**Sınav Kaygısında Velilere Düşen Görevler**

Sınavlara hazırlık sürecinin her aşamasında öğrencilere büyük sorumluluklar düştüğü gibi anne babalara da önemli görevler düşmektedir.

Kuşkusuz her öğrenci sınav döneminde kaygı yaşamaktadır. Öğrencilerin yaşadığı kaygının temelinde ise öncelikle hayatının en önemli sınavlarından birisine girecek olması ve geleceğinin bu sınav neticesinde şekillenecek olmasıdır. Yaşanan kaygının diğer sebepleri ise;

”Ailemin ve arkadaşlarımın yüzüne nasıl bakacağım?” ,  ”Akrabalarıma ve çevreme ne diyeceğim?” , ”Ya mahcup olursam?” gibi dış etkenlere bağlı olarak oluşur.

Birçok konuda olduğu gibi sınavlarda başarı elde etmek için de belirli ölçüde kaygıya ihtiyaç vardır. Çünkü yeterli seviyede kaygı öğrenciye öğrenme ve başarı için gerekli ortamı sağlar. Fakat öğrenmeyi, akıl yürütmeyi ve başarıyı engelleyen yüksek kaygı seviyeleri öğrencilere yarardan çok zarar verebilir. Bir kısım öğrencide oluşan yüksek kaygı seviyesi öğrencilerin kendilerine olan güvensizliğinden kaynaklanmaktadır. Kendilerine olan güvensizlik ise şiddetinden oluşumuna kadar genetik veya çevresel birçok faktöre bağlıdır. Benim dikkatimi çeken önemli bir nokta bu güvensizliğin tetiklenmesi veya oluşmasına yol açan ebeveyn davranışlarıdır. Bazı ebeveynler bilerek ya da bilmeyerek gösterdikleri davranışlar ile çocukların kaygılarını ve güvensizliklerini oluşturabilirler. Daha da açıklayıcı olmak gerekirse; anne babaların küçük yaşlardan beri yaptığı eleştiriler, cezalandırmalar, yer yer yapılan küçümsemeler, yüksek başarı beklentileri zamanla çocuk üzerinde özgüven eksikliği oluşturabilmektedir. Bu konuda en azından sınav dönemi ile ilgili yapılması gereken küçük ayrıntıları aile olarak iyi bilmeli, gözden kaçırmamalı ve çocuklarımıza destek olmalıyız.

Gelin isterseniz  bu konu ile ilgili neler yapabiliriz bazı başlıklar altında kısaca ele alalım.

1. Çocuğunuzu Sık Sık Eleştirmeyin!

Sınav döneminde anne babalara düşen en önemli görevlerin başında çocuğun motivasyonunu azaltıp, kaygısını arttıracak her türlü hareket ve davranıştan kaçınmaktır. Bu davranışların başında eleştirirsek daha iyi olacağını sanmamız yanılgısı vardır. Bilinenin aksine eleştirdiğimiz ve uyardığımız zaman çocuğumuz hırslanmaz.

“Böyle giderse kazanamazsın” , “Bak komşunun oğlu nereyi kazandı görüyor musun?”, “Kazanman gerekiyor çevreye ne söyleriz” gibi söylemler aileler tarafından sık şekilde görülmektedir ve bu tarz söylemler gençleri motive etmediği gibi aksine kaygısını yükselterek performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir.

2. Çocuğunuzu iyi tanıyarak seviyesine uygun beklentilerde bulunun.

