

SINAV BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ



KAYGILISINIZ

- Çünkü anne-babasisınız ve çocuğunuzun başarılı olmasını istiyorsunuz. Ne var ki şunu da çok iyi biliyorsunuz ki diğer ailelerde çocukları için aynı şeyi istiyor ve bu sınavda hepsi başarılı olamayacak



ÖFKELİSİNİZ

- Bu sınav haksızlık!
Çocuğunuzun geleceği
ve başarısı iki üç
saatlik bir sınavla
tespit edilmemeli diye
düşünüyorsunuz.



BU İKİ DUYGU BİRLEŞİNCE

- Çocuğunuza sinirleniyorsunuz, ders çalışmasını boşa vakit geçirmemesini yoksa yarışı kaybedeceğini düşünüyorsunuz. Daha ötesi bunu hem dilinizle hem bedeninizle ona söylüyorsunuz.
- Belki niyetiniz sevgi ama söyledikleriniz kaygı ve öfke.....

ÇOCUKLARIMIZ NIYE KAYGILANIR? KAYGI ALANLARI

- **Sınavlara hazırlıkla ilgili kaygı.**
- Öğrenciler sınavlara hazırlık sürecinde :
 - • Yeteri kadar hazırlanabiliyor muyum?
 - • Yaptıklarım yeterli mi?
 - • Eksikliklerimi nasıl giderebilirim?
 - • Acaba hazırlanma yöntemim doğru mu?
 - • Okul dersleriyle sınavlara hazırlığı nasıl götürebilirim?
- gibi düşüncelere kendilerini aşırı derecede kaptırmaları ve bu düşünceleri saplantı hâline getirmeleri kaygıya neden olmaktadır.

Sınav sonucuyla ilgili kaygı.

- Öğrenci sınavdan önce:
 - ▪ Acaba kazanabilecek miyim?
 - ▪ Acaba kazanabilecek yeteneğe sahip miyim?
 - ▪ İstedğim okulu kazanabilecek miyim?
 - ▪ Kazanamazsam ne olur?
 - ▪ Kazanamazsam, anneme babama ne derim?
 - ▪ Kazanamazsam arkadaşlarımın yüzüne nasıl bakarım?
 - ▪ Kazanamazsam sokağa nasıl çıkarım?
 - Kazanamazsam arkadaşlarım, ailem, akrabalarım, öğretmenlerim hakkımda ne düşünür?

KAYGININ ARTMASINDA AİLENİN ETKİSİ

- **Ailelerin Yaklaşımları**
- Eğer aile, çocuğa karşı aşırı korumacı bir yaklaşım tarzı sergiliyorsa; her şeyi onun adına onun için düşünüp, her şeye onun yerine karar veriyorsa, çocuğun kendine güveni gelişmeyebilir.
- Yaşamı boyunca aile ortamında: "Sen yapamazsın. Sen beceriksizsin. Sen küçüksün. Sen sus. Küçükler dinler, büyükler daha iyi bilir, sen kendi işine bak. Dokunma, kıracaksın. Elleme, mahvedeceksin..." benzeri sözlerin ve yaklaşımların muhatabı olan çocuk, kendine güveni olmayan bir kişilikte yetişecektir.

KAYGININ ARTMASINDA AİLENİN ETKİSİ

Beklentiler

- "Bunu mutlaka başarmalısın. Başarılı olacağını biliyoruz. Bizi mahcup etme. Kazanman gerekir. Kazanacağını biliyoruz." şeklindeki yaklaşımlar, çok sık tekrarlanırsa, öğrenci kendini bir kuşatılmışlık altında hissedecek; mutlaka başarmak zorunda olduğuna inanmaya başlayacaktır. Bu arada "Ya başaramazsam?" düşünceleri devreye girebilecektir.
- Ayrıca yakın akraba ve arkadaş çevresi, öğretmenler ve özellikle de ailenin öğrenciden beklentileriyle öğrencinin kendi beklentileri uyuşmazsa öğrencide kaygı oluşabilir.

