

## **SINAVI BEKLEYEN VELİ**

Sınava hazırlık süreci hem öğrenciler hem de veliler açısından bol kaygılı bir süreçtir. Bu kaygıyı sık sık birbirlerine yansıttınca ilişkiler de önemli oranda bu durumdan zarar görmektedir. Bu konuda öğrenciler ebeveynlerinden, veliler de çocuklarını sürekli olarak şikâyet eder hale gelmektedirler. Sınav Kaygısı konusu genellikle hem öğrencinin hem de velinin Rehberlik Servisinden yardım isteme sebeplerinden biridir.

### **EBEVEYN OLARAK KABUL ETMEMİZ GEREKENLER**

- Büyümelerine izin vermeliyiz. Onların bir yetişkin adayı olup birer birey olduklarını, kendileriyle ilgili kararları verebileceklerini kabul etmeliyiz.
- Onları çocuk olarak algılayıp büyüdüklerini kabullenmediğimiz sürece, çocuk olarak yaşamlarına devam ederler. Yetişkin olarak algıladığımız oranda olgunlaşırlar.
- Onları bizim kafamızdaki yetişkin kalıbına sokmaya çalışmak bizlerden uzaklaşmalarından başka bir işe yaramaz.

### **SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE ANNE BABA MODELLERİ**

- Çocuğu ile ilgili tüm sorumlulukları üstlenip okul ödevleri için kütüphanelerde araştırma yapan, ÖSYS başvuru formunu çocuğu yerine kendisi dolduran, mümkün olsa onun yerine sınava girecek olan, “hiçbir iş yaptırmıyorum, hiçbir şeyini eksik etmiyorum,

suyunu bile ayağına götürüyorum” diyen, hemen hemen tüm derslerde özel ders desteği sağlayan “**koruyucu**” aile modeli.

- Çocuğuna kaldıramayacağı derecede sorumluluk yükleyen, okul sonrası evde birçok işten sorumlu tutan( kardeşinin bakımından veya kardeşinin derslerinden sorumlu olma, misafir ağırlama, babaya iş yerinde yardımcı olmakla sorumlu olmak gibi), yani “aşırı sorumluluk yükleyen” aile modeli.
- Çocuğunun her davranışını “sorgulayan ve yargılayan” aile modeli. Yani “Sınavın nasıl geçti?” yerine “kaç yanlışın var, arkadaşın kaç puan aldı, senden yüksek alan kaç kişi var?” sorularını öncelikli soran aileler bu gruba girmektedirler.
- Çocuğun tüm yaşamını belirleyen ve planlayan “müdahaleci” aile modeli. Yani çocuğuna çalışma programı yapan, sürekli “ders çalış” diyen, hangi bölümü tercih edeceğini belirleyen aileler.
- Çocuğun geleceği konusunda aşırı kaygı duyan ve kaygısını çocuğuna fazlasıyla yansıtan “kaygılı” aile modeli.
- Sınava hazırlı sürecinde olağanüstü bir durum varmış gibi “olağanüstü iyi davranan” aile modeli. Yani bir yıl boyunca eve misafir kabul etmeyen, seyahat programı yapmayan, çocuğunun salonda ders çalışmasına izin verip bir yıl boyunca hiç TV izlemeyen, hatta fazla konuşmayan, çocuğuna adeta steril bir ortam yaratan aileler bu gruba dahildir.

Başarının özünde sorumluluk ve özgüven duygusu vardır. Özgüven, sorumlulukları alıp başarıyla yerine getirmekle oluşur. Sorumluluk vermede ölçü iyi belirlenmelidir. Gençlere verilebilecek en ideal sorumluluk, kendi geleceğinin belirleyiciliğini üstlenme sorumluluğudur. Ne yazık ki, sorumluluk bilinci olmayan öğrenciye lise son sınıf aşamasında yapılacak fazla bir şey kalmamıştır. Rehberlik Servisinin bu konuda sihirli değnek etkisi yaratamayacağını bilmekte yarar vardır.

### **NE YAPMALIYIZ?**

- \*Olağanüstü davranmayın: Sınava hazırlık süresince veya sınava kısa bir süre kaldığında evdeki düzen ve genel hava “her zamanki gibi” olmalı. Örneğin sınava bir hafta kala annenin çocuğuna en sevdiği yemekleri yapması bile olağanüstü davranma tanımına uymaktadır.

