

Sevgili Anneler Babalar; Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi Psikolojik Danışmanlarının Sizlere Bir Mektubu Var

Sevgili Anne Babalar,

Sizlerle sınav, sınav kaygısı ve sınava yüklenen anlam hakkında konuşmak için bu mektubu yazıyorum.

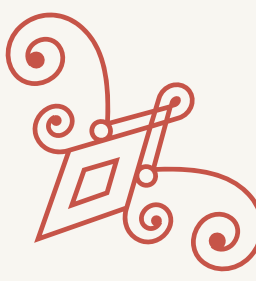
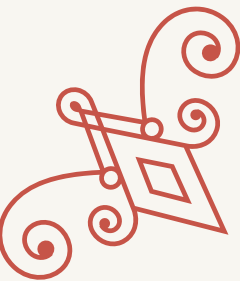
İnsanlarda kaygının olması normaldir. Normal bir kaygı bireyi motive edip performansının artmasını sağlarken kaygı düzeyi yükseldikçe bireylerin dikkat, öğrenme ve bellek fonksiyonları bundan olumsuz etkilenir ve başarının düşmesi kaçınılmaz hale gelir. Sınav kaygısına yönelik yapılan çeşitli araştırmalarda öğrencilere sınav kaygısının artmasına neden olan sebepler hakkında sorular yöneltilmiş ve öğrencilerin büyük bir çoğunluğu (%72'si) ailelerinin sınavı kazanmasını beklediklerini ve bunun da sınav kaygılarını arttırdığını belirtmişlerdir. Bizler biliyoruz ki birçok ebeveynimiz çocukların sınava daha fazla motive olabilmelerini sağlamak amacıyla böyle bir yaklaşım sergilemektedirler. Ancak görüldüğü gibi bu durum onların motive olmalarından çok sınav kaygılarının artmasına neden olmaktadır.

Bunun yanında ailede sınavlara yüklenen anlamın gereğinden fazla oluşu çocukların üzerinde baskı oluşturmakta ve hangi sınıf düzeyinde olursa olsunlar onların psikolojilerini olumsuz etkilemekte, sonrasında fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açmaktadır.

Görüldüğü üzere sınava verilen önem ilgiyi arttırdığı gibi kaygıyı da arttırmaktadır.

Bir diğer nokta da evde kendini yeterince değerli hissetmeyen ve sık sık arkadaşlarıyla kıyaslanan çocuklar sınavdan yüksek puan alarak kendilerini çevrelerine ve daha da önemlisi ailelerine ispatlama eğiliminde olabiliyorlar. Ancak bu eğilim öğrencilerin çevre baskısından daha çok etkilenmelerine neden oluyor. Sizler anne baba olarak çocuğunuzu diğer çocuklarla kıyaslamayıp onu koşulsuz kabul ettiğinizde ve bir birey olarak değerli hissettirdiğinizde onun üzerinde baskıların azalmasına dolayısıyla da gerçek performansını sergileyebilmesine olanak sağlamış olacaksınız.





Peki bunların dışında sınav kaygısını azaltmak ve bu süreçte çocuğunuza destek olmak adına ebeveyn olarak sizler neler yapabilirsiniz onlara bakalım. Öncelikle çocuğunuzun sadece akademik etkinliklere değil bedensel ve fiziksel etkinliklere de zaman ayırmasını sağlamalısınız. Bu çocuğunuzun hem enerji atmasını sağlayacak hem de beden ve ruh sağlığına olumlu katkılarda bulunacaktır.

Çocuğunuz sınavı geleceğini inşa etmek için tek seçenek olarak algılıyorsa onunla iyi bir gelecek için sınavların önemli olduğunu ancak tek seçeneğin sınavlar olmadığı hakkında konuşmalar yapabilirsiniz.

Çocuğunuzun kendi ilgi alanlarını, isteklerini, yeteneklerini, sınırlarını keşfetmesine ve ulaşılabilir hedefler belirlemesine fırsat vermelisiniz. Çocuğunuzun hedefleri, gerçekten onun istekleri mi yoksa sizin gerçekleştiremediğiniz hayallerinizi mi gerçekleştirmeye çalışıyor ona dikkat etmelisiniz.

Çocuğunuzla tek gündeminizin sınav olmamasına özen gösterin. Sınav dışında da çocuğunuzla paylaşımlarda bulunun. Ailecek katılım sağlayabileceğiniz konuşmaların, etkinliklerin olması bu noktada oldukça önemlidir.

Sizlerin desteği çok önemli olmakla birlikte bu desteğin çocuğunuzun sınav kaygısını arttırıcı yönde olmamasına özen göstermelisiniz.

Ve her daim ne olursa olsun çocuğunuzun sizin için biricik ve özel olduğunu ona hissettirmeyi ihmal etmeyin.

Sağlıcakla kalın...

