## ANNE BABALARIN BEKLENTİLERİ

Biz anne ve babalar, çocuklarımıza daha iyi eğitim koşulları sunabilmek için birçok fedakârlıkta bulunuyor ve çaba harcıyoruz. Fedakârlıklarımız arttıkça da çocuklarımızdan beklentilerimiz artıyor bununla birlikte de çocuklarımızın sorumlulukları katlanıyor.

Beklenti düzeyimizi; düşük, gerçekçi ve yüksek olarak gruplandırabiliriz.

Anne babalar olarak, çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin düşük olması, çocuklarımıza onlara güvenmediğimiz, başarılı olamayacakları, yetersiz oldukları mesajını verir. Çocuklarımızın ders çalışmaya yönelik motivasyonları ve okula karşı ilgileri azalır dolayısıyla okul başarıları da düşer.

Çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin yüksek olması iletişimimizi olumsuz etkiler. Çocuklarımızın mükemmel olmasını beklememiz, akranları ile kıyaslamamız, hata yaptığında yargılamamız, ders başarısını artırması için sürekli “ders çalışmasına” vurgu yapmamız, kendisini baskı altında, değersiz, başarısız, kendine güvensiz hissetmesine neden olabilir.

Çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin düşük ve yüksek düzeyde olması anne-baba-çocuk ilişkisinin yara almasına sebep olabilir.

**Sınav Ne Değildir?**

**Ne Değildir?**

* Sınav anne ve babaların ya da çocuklarımızın değerini

Geleceğimizin tek belirleyicisi değildir.

* Çocuğumuzun başarı / başarısızlığı anne ve babaların başarı / başarısızlığı demek değildir.
* Sınavda başarılı olmak, mutlu olmamızın tek yolu değildir.

ölçmez.

•

**Sınav**

**Nedir?**

* Çocuklarımızın öğrenme yaşantılarını değerlendiren ve çocuklarımızın bir üst eğitim kurumuna yerleşmesini sağlayan bir araçtır.

## ANNE VE BABALARIN SINAVLARA YÜKLEDİKLERİ ANLAMLAR

Çocuklarımızın eğitim yaşantısı ve sınavlara ilişkin, olumlu ve olumsuz pek çok düşüncelerimiz vardır.

* Benim sunabileceğim olanaklar sınırlı, kendisini mutlaka kurtarması gerekiyor,
* Ben fabrikatör değilim”, “Ona bırakabileceğim evim, arabam yok ne yaparsa kendisi yapacak”
* Benim yapmak isteyip de yapamadıklarımı çocuğum yapmalı, “Ben doktor olamadım çocuğum olmalı", "Ben okuyamadım, çocuğum okumalı".
* Arkadaşlarımızın, akrabalarımızın, komşularımızın çocukları istedikleri okulları kazandılar, benim çocuğum da kazanmalı, “Diğerlerinden ne eksiği var”
* Geleceği sınavda başarılı olmasına bağlı, "Bu sınavda başarılı olursa hayatı kurtulacak”, “Bizim yaşadıklarımızı yaşamasını istemiyoruz”, “Sınavda başarılı olursa mutlu bir geleceğe sahip olur”
* Çocuğumun benim hayallerimi değil de kendi hayallerini gerçekleştirme- sini isterim
* Bizim zamanımızda imkânlar azdı, şimdi imkanlar çok fazla, “Başarısız olması kabul edilemez”
* Bütün imkânlarımızı çocuğumuzun başarılı olması için kullandık, “Saçımızı süpürge ettik”, “Varımızı yoğumuzu harcadık”
* Çocuğumun başarısı benim başarım demektir, “Başarısız olursa bunu nasıl açıklarız”, “El alem ne der?”
* Çocuğumun mutlu ve başarılı olacağı bir mesleği olmasını isterim.

Çocuğumuzun sınavdan düşük puan alması, dünyanın sonu değildir. İlgi yetenek ve becerileri doğrultusunda, okulun ilgili öğretmenlerinden de (rehber öğretmen, sınıf ve branş öğretmenleri) destek alarak doğru yönlendirmeler yapabilirsiniz.

