

- ◆ Sınav sürecinin başından beri öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi de sunulmamalıdır. Burada dengeli olunmalıdır. Evet sınav önemlidir, öğrenci emek harcamalıdır. Başarılı da olabilir başarısız da olabilir.
- ◆ Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır. Bunu yaparken de gerçekçi olunmalıdır. 1 sene boyunca "sınav önemli" deyip sınav zamanı "kazanmasan da sorun değil" demek çocuk için ikna edici değildir. Çocuğun kaygısının devam etmesine neden olur.
- ◆ Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak onu korkutmak, tehdit etmek, "Sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz." ya da "Etrafa ne diyeceğiz rezil oluruz" gibi ifadeler kullanmak çocuğun motivasyonunu değil kaygısını artırır. Çocuk ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler .

- ◆ Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
- ◆ Aileler sınavı yüceltmemeli, ölüm kalım sorunu yapmamalı, yüreklendirici davranmalıdırlar. Anne ve babalar yaşamlarının devam ettiğini unutmamalı ve sınav dönemini normalleştirerek sınavın hayatın bir parçası olduğunu hissederek yaşamalı ve çocuğuna da yaşatmalıdır.
- ◆ Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine göre ayarlamak gibi gereksiz fedakârlıklardan kaçınılmalıdır. Yahut öğrenci sınav öğrencisi yatağını katlamasın, yediği tabağı masadan alıp mutfaka götürmesin gibi çocuğun sorumluluklarını yerine getirmesine engel olacak şekilde bir tutum da sergilenmemelidir. Bu gibi durumlar sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.

<https://ceyhanram.meb.k12.tr/>



SINAV KAYGISI (Veli)



