



# ÇOCUĞUM SINAVA HAZIRLANIYOR



**Özel Ankara ABC Ortaokulu**  
Rehberlik Servisi



# Değerli Anne ve Babalar,

Çocuklarımız her geçen gün hızla gelişip büyüyorlar. Bu hızlı büyüme evresinde, bilişsel, davranışsal ve duygusal anlamda da değişiyorlar. Bu hızlı değişim anne babaları mutlu ettiği kadar kimi zamanda tedirginlik yaşamalarına sebep olabiliyor. Bu dönemde anne babaları en çok endişelendiren süreçlerden biri de çocuğun eğitim hayatı ile ilgili konularda yaşanıyor. Eğitim denilince ilk akla gelenlerden biri de sınavlar oluyor. Ülkemizde de diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi çeşitli adlarla anılan birçok sınav bulunmaktadır. Sınava şeklen giren bir kişi olmasına rağmen, sınava hazırlanan tüm aile fertleri de

bu süreci yaşamakta; maddi ve manevi olarak etkilenmektedirler. Öğrenciyle beraber etkilenen anne baba davranış ve tutumları aynı zamanda öğrenciyi de etkilemektedir. Her anne baba sınava hazırlanan çocuğuna destek olmak ister, önemli olan doğru ve başarıyı artıracak desteği vermektir. Hangi sınava girerse girsin, öğrenciye bunun bir son olmadığını hissettirmek gerekmektedir. Başarılı olan öğrencilerle yapılan görüşmelerde "ailelerinin onlara her alanda destek oldukları ve bu başarıda ailelerinin önemli katkılarının olduğu"ndan söz etmektedirler.

Ders çalışma ve sınavlara hazırlanma süreci, çoğu zaman anne baba ile çocuklar arasında çatışma yaratır. İki tarafında karşıdakinin duygularını anlamaya çalışmaması çatışmayı gereksiz yere büyütür ve uzatır. Hiçbir anne baba bilerek hatalı davranışta bulunmaz, çocukların geleceği konusunda endişe duymak en doğal anne baba duygusudur.

Çocuğu sınava hazırlanan anne babalara bu süreçte büyük görevler düşmektedir. Anne ve babaların tutum ve davranışları çocukların yaşadığı sınav kaygısını artırabilir de azaltabilir de. Bu nedenle aşırı düzeyde kaygı yaşayan çocuğu olan ebeveynlerin bu kaygıda rollerinin olup olmadığına bakmaları gerekmektedir.

Sınava hazırlık bir takım işidir ve bu takımda anne babanın rolü çok büyüktür. Sınava hazırlık dönemi, öğrencilerin anne baba desteğine en fazla ihtiyaç duydukları dönemdir. Bu dönemde fazla mükemmeliyetçi bir tutum sergilenmemesi uygun olur. Sınavlarda başarılı olmanın yanında başarısızlığın da sonuçlar arasında yer aldığı unutulmamalıdır. Çocukların ruh sağlığı hiçbir sınav başarısına değiştirilemez. Anne babanın sınava hazırlık sürecinde çocuğuna destek olması önemlidir. Bu desteği sağlayabilmek için de onu gerçekten anladığını ve yanında olduğunu göstermesi gerekir. Başarı için aile içi iletişim ve olumlu diyalog önemlidir. Aile içinde kurulan bu olumlu ilişki çocuğun motivasyonunu artıracaktır. Anne baba bazen sınava hazırlanmayı

çocuğun sorumluluğundan alıp kendi sorumlulukları arasına katar. Unutulmamalıdır ki sınava hazırlanma sorumluluğu sadece öğrenciye aittir. Ailenin yapması gereken sadece uygun şartları sağlamak ve onu sınav konusunda bilinçlendirmektir. Her bireyin yetenekleri ve kapasitesi farklıdır. Anne babalar çocukları arasındaki farkı daha iyi gözlemleyebilirler. Anne babalar öncelikle çocuklarını iyi tanımalı ve onun kapasitesinin farkında olmalıdırlar.

