

SINAVLARDA YASANAN KAYGININ NORMAL DÜZEYDE TUTULMASI VE SINAV MOTİVASYONU ÜZERİNE VELİLERE ÖNERİLER

- Kaygı, öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engeldir.
- Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır..

SÖZLÜ MESAJLARA DİKKAT!

En az şu kadar net yapmalısın. Başarılı olmalısın." Kendini dersine vermelisin. Fen Lisesini kazanmalısın vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır.

ÇOCUKLARINIZA TEKRAR TEKRAR DERS ÇALIŞ DEMEYİN. DERS ÇALIŞMALARINI İÇİN OLUMLU ORTAM HAZIRLAYIN.

ÇOCUĞUNUZDAN BEKLENTİLERİNİZDE GERÇEKÇİ OLMAYA ÇALIŞIN.

Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.

ÇOCUĞUNUZU TAKTİR EDİN.

Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır. Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylayın. Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün.

SINAVLAR AMAÇ DEĞİL ARAÇTIR

Birbirinize bağlılığın amaç, sınavın araç olduğunu unutmayın.

Çocuğunuzun başarısı için maddi-manevi fedakarlık yaptığınız doğrudur. Karşılık beklemek de en doğal hakkınızdır. Çocuğunuz, gayret sarf ettiği halde eğer Sonuç istediğiniz gibi değilse, elinden gelenin o kadar olduğunu kabullenin.

NE SÖYLEMELİYİM ?

"Sen bizim evladımızsın. Seni seviyoruz ve hep seveceğiz." şeklinde açıklamalar yaparak öğrenci rahatlatılmalıdır.

Öğrenci, ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir gayret sarf etmek zorunda olmadığını anlayacaktır.

Bu rahatlama, öğrencinin sınavda daha iyi performans göstermesini sağlayacaktır.

SÖZSÜZ MESAJLARA DİKKAT!

Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin.

Sözlerinizi, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağzınızdan çıkan ile bedeninizin söylediği çelişiyorsa çocuğunuz daha çok beden diline dikkat edecektir.

NEGATİF MOTİVASYONDAN UZAK DURUN.

Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; "bu gidişle sen asla kazanamazsın", "yata yata sınav kazanılmaz" "bu kadar çalışmayla kazanamazsın", "bu kafayla gidersen zor kazanırsın" gibi sözler söylerler.

ÇOCUĞUNUZU HİÇBİR ZAMAN BAŞKA ÇOCUKLARLA KIYASLAMAYIN.

Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

İSTEDİĞİ OKUL OLMAZSA...

Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin.

Çocuğın eğitim alabilmesi ve yararlanabilmesi ancak okulunu ve eğitimi sevmesiyle mümkündür.

AMAN DİKKAT !

Çocuğın değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak korkutmak, tehdit etmek, "sen hele bir kazanama, o zaman görüşürüz" ya da, "aile dostlarımızın hepsine rezil oluruz" gibi ifadeler gencin motivasyonunu değil kaygısını artırır.

Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatılmalıdır. Öğrencinin de yapacağı, iyi niyetle ve elinden geldiğince sağlanan imkanları sınavlara hazırlık adına değerlendirmesidir.