

# SINAV KAYGISI

İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ VELİ BÜLTENİ

BU SAYIDA NELER VAR:

ÇOCUKLARIMIZIN  
GELECEKLERİNE İLİŞKİN  
PLANLARIMIZ

ANNE BABALARIN BEKLENTİLERİ

ANNE VE BABALARIN SINAVLARA  
YÜKLEDİKLERİ ANLAMLAR

ANNE & BABALARIN SINAV  
KAYGISI

SINAV ÖNCESİNDE ANNE-  
BABALAR NE YAPMALI?

SINAV SONRASINDA ANNE -  
BABALAR NE YAPMALI?



## ÇOCUKLARIMIZIN GELECEKLERİNE İLİŞKİN PLANLARIMIZ

Hamilelik sürecinden itibaren çocuklarımızın nasıl bir eğitim alacakları konusunda hayaller kurmaya, planlar yapmaya başlarız. Henüz doğmamış ya da daha okula dahi başlamamış çocuğumuz için pek çok hayal kurarız. Kurulan bu hayallerin ne kadar gerçekçi/gerçekleşebilir olduğunu zaman gösterecektir. Çocuklarımızla ilgili gelecek planlarımızda, okul dönemindeki zorlukları, çocuk olmanın getirdiği zorlukları göz önünde bulundurarak, onlarla birlikte yapmalıyız.

- ▶ Çocuğumuzun, iyi para kazanacağı bir işi olsun
- ▶ Çocuğumuz, bize baksın.
- ▶ Çocuğumuz, doktor olsun.
- ▶ İngilizcenin yanı sıra Almanca da öğrensin
- ▶ Çocuğumuz mühendis olsun
- ▶ Yurt dışında yüksek lisans yapsın



# ANNE BABALARIN BEKLENTİLERİ

Biz anne ve babalar, çocuklarımıza daha iyi eğitim koşulları sunabilmek için birçok fedakârlıkta bulunuyor ve çaba harcıyoruz. Fedakârlıklarımız arttıkça da çocuklarımızdan beklentilerimiz artıyor bununla birlikte de çocuklarımızın sorumlulukları katlanıyor. Beklenti düzeyimizi; düşük, gerçekçi ve yüksek olarak gruplandırabiliriz. Anne babalar olarak, çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin düşük olması, çocuklarımıza onlara güvenmediğimiz, başarılı olamayacakları, yetersiz oldukları mesajını verir. Çocuklarımızın ders çalışmaya yönelik motivasyonları ve okula karşı ilgileri azalır dolayısıyla okul başarıları da düşer.

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.



**ÇOCUKLARIMIZ İÇİN  
OLUŞTURMAYA  
ÇALIŞTIĞIMIZ  
PLANLAR SÜREÇ  
İÇİNDE DEĞİŞEBİLİR,  
GELİŞEBİLİR. BU  
DURUMUN BÖYLE  
OLMASI DA OLDUKÇA  
NORMALDİR. İNSAN,  
ZAMAN İÇİNDE  
GELİŞİR,  
OLGUNLAŞIR VE  
DEĞİŞİR.**

# ANNE VE BABALARIN SINAVLARA YÜKLEDİKLERİ ANLAMLAR

Çocuklarımızın eğitim yaşantısı ve sınavlara ilişkin, olumlu ve olumsuz pek çok düşüncelerimiz vardır.

- ▶ Benim sunabileceğim olanaklar sınırlı, kendisini mutlaka kurtarması gerekiyor,
- ▶ Ben fabrikatör değilim", "Ona bırakabileceğim evim, arabam yok ne yaparsa kendisi yapacak"
- ▶ Benim yapmak isteyip de yapamadıklarımı çocuğum yapmalı, "Ben doktor olamadım çocuğum olmalı", "Ben okuyamadım, çocuğum okumalı".
- ▶ Arkadaşlarımızın, akrabalarımızın, komşularımızın çocukları istedikleri okulları kazandılar, benim çocuğum da kazanmalı, "Diğerlerinden ne eksigi var"
- ▶ Geleceği sınavda başarılı olmasına bağlı, "Bu sınavda başarılı olursa hayatı kurtulacak", "Bizim yaşadıklarımızı yaşamasını istemiyoruz", "Sınavda başarılı olursa mutlu bir geleceğe sahip olur"
- ▶ Çocuğumun benim hayallerimi değil de kendi hayallerini gerçekleştirmesini isterim
- ▶ Bizim zamanımızda imkânlar azdı, şimdi imkanlar çok fazla, "Başarısız olması kabul edilemez"
- ▶ Bütün imkânlarımızı çocuğumuzun başarılı olması için kullandık, "Saçımızı süpürge ettik", "Varımızı yoğumuzu harcadık"
- ▶ Çocuğumun başarısı benim başarım demektir, "Başarısız olursa bunu nasıl açıklarız", "El alem ne der?"
- ▶ Çocuğumun mutlu ve başarılı olacağı bir mesleği olmasını isterim.



