

SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÇOCUKLARINIZA NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ?

Anne, baba ve çocukların yaşadığı kaygının en önemli sebebi belirsizliktir. Çocuğun sınav sonucunun nasıl olacağı, dolayısıyla geleceğin bu durumdan nasıl etkileneceği, yaşanacakların net olmayışı kaygı yaşanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla anne babalar çocuklarının okul yaşamlarıyla daha ilgili olmak, onu devamlı denetim altında tutmak, sınavlarının sonuçları hakkında bilgi sahibi olmak isterler.

Anne, baba ve çocukların yaşadığı kaygının en önemli sebebi belirsizliktir. Çocuğun sınav sonucunun nasıl olacağı, dolayısıyla geleceğin bu durumdan nasıl etkileneceği, yaşanacakların net olmayışı kaygı yaşanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla anne babalar çocuklarının okul yaşamlarıyla daha ilgili olmak, onu devamlı denetim altında tutmak, sınavlarının sonuçları hakkında bilgi sahibi olmak isterler.

Anne babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, ilgi göstermelidir. Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için önce çocuğunuzun iyi tanınmalı, neyi basarip neyi basaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz.

Ailenin çocuğa ve sınava ilişkin olumsuz düşünceleri de gencin kaygı düzeyinde etkili olacaktır. Ailenin çocuğuna güvenmemesi, sınavın çok zor olduğu ve çocuğun bu sınavı kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri kaygıyı arttıracaktır. Anne baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz.

Çocuklarınızı hiçbir zaman baskalarıyla kıyaslamayınız. Çocuğunuzun tek, diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız.

Aile olarak çocuğunuzun başarısını arttırmak yolunda yaptığınız davranışlar ve gösterdiğiniz tutumlar amacınız dışında gelişebilir, yani başarısını arttırmak yerine motivasyonunu kırıcı bir rol oynayabilir. Çocuğun iyiliği adına yapılan bu davranışlar onu olumsuz yönde etkileyebilir. Oysa ki, çocuğunun kaygılı, verimsiz, huzursuz, mutsuz bir hazırlık dönemi geçirmesini hiçbir anne baba istemez.

Ona olan sevginizin belli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip destekleyeceğinizi davranışlarınızla ve sözlerinizle belli etmelisiniz.

Sınavın sorumluluğunu çocuğunuzun bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumluluklarını üstlenmemeli, onu destekleyerek yardımcı olmalısınız.

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeli, uygun olan her ortamda başarılarını övmelisiniz. Olumsuz davranışlarını ise yapıcı olarak eleştirdiğinizde çocuğunuzun davranışları olumlu etkilenecektir. Anne babasının kendisine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır.

"Kaygı bulasıcı bir duygudur." Anne babalar çocuklarının en yakınında olan temel modelleridir. Çocuk duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular.

Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip çocuklar; verimli, sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçireceklerdir. Çocuğunuzun başarısını değerlendirirken %50 oranında payınız olduğunu unutmalısınız.