

Sınav
Kaygısıyla
Baş
Etmeye
Ailelere
Öneriler

Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışa vurumu bazen sözsüz olabilir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir.

Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır

Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, öğrencinin doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.

Öğrenci içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır

Öğrencinin motive olması amacıyla ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek, sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.

Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak ve aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır

Öğrenciye, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır

Öğrencinin kaygısını dile getireceği ortamlar hazırlanmalı. Eğer aile çocuğun kaygılı olduğunu fark etmişse konuşmaya davet etmelidir. “Son zamanlarda biraz kaygılı olduğunu görüyorum, konuşmak ister misin?” veya “Biraz konuşmaya ihtiyacın olduğunu düşünüyorum.” gibi...

Öğrenci sınavda başarılı olamazsa
yaşayacağı durum bir ceza gibi
gösterilmemeli
ancak bu durum tamamen boş
verilecek ve önemsemeyecek bir
sonuç gibi de
sunulmamalıdır. Sınav önemlidir ve
öğrenci emek harcamalı atmosferi
sunulmalıdır.

Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak onu korkutmak, tehdit etmek, gencin motivasyonunu değil kaygısını arttırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.

Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır



LGS

2020