Her anne baba çocuğunun en iyi yerlerde okumasını ve iyi bir meslek sahibi olmasını hayal eder. Hatta bu hayaller ebeveynlerin zamanında kendi istediği ama kazanamadığı meslekleri çocukları için istemesiyle devam etmektedir. Bu durum çok doğal olmakla birlikte çoğu zaman çocuğun derslerindeki başarısı ve kapasitesi göz önüne alınmadan büyük beklentiler içinde olmak yıpratıcı olmaktadır. Unutmayın çocuğunuz belki Tıp Fakültesinden mezun olup iyi bir doktor veya mühendislik fakültesini bitirip çok iyi bir mühendis olsa dahi hayatında mutlu olmayabilir. Bu nedenle kendine uygun bir işte çalışıp daha mutlu olacağı bir hayatı yaşamasına izin verin. Önemli olan sizin çocuğunuzun yetenekleriyle birlikte yapısını iyi tanıyıp onun da beklentilerine uygun bir davranış sergilemektir.

3. Sınav sonucunun çocuk için bir ceza olduğunu ifade etmeyin.

Çocuğunuz istediği bölüm yerine başka bir bölüm kazandığında; gideceği bölüme yönelik yapılan olumsuz eleştiriler, çocuğun o bölümden soğumasına ve eğitim hayatı boyunca edineceği bilgileri alamamasına yol açabilir. Böylece belki de yeteneklerini sergileyip çok başarılı olacağı bir kariyer engellenmiş olabilir. Bu nedenle her bölümden çok başarılı çocukların da çıkabileceğini düşünerek onların daha yolun başında umutlarını kırmamalıyız. Unutmayın günümüzde alınan bir çok eğitim çok başka alanlarda başarılı bir şekilde kullanılabiliyor.

4. Yaşamın bir amaç; sınavın ise bir araç olduğunu unutmayın.

Sınav döneminde hayatta ki en önemli şey sınavmış gibi davranıp sadece sınav konuşmak, çalışmadığı için onu sık sık uyarmak, sert sözler söylemek çocuğunuz ile olan  iletişime büyük zarar verecektir. Eğer çocuğunuz ile ilişkiniz iyi ise ve sınav harici şeylerden konuşabiliyorsanız çocuğunuza ders çalışması konusunda yaptığınız yumuşak uyarılar ve tavsiyeler onları harekete geçirecektir. Fakat konu sadece ders ve sınavlar ise bir süre sonra çocuğunuzun direnç göstermesi ve sizi dinlememesi kaçınılmayacak bir sondur. Bu nedenle çocuğunuzun haritanın büyük halini görmesini sağlayın. Bu süreçten 10 yıl sonrasını hayal ettirin ve o hayale ulaşması için şu anda ne yapması gerektiği üzerine yoğunlaşın. Çoğu çocuk lise yıllarında özellikle ileride kendisine yardımı olmayacağını düşündüğü ders ve konuları çalışmak istemez. Bizler ebeveyn olarak bunların araç niteliği taşıdığını baştan öğretirsek daha başarılı çocuklar elde edebiliriz.

5. Bir şeyi 40 kere Söylerseniz o şey gerçek olur.

Halk arasında sıkça kullanılan bu sözün gerçekten doğruluk payı vardır. Robert Rosenthal 1969 yılında yaptığı bir deneyde çeşitli ilkokullarda bazı sınıflara zeka testi uygulamış ve sınıftaki öğrencilerin 4’ünün üstün zekalı olduklarını sınıf öğretmenine bildirmiş. Gerçekte üstün zekalı olmayan kura ile belirlenen bu çocukların yıl sonunda performans ve başarılarında gözle görülür bir fark oluşmuş. Kendini doğrulayan kehanet olarak literatüre giren bu araştırmadan elde edilen sonuç ise; çocuklara ne söylüyorsak öyle olma ihtimalini arttırdığımızdır. Çocuğunuza beceriksiz, başarısız, gibi negatif atıflarda bulunduğunuzda başarısında ve güveninde azalma görülmesi kaçınılmazdır.Aynı şekilde iyi olduğunu belirterek takdir ederek kurduğunuz cümlelerin de pozitif bir etki yaratması kısmı da kaçınılmazdır. Bu yüzden çocuklarımızla konuşurken, kurduğumuz cümle ve yaklaşıma çok dikkat etmeliyiz…