Her konuda olduğu gibi sınavlarda da belli düzeydeki kaygı başarılı olmak için mutlak gereklidir. Bu nedenle yaşanan her kaygı olumsuz sonuçlanacak diye düşünülmemelidir. Kaygının normalin üstünde olup olmadığını değerlendirmek çok da zor değildir. Daha önceki sınavlarda yaşadıkları okuduklarını anlayamamaya başlaması, okul başarısındaki düşme, uykunun bozulması, sinirli olma, içe kapanma gibi bazı ipuçları sizlere yol gösterecektir.

Öğrencinin hiç kaygı yaşamaması ise iki nedenden kaynaklanmaktadır. Ya kaygı o kadar şiddetlidir ki bir çeşit baş etme yolu olarak kaygısız görünmeyi tercih eder ya da gerçekten ne geleceğini ne başkalarını önemseydiği için kaygısızdır.

Gencin kendine olan güveni sınav kaygısını etkileyen önemli bir etmendir. Gencin kendine olan güveni büyük oranda anne babasının kendine ne kadar güvendiği ile de ilişkilidir.

Çocuğun öz güveni ise büyük oranda doğumdan itibaren anne babasıyla ilişkisinde şekillenir. Öz güvensizlikten kaynaklanan sınav kaygısı varsa, ne kadar erken tespit edilirse çocuğun sınavlara bakış açısında o derece değişiklik sağlanabilir.

Birçok anne baba bunu nasihatle halletmeye çalışır ve her defasında başarısız olur çünkü güven duygusu ilişkilerle kazanılır ya da kaybedilir.

Anne babanın yüksek başarı beklentisi, hataları sürekli vurgulayan eleştirel yaklaşımları, dayak ve benzeri uygulamalarla çocuğu sindirmeleri, çocuklarını "haylaz, tembel, pısrık, beceriksiz" gibi olumsuz yargı içeren sıfatlarla nitelemeleri çocuğun kendine olan güvenini zayıflatır. Anne babalar kimi zaman çocuklarının sınırlarını iyi değerlendiremezler ve çocuklarından kapasitelerinin üzerinde başarı beklerler. Çoğu zaman bu noktada anne ve babanın kendi özlemleri işin içine karışır, zamanında kendilerinin yapamadıklarını çocuklarının yapmalarını beklerler.

Anne babaların görevi yalnızca çocuklarının iyi bir eğitim almasını sağlamak değildir, aynı zamanda yaşamı sevdirmek ve yaşama sevincini aşılaktır. Bazen anne babanın çocuğun ders çalışmasını sağlamaya çalışırken ilişkilerinin bozulduğu gözlenmektedir.

Anne babalar bazen çocukları aracılığı ile farkında olmadan birileriyle yarışır. Kendi çocuğu, kardeşinin çocuklarından daha başarılı olmalıdır. Yarışa sokulan çocuklar açık ya da gizli isyan

ederler. Çocukları için neden bu kadar aşırı kaygılandıkları sorulduğunda anne babaların cevabı hazırdır; çocuklarını ve onların geleceklerini düşündükleri için...

Çoğu zaman öğrencilerin aşırı strese girmelerindeki sebeplerden biri ve önde geleni, anne babanın sınava yüklediği anlamdır ve bunu çocuğa, sanki sınavı kendileri için kazanması gerektiği gibi yanlış bir şekilde hissettirmeleridir. Öğrenciyi bu düşünceye iten anne babanın "biz senin için dünyanın parasını harcadık, sen de bizim için bu sınavı kazanmak zorundasın" bakış açısıdır.

