**Çocuğu Sınavlara Hazırlanan Velilere Öneriler**

****

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.

Sınava hazırlıkta ailenin rolü çocuklarda özellikle ruhsal anlamda önemli bir noktada yer almaktadır. Başarıya ulaşan çocuklar üzerinde yapılan araştırmalara göre, görüşmelerde çocukların ailelerinin hep yanlarında ve destekleyici oldukları sonucuna varılmaktadır. Özellikle öğrencilerin ruhsal anlamda zorlandıkları dönemlerde ailelerin yapıcı tutumları sayesinde öğrenciler kolaylıkla ve kısa sürede toparlanma göstermektedir. Yine ailelerin motive edici konuşmaları sayesinde sınava hazırlanan çocuklar kendilerini daha enerjik ve dinamik hissetmektedirler.

Sınava hazırlanma süreci tam anlamıyla bir takım oyunudur ve ailedeki her bir birey bu oyunun parçasıdır. Sınavlarda başarılı olmak yalnızca oturup ders çalışmayı gerektirmez. Bu süreç bir bütündür ve öğrenciler moral olarak yüksek tutulmak isterler. Bu aşamada görev ise anne babaya düşmektedir. Moral ve motivasyon desteği ilk olarak aile bireyleri tarafından çocuğa aşılanmalıdır. Çünkü sınava hazırlanma dönemi, öğrencilerin anne babaya en çok ihtiyaç duydukları evrelerden biridir.

Bu süreçte önceliğin, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku, vb.) karşılamak olduğunu unutmayalım. 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.

Sınav Kazanılması Gereken Bir Savaş Değildir!



Sınavlarda başarılı olmak öğrencinin olduğu kadar anne babaların da isteğidir. Ancak bu dönemin dengeli ve sağlıklı olarak aşılması için anne babalara bazı görevler düşmektedir. Çocuğunuzun başarısını artırmak ve bu dönemi daha sağlıklı biçimde geçirmesini sağlamak için size gerekli olabilecek bazı önerileri aşağıda bulacaksınız.

1. Öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.

**2**.Çocuğunuza hedeflerini sorun. Bu hedeflerine ulaşmak için nasıl bir çalışma planı uygulayacağını öğrenin. Aile olarak bu hedeflerine ulaşması için elinizden gelen desteği verebileceğinizi belirtin.( maddi ve manevi olarak. )

**3**.Sürekli olarak çocuklarınızı hadi kalk derslerine çalış diyerek uyarmayın.( sürekli yapılan uyarıların ya hiçbir etkisi olmaz yada tam tersi olumsuz bir etki yaratır. Uyarmak yerine bugün hangi dersini çalışmayı planlıyorsun gibi ifadeler kullanın

**4.Meli-malı kelimeleri dikkatle kullanılmalı.** “En az şu kadar net yapmalısın. Kimya ve biyolojiden full yapmalısın. Başarılı olmalısın. Dikkatli olmalısın. kendini dersine vermelisin. Bu yıl mutlaka kazanmalısın” türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.

**5. Negatif motivasyondan uzak durun.** Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; “bu gidişle sen asla kazanamazsın, yata yata sınav kazanılmaz” gibi sözler söyler. Ancak negatif motivasyon pek az öğrencide başarılı olur. Hatta öğrencinin kendisini başarısız görmesine neden olarak kaygısını artırabilir.

**6.**Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.

**7**.Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.

8.Bu zorlu süreçte çocuğunuz deneme sınavlarından düşük puan aldığında kesinlikle başka öğrenciler ile kıyaslayarak onu eleştirmeyin.( Eğer böyle yaparsanız çocuğunuz özgüvenini de kaybederek ulaşabileceği başarıya da ulaşamayacaktır.

9.Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.

10.Çocuklarımızın dinlenmelerine ve diğer etkinliklerine (sinema, spor, tiyatro) zaman ayırmalarını destekleyelim. Eğer çocuğumuzun sınav kaygısı onun günlük yaşantısını olumsuz etkiliyor ve günlük yaşam etkinliklerini yerine getirmesine engel oluyorsa okulumuzun rehberlik öğretmeninden destek alabiliriz.