KAYGININ ARTMASINDA AİLENİN ETKİSİ

- **Olumsuz Düşünceler**
- **Çalışma sürecinde bir zorlukla karşılaştıklarında, deneme sınavlarında birkaç başarısız sonuç aldıklarında, bazı öğrenme sorunları yaşadıklarında hemen olumsuz düşünmeye başlar ve: "Ben bunu başaramam. Zaten okuduklarımdan da hiç bir şey anlamıyorum. Geri zekâlı mıyım ne? Yanlışım çok çıkıyor. Bıktım usandım. Ne zaman her şey istediğim gibi gidecek?" benzeri olumsuz düşüncelere kendilerini kaptırırlar.**

KAYGININ ARTMASINDA AİLENİN ETKİSİ

- **Yaşanmış Başarısızlıklar**
- Bir deneme sınavı başarısızlığı, okul derslerinde bütünlemeye kalması, başarısız notlar alması gibi yaşanan durumlar böyle bir kaygıya neden olabilir. Çünkü öğrenci "Ya aynısı olursa, ya yine benzer bir durumla karşılaşsam?" gibi düşüncelere kendisini kaptırır.
- Kaygının daha pek çok sebebi olabilir. Örneğin hedefin belirsizliği, plansızlık, çalışma metotlarını bilmemek, güvensizlik, danışılacak kişilerin olmaması, arkadaş çevresinin olumsuz telkinleri, öğrencinin önünde başarılı bir örnek olmaması, aile ve çevrenin bilinçsizliği, aileden kalıtım yoluyla getirilen davranışlar bunların arasında sayılabilir.
- Önemli olan kaygı yaşayan öğrencinin bu kaygısının nedeninin ne olduğunun tespit edilmesidir. Ondan sonraki aşama ise bu nedenlerin zararsız hâle getirilmesidir.
- **'Hiç kimse başarı merdivenlerine elleri cebinde tırmanmamıştır.'**

KAYGIYI GİDERMEK İÇİN AİLELER NE YAPMALI

KAYGININ GİDERİLMESİ

- Kaygı belki tamamen giderilemeyebilir; ama zararlı olmayacak ölçülere çekilebilir. Kaygıyı azaltma yöntemlerinin hepsinin amacı, kaygıya neden olan etkenleri belirleyip ortadan kaldırmak, böylece de kaygıyı gidermektir. Kaygıyı azaltabilmek için **zihinsel, davranışsal ve bedensel** bir takım etkinlikler yapılabilir.

KAYGIYI GİDERMEK İÇİN AİLELER NE YAPMALI

- **Kaygı Önce Zihinden silinmeli**
- **Öncelikle onu tanıyın.**
- **Bilinçaltında neler olduğunu tespit etmeye çalışın. Bilinçaltı, kişinin davranışlarını yönlendirir.**

KAYGIYI GİDERMEK İÇİN AİLELER NE YAPMALI

- **Aile: 'Bizi mahçup etme mutlaka kazanmalısın.'** türü şartlandırmalardan uzak durmalıdır. **'Çalış, olmazsa canın sağ olsun.'** demelidir. Kaygının artırılması öğrenme motivasyonunu yükseltmez, tam tersine biyokimyasal düzeyde beyinde öğrenmeyi sağlayan etkenleri ortadan kaldırır.
- **Aile, çocuğa sağladığı imkanları onun gözüne sokmamalıdır 'Neyin eksik ? Biz senin gibiyken...'** gibi sözler sarf etmemelidir.

KAYGIYI GİDERMEK İÇİN AİLELER NE YAPMALI

- **Haftada bir, en az ayda bir mutlaka öğretmenleri ile görüşmeli, kendi üzerlerine düşenler varsa bunları yerine getirmelidir.**

KAYGIYI GİDERMEK İÇİN AİLELER NE YAPMALI

- **Gerek ev işlerinde gerekse dersle ilgili konularda olumsuz sözler söylememidir. Bu yaklaşımlar çocuğun bilinçaltına yerleşir ve kendine olan güvenini sarsar.**
- **Aile çocuğun sorunlarını dinlemeli, çözüm yolu bulmaları için yardımcı olmalı ve konuşmasına fırsat vermelidir.**

