaygısına anne ve babanın sınav kaygısı da eklenince çocukların kaygı düzeyleri daha da artar ve bu durum çocuk ile anne-baba iletişiminin bozulmasına neden olabilir.

## Sınav Ne Değildir?

- ▶ 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.

## Sınav Nedir?

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

## Sınav Öncesinde Ebeveynler Ne Yapmalı?

- ▶ Önceliğin, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku, vb.) karşılamak olduğunu unutmamalıyız.
- ▶ Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlamalıyız.
- ▶ Çocuklarımız için yaptıklarımızı, sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmamalıyız.
- ▶ Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluklar verelim.
- ▶ Çocuklarımızın ders çalışmaları konusunda gözlemci, gerektiğinde de destekçi olalım.
- ▶ Sınavda sorumlu oldukları konuları/kazanımları takip edelim.
- ▶ Çocuklarımızın dinlenmelerini ve diğer etkinliklerine (sinema, spor, tiyatro) zaman ayırmalarını destekleyelim.



- ▶ Sınava giren bizler değil çocuklarımızdır.
- ▶ Her çocuk aynı düzeyde sınav kaygısı yaşamaz.
- ▶ Çocuklar farklı durumlara, farklı kaygı tepkileri verirler.

## Sınav Sonrasında Ebeveynler Ne Yapmalı?

- ▶ Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım.
- ▶ Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim.
- ▶ Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkânlarımız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım.
- ▶ Çocuğumuz sınav ile ilgili konuşmaya istekli değilse sorularımızı daha sonraya bırakalım.
- ▶ Sınav süreci yorucu bir süreçtir dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.