notların istenmesi çocuklarda baskı oluşturabilir.

- ***Mükemmelcilik:*** *"Mükemmel, iyinin düşmanıdır". Çocuğa hata yapma fırsatının tanınmaması, başarısının takdir edilmemesi, hep daha fazlasının istenmesi çocuk için taşıması zor, ağır bir yük gibidir. Bu yaklaşım daha fazla kaygıya yol açarak onun güvensiz hissetmesine ve performansının düşmesine sebep olabilir. Hatta, kimi zaman anne-babanın sevgisinin koşullu olduğu gibi yanlış hisler doğurabilir. Örneğin, bir deneme sınavında 3. olan çocuk için "Neden 2. ya da 1. olamadın?" gibi bir tepki üzücü olacaktır. Çocuğun takdir edilmesi, anne-babanın kendisiyle gurur duyduğunu hissetmesi onu daha üstün başarılar için motive edecektir.*
- ***Kıyaslama:*** Çocuklar arasındaki bireysel farklılıkların göz ardı edilerek başka çocukların (örneğin kardeş, kuzen, tanıdıkların çocukları vb.) referans alınarak karşılaştırmalar yapılması olumlu sonuçlar doğurmaz. Aksine, uzun vadede çocukta kaygılı ve kendine güvensiz benlik gelişimine yol açabilir.
- ***Özgüven gelişimi:*** Anne-babanın çocukta özgüven gelişimini destekleyici yaklaşımları çocuğun kişilik gelişiminde oldukça önemlidir. Çocuk hayatı boyunca değerlendirmeye tabii tutulacağı pek çok olayla (mülakatlar, yarışmalar, iş görüşmeleri, sunu yapma, sorumluluklar vb.) karşı karşıya kalacaktır. Küçüklükten itibaren yaşına uygun sorumluluklar verilen, kendini ifade etme fırsatı tanınan, girişkenliği ve bağımsız iş yapabilme gücü desteklenen çocuklar daha özgüvenli ve olaylar üzerindeki (örn. sınav) kontrol duygusu yüksek, kaygı düzeyi düşük bireyler olacaklardır.

Sınav kaygısında, profesyonel yardımın yanında, anne-babanın desteği hem bizler hem de çocuklar için vazgeçilmezdir. Çocuklarımıza yaşam boyu pek çok sınavdan geçeceğimizi, hata yapmaktan korkmamayı ve bunu öğrenmek için bir fırsat olarak görmeyi, en önemlisi de her koşulda onu seveceğimizi hissettirmek onları büyük ölçüde rahatlatabilir. Eleştirilerimiz yapıcı olduğunda ve olumsuzlar yanında olumlu noktalar da vurgulandığında değer bulmaktadır. Dozunda otorite, disiplin ve yönlendiricilik, bunun yanında takdir edici, destekleyici ve yüreklendirici anne-babalık, belki de çocuklarımızın kaygılarını yenmelerinde en çok ihtiyaç duydukları yaklaşım olacaktır.

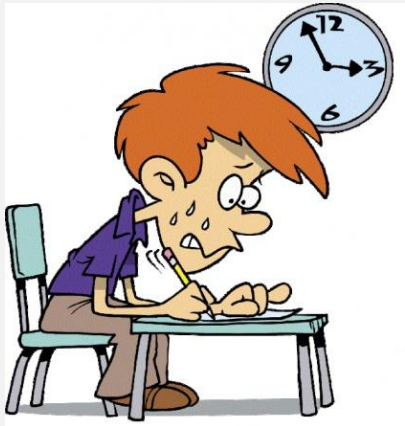
Salih SAPMAZ
Psikolojik Danışman

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE ANNE-BABANIN ROLÜ

Değerli Anne-Babalarımız,

Sınav kaygısı kavramı, sınava girme durumuna ilişkin endişe ve korku şeklinde tanımlanabilir. Kişi konuyu iyi bilse bile, kaygı yüzünden sınavda düşük performans gösterebilir. Bir miktar kaygı ve stres kişi için motive edici olmakla beraber, performansın önüne geçecek düzeyde artmış bir kaygı başarısızlığa davetiye çıkarır. Sınav kaygısı *hazırlanma*, *fiziksel* ve *bilişsel* olmak üzere üç temel boyutta incelenebilir. *Hazırlanma* boyutu, söz konusu sınav için yapılacak