## Sınav Ne Değildir?

- Sınav anne ve babaların ya da çocuklarımızın değerini ölçmez.
- Geleceğimizin tek belirleyicisi değildir.
- Çocuğumuzun başarı / başarısızlığı anne ve babaların başarı / başarısızlığı demek değildir.
- Sınavda başarılı olmak, mutlu olmamızın tek yolu değildir.

## Sınav Nedir?

Çocuklarımızın öğrenme yaşantılarını değerlendiren ve çocuklarımızın bir üst eğitim kurumuna yerleşmesini sağlayan bir araçtır.



## ANNE & BABALARIN SINAV KAYGISI

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.

- Anne babaların, çocukların sınav sürecin de tamamen ilgisiz olmaları; çocuklarını ders çalışmaya yönlendirmeleri konusunda yetersiz kalmalarına ve gereken desteği sunamamalarına neden olabilir.
- Anne babaların, çocukların sınav sürecin de belirli bir düzeyde kaygı duymaları normaldir. Duyulan bu kaygı, çocuklarımıza destek olabilmemiz için gereklidir.
- Babaların yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamaları, çocuklarına yönelik yüksek beklenti duymalarına neden olur. Çocuğun var olan sınav kaygısına anne ve babanın sınav kaygısı da eklenince çocukların kaygı düzeyleri daha da artar ve bu durum çocuk ile anne-baba iletişiminin bozulmasına neden olabilir



**ÇOCUĞUMUZUN  
SINAVDAN DÜŞÜK PUAN  
ALMASI, DÜNYANIN  
SONU DEĞİLDİR. İLGI  
YETENEK VE BECERİLERİ  
DOĞRULTUSUNDA,  
OKULUN İLGİLİ  
ÖĞRETMENLERİNDEN DE  
(REHBER ÖĞRETMEN,  
SINIF VE BRANŞ  
ÖĞRETMENLERİ) DESTEK  
ALARAK DOĞRU  
YÖNLENDİRMELER  
YAPABİLİRSİNİZ.**



## SINAV ÖNCESİNDE ANNE-BABALAR NE YAPMALI?

Önceliğin, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku, vb.) karşılamak olduğunu unutmayalım.

- ▶ Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.
- ▶ Çocuklarımız için yaptıklarımızı, sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmayalım
- ▶ Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluklar verelim.
- ▶ Çocuklarımızın ders çalışmaları konusunda gözlemci, gerektiğinde de destekçi olalım
- ▶ Sınavda sorumlu oldukları konuları/kazanımları takip edelim
- ▶ Çocuklarımızın dinlenmelerine ve diğer etkinliklerine (sinema, spor, tiyatro) zaman ayırmalarını destekleyelim.

## SINAV SONRASINDA ANNE-BABALAR NE YAPMALI?

- ▶ Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım.
- ▶ Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim.
- ▶ Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkânlarımız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım.
- ▶ Çocuğumuz sınav ile ilgili konuşmaya istekli değilse sorularımızı daha sonraya bırakalım,
- ▶ Sınav süreci yorucu bir süreçtir dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.



## Sınav Kaygısı Belirtileri:

Çocuklarımız sınav kaygısı yaşadıklarında; gerginlik, nefes almakta güçlük, iştahsızlık, endişe, tedirginlik, sinirlilik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, isteksizlik, mide bulantısı, çarpıntı, titreme, ağız kuruluğu, terleme, uyku düzensizliği, karın ağrıları, vb. belirtilerden bazılarını yaşarlar.

Bu belirtilerin yanı sıra öğrencilerin ders başarılarında düşüşlerin olması, dikkatlerin dağılması, kendilerine güvenlerinde azalma, kendilerini yetersiz, değersiz görmeleri ve iletişim problemleri yaşamaları, ders çalışmak istememeleri de sınav kaygısının anlaşılmasını sağlar.



İDİL RAM  
TELEFON: 04865513323  
E-POSTA: İDİL RAMM@GMAIL.COM  
HTTPS://İDİL RAM.MEB.K12.TR/  
ADRES: YENİ MAH. 131 SK. NO 1 İDİL / ŞIRNAK