KAYGIYI GİDERMEK İÇİN AİLELER NE YAPMALI

- Aile, Sürekli 'Çalış!' demek yerine: 'Ne yaptın, nasıl gidiyor, bizlerden bir isteğin var mı?' tarzında bir yaklaşımı tercih etmelidir.
- Aile, Çocuğun yaptıklarını yetersiz görmek yerine; yapılanları takdir etmeli, yapılması gerekenleri ise yeni hedefler olarak önüne koymalıdır.
- Aile, başkalarının yanında çocuklarını eleştirmemelidir.

KAYGIYI GİDERMEK İÇİN AİLELER NE YAPMALI

- Aile çocuğu eleştirirken yanlış davranışlarını eleştirmeli;asla ve asla toptancı bir yaklaşımla kişiliğini hedef alıcı eleştirilerde bulunmamalıdır.
- Aile, gerekirse uzmanlardan yardım almalı, çocuğunu iyi tanımalı ve kapasitesine göre beklentilere girmelidir. Olması gerektiği gibi değil olduğu gibi değerlendirmelidir.

KAYGIYI GİDERMEK İÇİN AİLELER NE YAPMALI

- Aile kendi sınav heyecanını çocuğa yansıtmemelidir.
- Aile, çocuğa güvenmelidir ki, çocuk ta kendine güvensin
- Çocuk sorumluluk duygusunu kazanmalıdır. Kendi kararlarını sorumluluklarına katlanmak şartı ile çocuk vermelidir.

KAYGIYI GİDERMEK İÇİN AİLELER NE YAPMALI

- **Ailede demokratik bir ortam olmalıdır. Çocuk, isteklerini çekinmeden ailesine aktarabilmelidir. Böylece kendine güveni daha da artacak ve zorluklara dayanma gücü yükselecektir.**
- **Aile, bu sınavın sadece bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçarsa hayatta daha başka fırsatların da kendisini beklediğini çocuğa anlatmalıdır.**
- **Aile, kendi işlerine ayırdığı vakit kadar çocuğa da zaman ayırmalı, ona önem vermelidir. Aile, çocukla ilgili sorunları konuşarak çözmeli; asla şiddete başvurmamalıdır.**

KAYGIYI GİDERMEK İÇİN AİLELER NE YAPMALI

- **Çocuklarımıza ne söylüyorsak öyle olma ihtimalini arttırıyoruz. Yani 'bir adama kırk gün deli dersin deli olur.' sözü yerini buluyor. Dolayısı ile aileler çocuklarını nasıl görmek istiyorlarsa onlara öyle yaklaşmak zorundadırlar.**
- **Aile, çocuğun yanlışlarını gündemde tutmak yerine doğrularını görmeli ve takdir etmelidir. İngiltere çağdaş eğitim veren bazı dil okullarında öğrencilerin hataları hemen düzeltilmemektedir. Sebebi de öğrencilerin 'yanlış yapma endişesi' ile konuşmamalarıdır.**

**HİÇ BİR ZAFERE ÇİÇEKLİ
YOLLARDAN ULAŞILMAZ**



SINAV BAŞARISINI ARTIRMAK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER



- **Aileler kendileri de, sınav sonucu ile ilgili kaygılar yaşayabilir. Bu da öğrenciye yansır. Bu durumda aile de bu tür kaygılardan kendisini kurtarmaya çalışmalıdır.**
- **Çocuk aileyi sevmelidir. Aileyi seven çocuk onun söylediklerine değer verir, ve sözlerini de sever.**

SINAV BAŞARISINI ARTIRMAK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

- **Olumlu düşünün.**
- İnsanların içinde hep iki ses vardır. '**Biri felâket tellallığı yapar ve hep olumsuzluğun sesi olur. Diğeri ise hep iyi şeyleri söyler ve olumlu düşünür.**

**Onlara güvenin!!! Onları
küçümsemeyin!!!**

SINAV BAŞARISINI ARTIRMAK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

Ailelere öncelikle şunu hatırlatmak isteriz ki araştırmalar baskıcı ve otoriter tutumlar ile başarı arasında olumsuz bir ilişkiyi ortaya çıkarmıştır. Baskıcı tavırlar, öğrencinin zihinsel ve duygusal enerjisini esas amaç olan eğitimden saptırmakta ve bu yaklaşımlara boyun eğme ya da karşı gelme şeklinde tavırlar geliştirmesine neden olmaktadır. Bu nedenle yapılması gerekenler çok iyi bilinmelidir.

