

# SINAV SÜRECİNDE VELİ YOL HARİTASI

# KAYGI NEDİR?

- Kaygı;kişinin bir uyararla karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel,duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.



- Peki; herhangi bir alanda başarılı olmak için hiç kaygı yaşamamak mı gerekir?

- Normal düzeydeki bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur.



# SINAV KAYGISI

- Sınav öncesinde öğrenilen bilginin sınav esnasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.



# SINAVA HAZIRLANAN ÖĞRENCİNİN PSİKOLOJİSİ NASILDIR???



## **BORÇLULUK DUYGUSU:**

- . “Ailem büyük özveri göstererek beni dershaneye gönderdi, her konuda bana destek oldu. Kendimi onlara karşı borçlu hissediyorum. Ben bu borcu nasıl öderim? Üniversiteye girersem öderim ama ya üniversiteye giremezsem. Ailemin ve yakın çevremin. Yüzüne bakamam ve çok utanırım.”

# **ALTERNATİFSİZLİK:**

- “Bu yıl üniversiteye girmek zorundayım, üniversiteye giremezsem mahvolurum, biterim”





# **ŐÜPHELER:**

- “Sınavda başarılı olamazsam zihinsel becerilerim konusunda őüpheye düşerim.”



## **DEĞER KAYGISI:**

- “Sınavda başarılı olursam toplumda kendimi daha değerli hissederim, ama ya başarılı olamazsam...”



## **YAKIN ÇEVRE:**

- “Yakın çevremde herkes sadece başarımla ilgileniyor, ailem, akrabalarım, arkadaşlarım, öğretmenlerim sadece aldığım puanlarla ilgileniyorlar. Bu durum beni çok rahatsız ediyor.”

# SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAŞANAN SORUNLAR



- “Ne söylesek kabahat, çocuğumuzu gergin ve yorgun gördüğümüz zaman kendini bu kadar hırpalama, dünyanın sonu değil, eğer olmazsa önümüzdeki yıl hazırlanırsın, dediğimizde çocuğumuzun kendisinden umudu kestiğimizi zannediyor. Sana güveniyoruz, başaracaksın biliyoruz dediğimizde benden ne kadar çok şey bekliyorsunuz, herkes benden bir şeyler bekliyor, bu kadar beklentiyi nasıl karşılayabilirim, of çok gerildim şeklinde sürekli yakınıyor. Nasıl davranacağımızı bilemiyoruz.” yakınmasıdır.

⊙ **AŞIRI DUYARLILIK (Tepkisellik veya Alınganlık)**: Bu dönemde kız öğrencilerde alınganlık, kolay ağlama, odasına kapanma, içedönüklük; erkek öğrencilerde ise kolay öfkelenme, agresif davranışlarda bulunma görülmektedir.

⊙ **VELİNİN KAYGISININ YANSIMALRI**: Öğrencinin sürekli aynı tempoda çalışması oldukça zordur. Öğrencinin zaman zaman ders çalışma motivasyonunun düşmesi velilerin ders çalışma sistemine müdahale etmelerine neden olmaktadır. Bu müdahaleler öğrenci tarafından sert tepkilere veya hiç çalışmamak gibi pasif tepkilere neden olmaktadır. Ayrıca sınava kısa bir süre kala velilerin de kaygısı artmakta bu kaygıyı yüz ifadelerine bile yansıtmaktadırlar .

© **SINAVLARIN SONUCUNDA VELİNİN YORUMU:** Okulda ve dershanede yapılan sınavların sonuçları yorumlanırken sonuçlarının doğrudan puan ve net olarak bir öncekiyle karşılaştırmak yanlış yorumlara neden olmaktadır. Ailenin bu konuda Rehberlik Birimiyle iletişim kurması daha doğru olacaktır.

© **MESLEK SEÇİMİNİ MÜDAHALELER:** Her aile çocuğu için rahat ve mutlu bir gelecek hayal eder. Ancak çocuğun ilerde seçeceği eşi gibi mesleğini de özgür iradesiyle seçmelidir.

# VELİ OLARAK NE YAPMALIYIZ?





• **OLAĞANÜSTÜ DAVRANMAYIN: “Her zamanki gibi”**

• **SORUMLULUK ve ÖZGÜVENİN ÖNEMİ:**

Öğrenciye sınava hazırlanıyor diye hiç sorumluluk vermemek doğru değildir.