Aile içi uyumun, ailenin destekleyici yaklaşımının ve ailenin okul etkinliklerine katılmasındaki çeşitliliğin, okul başarısı üzerinde önemli etkileri vardır. Diaz (1989) tarafından yapılan bir araştırmada; akademik başarısı düşük ve sınıfta kalma riski taşıyan öğrencileri diğer öğrencilerden ayıran en önemli etkenin, anne baba desteği ve ilgisinden yoksunluk olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada, anne baba katılık, tutarsızlık ve geçimsizliğinin de düşük okul başarısında önemli bir risk faktörü olduğu görülmüştür. Eastman (1988), eğitim açısından destekleyici yaklaşım içerisinde olan ailelerin çocuklarında, okul başarısının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (Satır, 1996).



## OLUMSUZ ANNE BABA TUTUMLARI VE SINAV KAYGISINA ETKİSİ

### ABARTILMIŞ SEVGİ VE AŞIRI KORUYUCU ANNE BABA TUTUMU

Çocuğun her dileğini istisnasız kabul eden anne babaların bu tutumu, çocukta bağımlı kişilik yapısı geliştirir. Çocuk sürekli anne babanın aşırı sevgi ve koruyuculuğuna mazhar olmuş ve o şekilde büyümüştür. Bu da çocukta hayatını sürekli birilerine bağımlı olarak yaşama güdüsü oluşturur. Bir sınav kazanıp aile ortamından uzaklaştıklarında, arkadaş ortamı içinde kendini aynı anne babası gibi aşırı sevip koruyacak arkadaşlar arama yoluna giderler ve bir konu hakkında karar vermeye kalkıştıklarında hep o arkadaşlarının verdiği kararlara uyarlar. Çünkü o çocuğun gözünde arkadaşları

artık anne babanın yerini tutmudur. Sınava hazırlık döneminde, bu çocuklar ya "Annem babam bana aşırı derecede sevgi gösteriyorlar, bir dediğimi iki etmiyorlar, muhakkak sınavı kazanmalıyım, ya kazanamazsam?" deyip kendilerini yoğun bir kaygının içine atacaklar ya da "Annem babam nasıl olsa bir dediğimi iki etmiyorlar, kazansam da kazanamasam da onlar böyle olmaya devam edecek, o hâlde neden kendimi strese sokayım?" diye düşünecekler ve sıfır kaygı ile sınava girip muhtemelen de başarısız olacaklardır.



## **AŞIRI BASKICI VE OTORİTER ANNE BABA TUTUMU**

Bu tutumu benimseyen anne babalar çocuktan sürekli kendilerine itaat etmesini beklerler. Aile içinde korku hakimdir ve çocuk bu korku ortamında büyür. Bu tutumu benimseyen anne babanın çocuklarında genellikle yoğun bir kaygı yaşanmaktadır. Baskı ve korku içinde büyüyen çocuk "Annem ve babam benim için o kadar masraf yapıyorlar ve sırf bunun için bile olsa mutlaka kazanmam gerektiğini söylüyorlar. İyi ama ya kazanamazsam?" duygusunu yoğun bir şekilde yaşayacak ve kaygısını artırmış olacaktır.

## **MÜKEMMELİYETÇİ ANNE BABA TUTUMU**

Bu tutumdaki anne baba her şeyin en iyisini çocuktan bekler. Kendi gerçekleştiremediği yaşantıları çocuğunun gerçekleştirmesini bekler ve çocuğu olduğu gibi kabul etmez. Bu tutumu benimsemiş ailelerde kesin ve katı kurallar vardır, hatta çocuğun arkadaş seçimine bile karışırlar. Çocuk orta bir notu iyi bir nota çevirdiğinde dahi neden pekiyi olmadığını

sorular, gösterdiği çabaya karşı bir türlü anne babasını memnun edemeyen çocuk giderek kendi gözünde de değersizleşir ve "Nasılsa başarılı olamıyorum, öyleyse neden deneyeyim?" duygusunu geliştirmeye başlar.