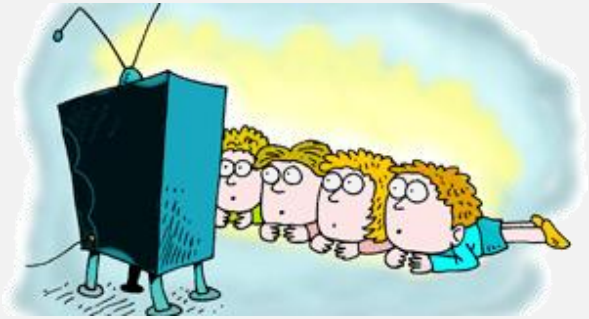


çalışmaları kapsamaktadır ve başarı için ön koşuldur. Kan basıncının artması, nefesin sıkışması, gerilme, titreme kaygı durumunda *fiziksel* boyutta yaşanan belirtilerden bazılarıdır. Kaygının *bilişsel* boyutu ise bireyin düşünceleri ile ilgilidir. Kişinin "Yapamayacağım", "Başarısız olacağım" gibi *olumsuz* düşünceleri kaygı düzeyini artırarak performansını düşürmektedir.

Sınav kaygısı ile ilgili iyi haber, kalıtsal değil öğrenilmiş bir davranış olmasıdır. Bu nedenle, değiştirilmesi, ortadan kaldırılması mümkündür. Sınava girecek birey başarılı olabilmek için hazırlanma boyutunda, fiziksel ve bilişsel boyutlarda kendine özen göstermelidir. İster yazılı, ister sözlü, isterse çoktan seçmeli bir sınav olsun, etkin bir hazırlık ve çalışma kendine güven duymada anahtar teşkil eder. Çok çalışmak değil doğru çalışmak, zamanı verimli kullanmak; öğrenilenleri tekrarlarla pekiştirmek ve kendini deneyerek bilgileri sınamak sınava ilişkin kontrol duygusunu artırır. Fiziksel boyutta ise, kişi kendine iyi bakmalı, iyi uyumalı, sağlıklı beslenmeli, spor yapmalı; çalışırken çok fazla kafein, kola ve benzeri maddeler tüketmekten uzak durmalıdır. Sınav kaygısının fiziksel belirtileri (örneğin titreme, nefes alırken zorlanma, kasılma) ile baş edebilmek için basit nefes alma ve gevşeme egzersizleri yapılabilir.

Sınav kaygısının bilişsel (düşüncelerle ilgili) boyutu ise kişinin kendine ilişkin olumsuz düşünceleriyle ilgilidir. Kişi ne düşünüyorsa onu gerçekleştirecektir ve bu nedenle olumlu düşünceler, olumsuz düşüncelere tercih edilmelidir. "Yapamam, başarılı olamam" gibi olumsuz düşünceler, bir süre sonra kişinin zihnine iyice yerleşerek "kendini kanıtlayan kehanet"e dönüşecektir. Bu olumsuz düşünce döngüsünü kırarak düşünceleri yeniden yapılandırmak ve olumlu düşünceleri yerleştirebilmek bu açıdan oldukça önemlidir.

Çocuklarımızın sınava yaklaşımları önemli ölçüde toplumun en küçük birimi olan aile sisteminde şekillenmektedir. Günümüz koşullarında çocukları için tüm imkânlarını seferber eden anne-babalarımızın çocuklarından başarılı olmalarını istemeleri en doğal haklarıdır. Geçmişe oranla bugünün



çocuklarının ilgisini dağıtacak çok fazla teknolojik ve sosyal olgunun (TV, Internet, telefon, alışveriş, eğlence vb.) var olduğu bir gerçektir ve kimi durumlarda yukarıda sözünü ettiğimiz *hazırlanma* boyutunda anne-babalarımızın müdahalesi kaçınılmaz

olmaktadır. (Bu konu büyük ölçüde *motivasyon* ile ilgilidir). Burada sözü edilen kaygı, ön koşul olan programlı çalışma ve etkili hazırlığın yapılmasına rağmen yaşanan kaygıdır. Çoğu çalışkan çocuk, sınav sırasında panikleyerek dikkatini kaybetmekte ve normalde yapmayacağı hataları sınav esnasında yapmaktadır. Bunda en büyük etken sınavda kapıldıkları olumsuz düşüncelerin (örneğin "Yetişmeyecek" "Ya düşük puan alırsam?" "Ailemi hayal kırıklığına uğratacağım", "Kardeşim kadar başarılı olamazsam?" gibi),

sınav sorularına verilmesi gereken dikkati dağıtmasıdır.

Bu noktada, sınav kaygısını azaltmada anne - babalarımızın hatırlayabileceği bazı ipuçları şöyledir:

- ***Rol modeli olma:*** Çocuklar için öncelikli rol modeli olan anne-babanın sınava kaygıyla yaklaşması çocuğa da kaygı aşılayabilir.
- ***Çok yüksek beklentiler:*** Gerçekçi olmayan, çocuğun potansiyelini aşan çok yüksek beklentilerin sıkça vurgulanması; alınan iyi sonuçlardan tatmin olunmayarak daha yüksek