Üstesinde gelmeyeceği sorumluluklar vermek de özgüvenini olumsuz etkileyebilir.

Benim oğlum büyüyünce doktor  
olacak,,, Bana bakacak,,,



Büyüdüm  
anne, mandıv  
oldum ben.  
Al, portakal ye.  
Gripe iyi gelir...

© **GENÇLİK DÖNEMİNDE OLDUĞUNU UNUTMAYIN:**

Sınana hazırlık sürecinde ergenlik döneminin en zorlu dönemleri atlatılmış olsa bile unutmayın ki çocuğunuz ergenlik dönemini henüz bitirmedi. Ondan tipik yetişkin davranışlarını sergilemesini beklemeyin.

© **SEVGİYİ ŞARTLI SUNMAYIN:** Bir çok öğrencinin sınavı sınavda başarılı olmadığı durumda anne ve babalarının kendilerine yönelik sevgi ve güvenlerini kaybedeceklerini düşünmektedirler.



⊙ **“YA OLMAZSA SORUSUNU BİRLİKTE YANITLAYIN:** “Bu yıl üniversite olmazsa” hangi alternatiflerin gündeme geleceği mutlaka önceden belirlenmeli. Alternatifsizlik var olan olağan gerginlik ve kaygıyı, aşılması güç bir boyuta getirebilir.

⊙ **“OKURSAN HEM KENDİNİ HEMDE BİZİ KURTARIRSIN”  
TÜRÜNDE KAHRAMANLIK ROLLERİ  
YÜKLEMİYİN:** Toplumdaki sınıf atlama çabası, ekonomik kaygıları giderme yolu hep “iyi bir meslek” düşüncesini de beraberinde getirmektedir. İyi bir meslek hedefine ise iyi bir üniversite yoluyla ulaşma çabası bazen ailelerin çocuklarına kaldıramayacakları sorumluluk türleri yüklemelerine neden olmaktadır.



Benim oğlum büyüyünce doktor  
olacak... Bana bakacak...



Büyüdüm  
anne, mandıv  
oldum ben.  
Al, portakal ye.  
Gripe iyi gelir...

⦿ **HUZURLU BİR ORTAM YARATIN:** Her ailede zaman zaman olağan sayılabilecek tartışma ve çekişmeler olmaktadır. Olağan tartışmalar sağlıklı iletişimin de göstergesidir. Ancak tartışmaların huzuru bozacak düzeye gelmemesine özen göstermeliyiz.

⦿ **DERS ÇALIŞMA DAVRANIŞINI ÖNEMSEYİN:**

Bazı öğrencilerin ders çalışırken evdekilerin yeterli özeni göstermediğini gözlemlemekteyiz. Öğrenciler ders çalışırken televizyonun sesini kısmak, daha alçak sesle konuşmaya özen göstermek, onun ders çalışma davranışını önemsemek anlamına gelir.

⊙ **“YASAKLAMAK” yerine “KISITLAMAK”** Çocuğunuzun tüm yaşamını sadece ders çalışma davranışıyla doldurmasını; sürekli ev-okul-dershane üçgeni içinde gidip gelmesini beklemeyin. Dersin dışında her şeyi kısıtlamak başarıyı getirmeyecektir. Ders dışı etkinliklerin bir kısmını öğrenci kendi isteğıyle kısıtlamalıdır.

⊙ **ANLAŞMA YAPIN:** Son yıllarda sınava hazırlık sürecinde cep telefonu ve özellikle bilgisayarın bilinçli kullanılmamasının sorun haline geldiğini görmekteyiz. Bu konuda aile bireylerinin yazılı bir anlaşma yapıp uyulacak kuralları belki de esprili bir dille maddeler halinde sıralaması ve imzalaması iyi bir yöntem olabilir.





⦿ **GÜVENİN İFADESİ:** Anne babaların “sana güveniyorum” ifadesini öğrenciler genelde “senden bekliyorum” şeklinde algıladıklarından, bu ifadeyi sıkça kullanmak olumlu bir etki yaratmamaktadır. Hatta kaygıyı artırabilmektedir. Eğer çocuğunuzun gerçekten çalıştığını gözleyebiliyorsanız “ne kadar emek harcadığını görüyorum, hiçbir emek karşılıksız kalmaz” demek daha etkili olabilir.

