

## Sonuca değil sürece odaklanın

Çocuklar sınava hazırlanırken gösterdikleri çabadan dolayı takdir edildiklerinde daha motive olurlar. Çocuklarımızın çalıştıklarını gördüğümüzü ve desteklediğimizi göstermek onları rahatlatır.

## 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.

## Öğrencinin çalışma sistemi

Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgili sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.

## Ailenin tutumu

Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.

## Sınav, yaşamın en önemli olayı değil

Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.



KASTAMONU  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# SINAV KAYGISINDA AİLENİN ROLÜ

## VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



# SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınava hazırlık grubunda öğrencisi olan aileler için en önemli konulardan bir tanesidir. Ailenin izleyeceği stratejilerde öğrencinin sınav kaygısını kontrol altına almasında oldukça etkilidir. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerde ailenin çocuğun başarısına olan tutumu ve sınava yüklediği anlam ve ailenin beklentisi de etkileyebilmektedir.

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur. Sınavın kaygı oluşturmasında ki temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazır oluşluk etkenleri gelmektedir.



# SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

## NELERDİR?

### BELİRTİLERİ

#### 1. ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

- Yetersiz ve dengesiz uyku ve beslenme,
- Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite ya da yetersiz dinlenme,
- Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik,
- Yaşam döngüsünde zamanı uygun kullanamamak,
- Verimli ders çalışmamak,

#### 2. PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

- Sınav öncesi, sınav sırasında ve sonrasında olumsuz düşünceler,
- Gerçekçi olmayan beklentiler,
- Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme,
- Gelecekle ilgili kaygılar,
- Mükemmeliyetçilik,
- Başarısızlık deneyimleri
- Bağımlılık (Teknoloji bağımlılığı)

#### 3. SOSYOLOJİK FAKTÖRLER

- Ailenin yüksek beklentisi,
- Aile içi iletişim engelleri, (Kıyaslama, Eleştirme, Yargılama, Şiddet, İhmal etme)
- Olumsuz aile tutumları (Otoriter, Aşırı özgür, Koruyucu, Tutarsız, İlgisiz, Mükemmeliyetçi)
- Çevre beklentisi,
- Olumsuz sosyal çevre, olumsuz ekran ilişkileri

#### 1. FİZİKSEL BELİRTİLER

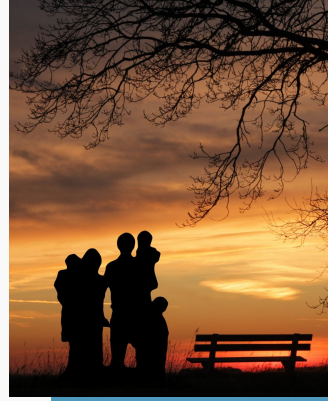
- Kalp atışlarının hızlanması
- Solunum sayısının artması
- Ağız kuruması
- Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması
- Mide bulantısı, midede kasılma
- Boyun, karın, yüz, omuz ve bel kaslarında gerginlik ve ağrı

#### 2. BİLİŞSEL BELİRTİLER

- Dikkati toplamakta güçlük
- Okuduğunu anlamada güçlük
- Odaklanamama
- Unutkanlık
- Düşüncelerini organize edememe

**Kaygının Zor Fark Edilir Diğer Belirtileri Nelerdir?**  
Ders çalışma ertelenir. Sınav ve hazırlığı hakkında konuşma reddedilir. Soru sorulmasından rahatsız olunur. Çok çalışılmasına karşın performans düşer. Düşüncelerin organize edilmesinde zorlanılır.

**Sınav Kaygısı Hangi Cümlelerin Altına Gizlenir?**  
“Bu bilgiler çok gereksiz. Nerede ve ne zaman kullanacağım?” “Sınavlar niye yapılıyor?” “Sınava hazırlanmak için zamanım yok! Çok konu var.” “Sınavda başarılı olamayacağım, kötü geçecek.”



Öğrencilerin sınav kaygısı yaşamasında çeşitli nedenler etkili olabilmektedir. Bu nedenlerden biri de aile faktörüdür. Bazı öğrenciler ailesinin sınav sonucuna veya süreçteki deneme sonuçlarına vereceği tepkiden dolayı büyük kaygı yaşayabilmektedir. Dolayısıyla öğrenciler için asıl sınav aile tutumları olabilir. Ailelerin sınav sürecinde dikkat edeceği bazı hususlar bulunmaktadır.

## SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

### Yüksek beklentiye girmeyin

Çocuklardan yapabileceğinin üstünde bir performans beklediğimizde ve çocuklar bu beklentileri karşılayamadığında büyük bir motivasyon kaybı yaşar ve öz güvenleri zedelenir. Bu nedenle çocuklara ulaşamayacağı hedefler noktasında baskı yapılmamalıdır.

### Yeteneklerinin üzerinde zorlamayın

Her çocuğun tüm alanlara yeteneği olmaması çok doğal bir durumdur. Çocuktan her alanda başarılı olmasını beklemek de kaygı yaratır. Yeteneği olmadığı bir alanda çocuğu zorlamak yerine yeteneği olan alanlarda ilerlemesini sağlamak öğrenciyi başarıya götürür.

### Kıyaslamayın

Çocuklar diğer çocuklarla kıyaslandığında kendilerini yetersiz ve değersiz hisseder. Bu yüzden çalışma istekleri düşer. Çocuklar başkalarıyla değil kendi geçmiş başarı durumlarıyla kıyaslanmalıdır.

### Koşullu sevmeyin

Çocuklarımıza onları başarılı olurlarsa seveceğimizi hissettirmemeliyiz. Her koşulda sevileceğini bilen çocuklar “Başarısız olursam ailem beni sevmez.” fikrine kapılmaz ve kaygı seviyesi artmaz.