



# SINAV DÖNEMİNDE ANNE BABA OLMAK



## HEDEF LGS

# DEMİRCİ İMAM HATİP ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

Çocukların gelişim dönemlerinin en yakın şahidi olan anne babalar dünyadaki en zorlu işini yapmaktadırlar.

Çocuklar sınav dönemlerinden çeşitli seviyelerde etkilenmekte, sınav kaygısı yaşayabilmektedirler.

Peki anne babalar çocuklarının sınav kaygısı yaşadıklarını nasıl anlayabilir? Sınav kaygısı yaşayan çocuğun bazı davranışları göze çarpacaktır;

- Başaramama korkusu
- Çalıştığı halde kendini yetersiz hissetme
- Uyku düzeninde bozulma
- Nedensiz karın/baş ağrıları
- Dikkatte bozulma
- Sıklıkla değişen ruh hali
- Huzursuzluk.

Sınav kaygısının nedenlerine baktığımızda ise belli başlıları aşağıda sıralanmıştır:

- Sınava verilen değer gerçek dışı olması
- Rekabetçi ve hataya yer olmayan bir ortamda yetişme
- Yüksek başarı elde etmiş kişilerle yaşama
- Sınava dair eksik bilginin olması
- Zamanı doğru kullanamama
- Eğitiminin mükemmeliyetçi oluşu.

Sınava giren bir kişi olmasına rağmen aile fertleri yaşanan süreçten etkilenmektedirler. Bazen aileler çocuktan daha fazla kaygı yaşamaktadır. Bulaşıcı olan kaygı duygusu aile bireylerinin her birine uğramaktadır. Bu durumda diğer aile fertlerinin yaşadığı kaygının azaltılması çocuğun kaygısının azalmasına destek olacaktır.

- Evdeki düzen sınava yönelik olursa (Eve misafir almama, çocuğa hiçbir iş yaptırmama gibi) çocuğun kaygısı artabilir. Aile bireyleri günlük rutinlerine devam etmelidir.
- Çocuğun sahip olduğu olumlu özelliklerin ve geçmişte başarılı olduğu anların hatırlatılması motivasyonu artıracaktır.
- Öğrenci başkalarıyla asla kıyaslanmamalıdır. Öğrencinin sınavda başarısız olma durumundaki seçenekler öğrenci ile konuşulmalıdır.
- Öğrencinin güçlü ve zayıf yönleri, anne babalar tarafından gerçekçi bir şekilde bilinmelidir. Çocuğun sınavdaki performansı ile ilgili olarak gerçek dışı beklenti oluşturulmamalıdır.

MART 2024