- \*Sorumluluk ve özgüvenin önemi: Öğrenciye sınava hazırlanıyor diye hiç sorumluluk vermemek de doğru değildir. Üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar vermek de özgüvenini olumsuz etkileyebilir. Öreğin kendi odasını toplaması, eve ait alışveriş yapmak, sofraya hazırlama veya toplamak doğal sorumluluklardır.
- \*Gençlik döneminde olduğunu unutmayın: Sınava hazırlık sürecinde ergenlik döneminin en zorlu dönemleri atlatılmış olsa bile unutmayın ki çocuğunuz ergenlik dönemini henüz bitirmedi. Ondan tipik yetişkin davranışları sergilemesini beklemeyin.
- \*Sevgiyi şartlı sunmayın: Birçok öğrencimiz üniversiteye girememesi durumunda anne ve babalarının kendilerine yönelik sevgi ve güvenlerini kaybedeceklerini düşünmektedirler. “Başarılı olursam beni daha çok severler” düşüncesine öğrencilerimizde rastlamaktayız. Başarılı ya da başarısız her koşulda onların yanında olabileceğimizi onlara hissettirmeliyiz. Problemleri çözmeye değil anlamaya çalışın.
- \*Eleştirilmesi gereken durumlarda eleştirin, ancak yargılayıcı olmayın.
- \*”Ya olmazsa?” sorusunu birlikte yanıtlayın: “Bu yıl üniversite olmazsa” hangi alternatiflerin gündeme geleceği mutlaka önceden belirlenmeli. Alternatifsizlik var olan olağan gerginlik ve kaygıyı, aşılması güç bir boyuta getirebilir.
- \*”Okursan hem kendini hem de bizi kurtarırsın” türünde kahramanlık rolleri yüklemeyin: Toplumdaki sınıf atlama çabası, ekonomik kaygıları giderme yolu hep “iyi bir meslek” düşüncesini de beraberinde getirmektedir. İyi bir meslek hedefine ise iyi bir üniversite yoluyla ulaşma çabası bazen ailelerin çocuklarına kaldıramayacakları sorumluluk türleri yüklemelerine neden olmaktadır.
- \*Huzurlu bir ortam yaratın: Her ailede zaman zaman olağan sayılabilecek tartışma ve çekişmeler olmaktadır. Olağan tartışmalar sağlıklı iletişimin de göstergesidir. Ancak tartışmaların huzuru bozacak düzeye gelmemesine özen gösterin.
- \*Ders çalışma davranışını önemseyin: Az sayıda da olsa bazı öğrencilerimiz ders çalışırken evdekilerin yeterli özeni göstermediğini belirtmektedirler. Öğrenci ders çalışırken televizyonun sesini kısma, daha alçak sesle konuşmaya özen göstermek, onun ders çalışma davranışını önemsemek anlamına gelmektedir.

- \*”Yasaklamak” yerine “kısıtlamak”\*: Çocuğunuzun tüm yaşamını sadece ders çalışma davranışıyla doldurmasını gelmesini beklemeyin. Dersin dışında her şeyi yasaklamak, başarıyı getirmeyecektir. Ders dışı etkinliklerin bir kısmını öğrenci kendi isteğiyle kısıtlamalıdır.
- \*Anlaşma yapın\*: Son yıllarda sınava hazırlık sürecinde cep telefonu ve özellikle bilgisayarın bilinçli kullanılmamasının sorun haline geldiğini görmekteyiz. Bu konuda aile bireylerinin yazılı bir anlaşma yapıp uyulacak kuralları beklide esprili bir dille maddeler halinde sıralaması ve imzalaması iyi bir yöntem olabilir.
- \*Güvenin ifadesi\*: Anne ve babaların “sana güveniyorum” ifadesini öğrenciler genelde “senden bekliyorum” şeklinde algıladıklarından. Bu ifadeyi sıkça kullanmak olumlu bir etki yaratmamaktadır. Hatta kaygıyı artırabilmektedir. Eğer çocuğunuzun gerçekten çalıştığını gözleyebiliyorsanız “ne kadar emek harcadığını görüyorum, hiçbir emek karşılıksız kalmaz” demek daha etkili olabilir.
- \*Üstün beklentiler oluşturmayın\*: Her çocuk anne ve babası için dünyanın en güzel ve en zeki çocuğudur. Ancak her insanın yeteneklerinin sınırı ve ölçüsü vardır. Öğrenciyi sınırlarının üstünde zorlamak, ulaşamayacağı hedefler konusunda ısrarcı olmak gerginlik, kaygı, başarısızlık, güvensizlik ve mutsuzluk sonuçlarını doğurur.
- \*Bilgili olmaktan çok sağlıklı olmak\*: Sınava giren öğrencinin önce sağlıklı olması gerekmektedir. Eğer sağlıklı ise bilgilerini kullanabilecektir. Sağlığın başarıdan daha önemli bir değer olduğu unutulmamalıdır. Ancak sınava bir hafta kala anne ve baba bu anlamda fazla kaygılı davranıp çocuğunu bir hafta boyunca eve hapsetmek gibi bir önlem de almaya kalkmamalıdır.

Son olarak başarı, yaşamda tabii ki küçümsenemez bir değer. Ama en önemli değer değil.

Mutlu olmanın tek yolu hiç değil. Yaşamda en üstte tutacağımız daha önemli değerlerin olduğunu unutmamalıyız.

**BÜŞRA GÜNGÖR**

**Psikolojik Danışman**