SINAV BAŞARISINI ARTIRMAK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

- **Aile, çocuklarının çalışma isteğini artırmalı; kaygılarını giderici: "Sen bizim evlâdımızsın. Sana olan sevgimiz sınavla ilgili değil. Sınavı kazanamazsan da sen bizim evlâdımızsın ve seni yine seveceğiz. Ama kazanman için de üzerimize düşeni yapacağız. Senin de elinden geleni yapacağına inanıyoruz. Ama elinden geleni yaptıktan sonra da kazanamaman bizce çok doğal." şeklinde telkinlerde bulunmalıdır.**

SINAV BAŞARISINI ARTIRMAK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

- **Aile, çocuklarının sınavlara hazırlanması için gerekenleri ellerinden geldiğince yerine getirmeli, onlara maddi ve manevi koşulları hazırlamaya çalışmalıdır.**
- **Aileler, çocuklarının zekâlarını sınavla ölçme yanlışlığına düşmemelidir. "Sen akılıysan bu sınavı kazanırsın. Kazanamazsan aklından şüphe ederiz." gibi yaklaşımlardan uzak durmalıdır.**

SINAV BAŞARISINI ARTIRMAK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

- Çocuğunuzun geleceğı konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır.Onun kaygısını artırarak çalışmasını sağlayamazsınız.
- Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin.
- Çocuğunuzun sınırlarını zorlamayın ve onu iyi tanıyın “Bi çalışsa başaracak ama”
- Sınavı kazanamadığında yaşayacaklarını bir ceza gibi göstermeyin
- Karar verme ve sorumluluğunu almasını sağlayın
- Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları başına kalkmayın

SINAV BAŞARISINI ARTIRMAK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

- Kendi hayatınızı unutmayın
- Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın
- Çocuğunuzu takdir edin
- Birbirinize bağlılığın amaç sınavların araç olduğunu unutmayın
- Aile bireyleri olarak eğitime ortak OLUMLU bir bakış açısı geliştirin

SINAV BAŞARISINI ARTIRMAK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

- Kendi problemlerinizi çocuğunuza hissettirmeyin.
- Sınavı kazanamazsa mutlu olacağı başka amaçlar bulmasına yardımcı olun
- Ders dışında da kendine zaman ayırmasına teşvikte bulunun.
- Her zaman onunla olduğunuzu hissettirin.
- Gücünü fark etmesini sağlayın
- Hatalarından ders almasına yardımcı olun

SINAV BAŞARISINI ARTIRMAK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

- Yapamadıklarına değil yaptıklarına bakmayı öğretin
- Diploması olan güvensiz, pısrık, şevksiz biri olmasındansa güçlü, girişken ve sorumluluk sahibi biri olmasının daha önemli olduğunu unutmayın
- Kurnaz açığöz biri olmasındansa başkalarının haklarına saygılı üretken kazanan biri olmasını önemseyin

SINAV BAŞARISINI ARTIRMAK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

- Başarının sadece çalışmakla elde edilmediğini unutmayın. Başarı için;
İstemek,
İnanmak,
İnat Etmek,
Amaçlı olmak,
Kendini Sevmek,
Sorumluluklarını Üstlenmek
gerekir.

ŞUNU UNUTMAYALIM

- SINAV ARAÇTIR ÖNEMLİ OLAN AMAÇLARIMIZDIR



HAZIRLAYAN: PSİKOLOJİK DANIŞMAN

SEMİNERE
KATILDIĞINIZ
İÇİN
TEŞEKKÜR
EDERİZ

