

ÇOCUĐU SINAVA HAZIRLANAN AİLELERE ÖNERİLER

Teđmen Ali Rıza Akıncı Anadolu
Lisesi-Mayıs 2023

Sınavın yaklaştığı günlerde çocuklarınızda ve kendinizde gözlemlediğiniz kaygı belirtileri artabilir. Bu olası, fakat üstesinden gelinmesi gereken bir durum. Bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirmek ve çocuğunuzun başarısına katkıda bulunmanız için birkaç öneri paylaşıyoruz.

Kaygı Bulaşıcıdır

Çevrenizde kaygılı insanlar bulunduğunda kaygınızın arttığını, sakin insanlar bulunduğunda kaygınızın azaldığını gözlemlemiştir. Siz aileler şu dönemde çocuklarla en çok vakit geçiren kişiler olarak sakinliğinizi koruduğunuzdan emin olun ki sizin duygularınız çocuğunuza yansiyabilsin.

Felaketleştirmiyoruz, Normalleştiriyoruz

Çocuğunuz zaman zaman çok, zaman zaman görece az olsa da uzunca bir dönem boyunca bir sınavla iç içeydi. Akademik olarak başarılı olması siz ailelerin ve bizlerin amacı olduysa da muhtemel bir başarısızlık hayatını sarımsayacak ya da muhtemel bir başarı onun hayatını mükemmelleştirmeyecek. Başarının anlamı çocuğunuza iyi bir eğitim imkanı sunacak ve onu akademik hedeflerine yaklaştıracak olması. Bunu fark ettiğinizde ve ifade ettiğinizde hem sizin kaygılarınız hem de çocuğunuzun kaygıları azalacaktır.

Çocuđa Onun Yanında Olduđunuzu Hissettirin

Kaygılı çocuğunuzun mesajlarını iyi okumak gerek. Kaygılı çocuk bize, sınavın onun için önemli olduğunu söyler. Bu durumda "Tamam, boşver. Sen böyle üzüleceksen sınava hiç girme daha iyi." dediğinizde onun için önemli olan şeyleri göremediğinizi, onu anlamadığınızı düşünecektir. Bunun yerine bu sınavın onun için önemini bildiğinizi, emek verdiğini gördüğünüzü onunla paylaşabilirsiniz.

"Mutlaka Kazanmalısın"dan Vazgeçmek

Bu tarz cümleler çocuğunuzun kaygısını arttırabileceği için zorunluluk içeren, -meli, -malı ile biten cümlelerden uzak durmaya çalışın.

Ders Çalış Dememeye Çalışın

Çocuğunuz ders çalıştığı ölçüde başarı ihtimalinin artacağını biliyor. Fakat zaten bunalmış ve kaygılı ise muhtemelen ders çalışmak ve sınavla ilgili düşünmek istemeyecektir, ya da sizi memnun etmek için kendisini derse zorlayacaktır (ki bu muhtemelen verimsiz bir çalışma olacak). Bu tarz cümlelerden uzak durarak stresin azalmasına katkı sağlayabilirsiniz.

Olağanüstü Davranmayın

Sınava hazırlanmak evet zorlayıcı bir deneyim olabilir ama çocuklarınız olağanüstü bir dönemde değil. Bu yüzden evde çit çıkarmamak, her şeyi gereksiz bir ölçüde çocuğunuza göre düzenlemek çocuğun omuzlarına "Ailem benim için çok şey yaptı, ya onları yüz üstü bırakırsam." yükünü yükler ver bu da maalesef kaygıya sebep olabilir. Dikkatli, özenli, düşünceli fakat normal davranmaya, aşırı fedakarlıklardan uzak durmaya çalışın.

"Sen her şeyi yaparsın, sana güveniyoruz."

Bu cümleleri duyan ve kaygılı olan çocuk sizin güveninizi boşa çıkarmaktan da endişe edebilir. Siz bunları söylerken zihninden "Ya ailemin güvenini boşa çıkarırsam..." düşünceleri geçebilir. Bu da sınava dönük kaygısını arttırabilir.

Neler Yapılabilir

Çocuğunuzda ve kendinizde kaygı belirtileri olduğunu gözlemliyorsanız ailece ortak etkinlikler düzenleyebilirsiniz. Böylece çocuğunuz aldığı destekle rahatlayacaktır. Bu etkinlikler açık hava etkinlikleri (yürüyüş, bahçe bakımı), oyunlar vs. olabilir.

Sınavla İlgili Konuşun

Sınav, çocuğunuz kaygılı diye yasaklı kelime haline getirilmemeli. Bastırdığımız, içimize attığımız duygular sağlıklı şekilde ifade edilmediğinde daha sonra zarar verici bir şekilde ortaya çıkabilir. Siz konuşmadığınızda çocuğunuzun kaygısı ortadan kalkmayacak. Tam tersi konuştuğunuzda, onu anladığınızı gösterdiğinizde kaygısının azaldığını göreceksiniz.

Peki Ne Söyleyebilirsiniz

"Emek verdiğini biliyorum. Uzun zamandır derslerin için zaman harcadın, zaman zaman fedakarlıklar yaptın. Neden kaygılı olduğunu anlayabiliyorum. Ben de hayatımın ... döneminde kaygılı hissettiğimi fark etmiştim. Fakat nasıl sen sınava hazırlanırken yanında olduysak sınav sonucu ne olursa olsun ailen olarak hedeflerine ulaşabilmek için çalıştığında destek için yine yanında olacağız." şeklinde ya da "Neler hissediyorsun, neler yaşıyorsun?" şeklinde basit ve çocuğunuza anlaşıldığını hissettiren cümleler hem size hem ona iyi gelecektir.