⦿ **ÜSTÜN BEKLENTİLER OLUŞTURMAYI:** Her çocuk anne babası için dünyanın en güzel ve en zeki çocuğudur. Ancak her insanın yeteneklerinin sınırı ve ölçüsü vardır. Öğrenciyi sınırlarının üstünde zorlamak, ulaşamayacağı hedefler konusunda ısrarcı olmak gerginlik, kaygı, başarısızlık, güvensizlik ve mutsuzluk sonuçlarını doğurur.

- © **KARŞILAŞTIRMALARDAN UZAK DURUN:** Anne babalarda çok sık gördüğümüz bir davranış türü de belki motivasyon amaçlı başvurulan, ama asla motivasyon yaratmayan, çocuğun başarısını yakın çevredeki diğer çocukların başarısıyla karşılaştırma eğilimidir. Çocuğunuzu sadece kendisiyle karşılaştırmalısınız yani önceki başarı, önceki davranış biçimleriyle şimdiki durumunu karşılaştırmak daha olumlu sonuç verecektir. Üstelik çocuğunuzu başkalarıyla karşılaştırdığınız zaman onların da sizi başka anne babalarla karşılaştırma hakkı doğmuş olur.
- © **FEDAKARLIKLARI YÜZÜNE VURMAYIN:** En başta da belirttiğimiz gibi “onların bizi, bizim de onları seçme şansımız yoktu” demiştik. Üstelik biz istediğimiz için dünyaya geldiler. Fedakarlık anne baba olarak bizim tercihimizdir. “Ben senin için saçımı süpürge ettim, her istediğini karşıladım, senin için kariyerimin doruk noktasında emekli oldum” türündeki ifadeler çocuğu olumsuz etkiler.



- **SINAV STRESİNİ KULLANMASINA İZİN İZİN VERMEYİN:** Birçok sınava kısa bir süre kala tepkiselleşebildiğini veya alıngan olduğunu söylemiştik. Herhangi bir nedenle sesini yükseltmek, gereksiz yere ağlamak, kapıları biraz sertçe vurmak olağan karşılanabilir. Ancak öğrenci negatif duygularını bu şekilde yansıtırken bile belirli sınırların içinde kalması gerektiğinin farkında olması gerekir. Öğrencilerin aşırılığa varan kapris türü olumsuz davranışlarına sınır koymakta yarar vardır. Bu tür davranışlarına katlanırken “sana şimdilik bir şey demiyorum, şu sınav geçsin sen ondan sonra görürsün” türünden tehditkar ifadeler de kesinlikle kullanılmamalıdır.
- **SINAV YAŞAMIN EN ÖNEMLİ OLAYI DEĞİL:** Sınavı yaşamın tek ve en önemli dönüm noktası gibi algılamak kaygıyı daha da artırır. Sınav yaşamın önemli olaylarından sadece biridir ve bundan sonra çocuğunuzu bir sınavlar zinciri beklemektedir. Yaşamın kendisi, hatta doğum olayı da bir sınav değil midir?

# MESLEK SEÇİMİNDE AİLENİN ROLÜ



## **Anne babalar tüm iyi niyetlerine karşın çocuklarının meslek seçiminde hatalı davranabilmektedirler:**

- ❖ Bazı anne babalar kendilerinin gerçekleştiremediği özlem ve ideallerini çocuklarının gerçekleştirmesini istiyor. Gencin isteklerinin anne babaninkinden farklı olabileceği unutulmamalıdır.
- ❖ Ailenin süregelen bir işi ve yatırımı varsa, anne babalar çocuklarının aynı işi devam ettirmesini istiyor.
- ❖ Bazen de anne babalar mesleğin toplumsal saygınlığını ve ekonomik getirini düşünerek çocuklarının ilgilerini göz ardı ederek onlar adına karar verebiliyor.
- ❖ Ailelerin sıklıkla düştüğü hatalardan biri de çocuğunu başkalarıyla kıyaslamaktır.
- ❖ Bazen de genç meslek seçiminde tamamen yarımsız ve desteksiz bırakılmasıdır.

**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN  
TEŞEKKÜR EDERİZ...**

• **İpek ÇARPAN**  
**REHBERLİK SERVİSİ**