* Sınava giren bizler değil çocuklarımızdır…
* Her çocuk aynı düzeyde sınav kaygısı yaşamaz…
* Çocuklar farklı durumlara, farklı kaygı tepkileri verirler…

## ANNE & BABALARIN SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, bireyin sınavlarda duygusal ve fiziksel olarak yaşadığı yoğun gerginlik halidir. Öğrenciler farklı düzeylerde sınav kaygısı yaşarlar ve veliler de bu kaygıya ortak olurlar.

* Anne babaların, çocukların sınav sürecin de tamamen ilgisiz olmaları; çocuklarını ders çalışmaya yönlendirmeleri konusunda yetersiz kalmalarına ve gereken desteği sunamamalarına neden olabilir.
* Anne babaların, çocukların sınav sürecin de belirli bir düzeyde kaygı duymaları normaldir. Duyulan bu kaygı, çocuklarımıza destek olabilmemiz için gereklidir.
* Babaların yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamaları, çocuklarına yönelik yüksek beklenti duymalarına neden olur. Çocuğun var olan sınav kaygısına anne ve babanın sınav kaygısı da eklenince çocukların kaygı düzeyleri daha da artar ve bu durum çocuk ile anne-baba iletişiminin bozulmasına neden olabilir

## SINAV ÖNCESİNDE ANNE-BABALAR NE YAPMALI?

* Önceliğin, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku, vb.) karşılamak olduğunu unutmayalım.
* Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.
* Çocuklarımız için yaptıklarımızı, sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmayalım
* Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluklar verelim.
* Çocuklarımızın ders çalışmaları konusunda gözlemci, gerektiğinde de destekçi olalım
* Sınavda sorumlu oldukları konuları/kazanımları takip edelim
* Çocuklarımızın dinlenmelerine ve diğer etkinliklerine (sinema, spor, tiyatro) zaman ayırmalarını destekleyelim.

Eğer çocuğumuzun sınav kaygısı onun günlük yaşantısını olumsuz etkiliyor ve günlük yaşam etkinliklerini yerine getirmesine engel oluyorsa okulumuzun rehberlik öğretmeninden destek alabiliriz.

## SINAV SONRASINDA ANNE & BABALAR NE YAPMALI?

* Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım.
* Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim.
* Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkânlarınız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım.
* Çocuğumuz sınav ile ilgili konuşmaya istekli değilse sorularımızı daha sonraya bırakalım,
* Sınav süreci yorucu bir süreçtir dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.

## ÖĞRENCİLERDE GÖRÜLEN SINAV KAYGISI

### Sınav Kaygısı Belirtileri;

Çocuklarımız sınav kaygısı yaşadıklarında; gerginlik, nefes almakta güçlük, iştahsızlık, endişe, tedirginlik, sinirlilik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, isteksizlik, mide bulantısı, çarpıntı, titreme, ağız kuruluğu, terleme, uyku düzensizliği, karın ağrıları, vb. belirtilerden bazılarını yaşarlar.

Bu belirtilerin yanı sıra öğrencilerin ders başarılarında düşüşlerin olması, dikkatlerin dağılması, kendilerine güvenlerinde azalma, kendilerini yetersiz, değersiz görmeleri ve iletişim problemleri yaşamaları, ders çalışmak istememeleri de sınav kaygısının anlaşılmasını sağlar.

### Sınav Kaygısı neden oluşur?

Çocuklarımızın ya da biz anne ve babaların gerçekçi olmayan düşünceleri ve

beklentileri sınav kaygısının oluşmasında etkili rol oynar.

Gerçekçi olmayan düşüncelere mükemmeliyetçilik, aşırı genelleme, ya hep ya hiç, akıl okuma örnek olarak verilebilir.

### Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan düşünceler

* “Tüm bildiklerimi unutmuş gibi hissediyorum”,
* “Bu bilgiler benim ne işime yarayacak ki?”,
* “Sınavda kesinlikle başarılı olmalıyım”,
* “Çok fazla konu var nasıl yetiştireceğim”,
* “Sınava giren çok fazla kişi var ben nasıl başarılı olabilirim”,
* “Sınavım kesinlikle kötü geçecek”,
* “Başarısız olursam annem-babam bana ne der”,
* “Sınav benim için her şeydir”, vb.