## **TUTARSIZ ANNE BABA TUTUMU**

Bu anne baba tutumu, çocuk yetiştirme konusunda birbirlerinden farklı davranış kalıplarını benimsemiş ebeveynleri içerir. Anne babalar çocuklarına karşı bazen hoşgörülü, bazen katı, bazen demokratik davranabilmektedirler. Bu durumda çocuğun akıllı oldukça karışmaktadır. Sınav sürecinde de benzer duyguların yaşanması onun kaygı düzeyini normalin üzerine çekecektir.

## **İLGİSİZ VE PASİF ANNE BABA TUTUMU**

Bu gruptaki anne babalar, hoşgörü ile boş vermişliği birbirine karıştırmaktadırlar. Bu tür anne babalar hemen her şeyde olduğu gibi sınav sürecinde de çocuğu yalnız bırakmaktadırlar, anne babasından gereken desteği göremeyen çocukta kaygı düzeyi normalin üzerine ulaşmaktadır.

# OLUMLU ANNE BABA TUTUMLARI VE SINAV KAYGISINA ETKİSİ

## DEMOKRATİK ANNE BABA TUTUMU

Bu tutumda anne baba çocuğunu olduğu gibi kabul eder ve sevgi gösterir. Çocuğun ilgi ve yeteneklerini göz önünde tutarak onu geliştirecek ortamı hazırlar. Aile içinde duygular rahatlıkla ifade edilebilir, sorunlar gürültülü biçimde değil sakin bir kararlılıkla ele alınır ve halledilir. Bu ortamda büyüyen çocuk sınav döneminde sınav kaygısına sakin bir şekilde yaklaşacak ve kaygısını kontrol altında tutabilecektir.



## ÇOCUĞUMA SINAV SÜRECİNDE NASIL DAHA FAZLA DESTEK OLABİLİRİM?

- İmkanlarınız dahilinde ona ayrı bir oda hazırlayın ve derslerini burada yapmasını sağlayın, imkânlarınız buna müsait değilse ders çalışması için ona özel bir köşe ayarlayın ve her gün derslerini aynı köşede çalışması için yönlendirin.
- Çocuğunuzun okulu ve öğretmenleriyle sürekli iletişim halinde olun.
- Çocuğunuzun kaygısını artırıcı davranışlardan kaçının.
- Çocuğunuzun kapasitesinin farkına varın, ondan yapamayacağı beklentiler içine girmeyin.
- Sınavın bir araç olduğunu unutmayın. Sınavın sadece bilgi düzeyini ölçtüğünü bilin ve bunu ona da hissettirin.
- Çocuklarınızda sorumluluk duygusunu geliştirin.
- Ders çalışma dışında dinlenmesini ve sosyal hayata katılımını sağlayın.
- Onunla nitelikli zaman geçirmeye özen gösterin.
- Ev ortamında huzurlu bir hava yaratın.
- Sevginizi şartsız gösterin!

# OLUMSUZ MESAJLARI ALMAYIN!

---

Bir gün kurbağaların yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine ıkmakmış. Bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için toplanmış ve yarış başlamış. Gerçekte seyirciler arasında hiçbiri yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Sadece řu sesler duyulabiliyormuş:

“Zavallılar. Hiçbir zaman başaramayacaklar.” Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş.

Seyirciler bağırıyorlarmış: “Zavallılar. Hiçbir zaman başaramayacaklar.” Sonunda, bir tanesi hariç, diğer kurbağaların hepsinin ümitleri kırılmış ve bırakmışlar. Ama kalan son kurbağa büyük bir gayret ile mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış.

Diğerleri hayret içinde bu içi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş bu içi nasıl başardı diye. O anda farkına varmışlar ki... Kuleye çıkan kurbağa sağırmış!

Olumsuz düşünen insanları duymayın. Onlar kalbinizdeki ümitleri çalarlar! Ryalarınızı gerekleştiremeyeceğinizi söyleyenlere karşı her zaman sağır olun.

**Özel Ankara ABC Ortaokulu**  
REHBERLİK SERVİSİ