### Sınav kaygısı ile baş etmek için sınav kaygısını oluşturan düşünceleri alternatifleri ile değiştirmek gerekir. Bu alternatif düşünceler;

* Tüm bildiklerimi unutmuş olduğumu düşünsem de gerektiğinde hatırlayabiliyorum,
* Bu öğrendiklerim gelecekte işime yarayabilir,
* Sınav hayatımın anlamı değildir.
* Sınavda elimden geleni yapacağım”, “Başarılı da olsam başarısız da olsam ailem beni sever,
* Sınavda başarılı olmazsam bu benim hayatımın sonu olmaz,
* Eğer sistemli çalışırsam ne kadar çok kişi sınava girerse girsin başarabilirim,
* Çok fazla konu var ancak zamanımı iyi planlarsam hepsini yetiştirebilirim,

### Çocuklarımızın kaygısını azaltmak için ayrıca;

Çocuklarımızın istek ve ilgileri doğrultusunda çeşitli sosyal etkinliklere yönlendirerek kaygılarının azalmasına yardımcı olabiliriz.

***Satranç,Tenis oynamak, Sinema,Resim yapma, Tiyatro, Enstrüman Çalma***

***Sevgili anneciğim, babacığım;***



*Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim. Sürekli bir büyüme ve değişme içindeyim. Sizin çocuğunuz olsam da sizden ayrı bir kişilik geliştiriyorum. Beni tanımaya ve anlamaya çalışın*

*Deneme ile öğrenirim. Bana ayak uydurmakta güçlük çekebilirsiniz. Oyunda, arkadaşlıkta ve uğraşlarımda özgürlük tanıyın. Beni her yerde, her zaman koruyup kollamayın. Davranışlarımın sonuçlarını kendim görürsem daha iyi öğrenirim. Bırakın kendi işimi kendim göreyim. Büyüdüğümü başka nasıl anlarım?*

*Büyümeyi çok istiyorsam da ara sıra yaşımdan küçük davranmaktan kendimi alamıyorum. Bunu önemsemeyin. Ama siz beni şımartmayın. Hep çocuk kalmak isterim sonra. Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum. Ancak siz verdikçe almadan edemiyorum. Bana yerli yersiz söz de vermeyin. Sözünüzü tutamayınca sizlere güvenim azalıyor.*

*Bana kesin ve kararlı davranmaktan çekinmeyin. Yoldan saptığımı görünce beni sınırlayın. Koyduğunuz kurallar ve yasakların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak, hiç kısıtlanmayınca ne yapacağımı şaşırıyorum. Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor, hem de bundan yararlanmadan edemiyorum.*

*Öğütlerinizden çok davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanlışlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unuturum. Ancak birbirinize saygı ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder.*

*Çok konuşup çok bağırmayın. Yüksek sesle söylenenleri pek duymam. Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi iz bırakır. "Ben senin yaşında iken..." diye başlayan söylevleri hep kulak ardına atarım.*

*Küçük yanılgılarımı büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Bana yanılma payı bırakın. Beni, korkutup sindirerek, suçluluk duygusu aşılayarak uslandırmaya çalışmayın. Yaramazlıklarım için beni kötü çocukmuşum gibi yargılamayın. Yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim.*

*Beni dinleyin. Öğrenmeye en yatkın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve özlü olsun. Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Ama başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni destekleyin; hiç değilse çabamı övün. Beni başkalarıyla karşılaştırmayın; umutsuzluğa kapılırım.*

*Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın; bana süre tanıyın. Yüzde yüz dürüst davranmadığımı görünce ürkmeyin. Beni köşeye sıkıştırmayın; yalana sığınmak zorunda kalırım. Sizi çok bunaltsam bile soğukkanlılığınızı yitirmeyin. Kızgınlığınızı haklı görebilirim, ama beni aşağılamayın. Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben de sizi yabancıların önünde güç durumlara düşürebilirim.*

*Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine, beni size daha çok yaklaştırır. Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum. Bana kendinizi yanılmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur.Biliyorum, ara sıra sizi üzüyor, belki de düş kırıklığına uğratıyorum. Bana verdikleriniz yanında benden istediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler size çok geldiyse birçoğundan vazgeçebilirim; yeter ki beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarsılmasın.Benden "Örnek çocuk" olmamı istemezseniz, ben de sizden kusursuz ana-baba olmanızı beklemem. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter.Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi. Ama seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim.*

*Sevgiler, Çocuğunuz..*

*Çocuklarımızın duygu ve düşüncelerine kulak verelim.*

*Prof.Dr. Atalay YÖRÜKOĞLU'nun kaleme aldığı* ***Pulsuz Dilekçe***