

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAŞANANLAR

“GENÇLER VE ANNE-BABALAR”

İMKB ANADOLU LİSESİ

- Yaşama ve üniversite giriş sınavına hazırlanan, diğer yandan okul derslerinden de sorumlu olan kısacası yoğun bir çalışma dönemi içinde olan gencin anne-babası olmak çok zordur.
- 11 ve 12. sınıfta okuyan öğrencilerin anne-babaları da çocukları gibi zorlu ve uzun bir sürecin içindeler. Bu süreçte, öğrenciler sıkıntılar çekerken, zorluklar yaşarken anne-babalar da benzeri sıkıntıları, zorlukları derinden hissedip yaşarlar.
- Bu sürecin üstesinden gelebilmek demek, bir taraftan başarılı olurken diğer taraftan da psikolojik olarak yıpranmamayı da başarabilmek demektir.

● **Çocuğunuz kaygılı mı?**

- Bu önemli süreçte gencin yaşadığı kaygı, bütünüyle gerçek ve akılcı bir temele dayandığı için doğaldır yani geleceğini etkileyecek sınava hazırlanmak doğal bir kaygı durumu oluşturmaktadır.
- Sınava hazırlanmak ve çalışmak için de belli ölçüde kaygıya gerek vardır. Ancak akılcı ve gerçek temele dayanmayan kaygı; bireyin sağlığını, kişilik gelişimini, ilişkilerini ve genelde yaşamını olumsuz etkileyen kuruntulardır. Bu kuruntular ise öğrencide kendine güvensizlik duygusunu giderek belirginleştirmekte ve bunun yanı sıra benlik saygısını olumsuz etkileyip değersizlik duygusu yaratmaktadır.
- Temelinde gerçek ve akılcı olmayan kaygı durumu; çalışmayı, öğrenmeyi, akıl yürütmeyi, sınav ve hayat başarısını olumsuz yönde etkiler. Öğrencinin kendine güvensizliği ve benlik saygısının azalmasında ise ne yazık ki anne ve babanın bilerek ya da bilmeyerek uyguladığı eğitim ve yaklaşımlarının önemli bir payı bulunmaktadır. Bu tür kaygıyla başa çıkmak çok zordur.

- Çocukları sınavlara hazırlanan anne-babalara düşen en büyük görev, çocuklarının çalışma isteğini artırmak ve onu çalışmaya motive etmek için kaygı yükseltici yaklaşımlardan kaçınmaktır.
- "Bu kadar çalışma ile hiçbir şey yapamazsın", "Bu kafayla gidersen zor kazanırsın.", "Falancanın oğlu hukuk fakültesini kazandı, bakalım sen ne yapacaksın.", "Filancanın kızı tıbbi kazandı.", "Aman bizi mahcup etme...." gibi yaklaşımlar öğrenciyi çalışmaya güdülemez tam tersine, yükselen kaygı sebebiyle onu adeta "kıpırdalayamaz" duruma getirir.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAŞANAN SORUNLAR



○ İletişim Kazaları :

- Sınava hazırlık sürecinde anne ve babaların en sık yakınmalarından biri *"Nasıl davranacağımızı bilemiyoruz"* yakınmasıdır. *"Ne yapsak çocuğumuza yaranamıyoruz, ne söylesek kabahat..."*, *"İlgilensek başka bir dert, ilgilenmesek ayrı bir dert"*.
- Çocuğumuzu gergin ve yorgun gördüğümüz zaman; *"Kendini bu kadar hırpalama, dünyanın sonu değil, eğer olmazsa önümüzdeki yıl hazırlanırsın."* dediğimizde çocuğumuz kendisinden umudu kestiğimiz konusunda bizi suçluyor.
- *"Sana güveniyoruz, başaracaksın biliyoruz."* dediğimizde ise *"Benden ne kadar çok şey bekliyorsunuz, herkes benden bir şeyler bekliyor, bu kadar beklentiyi nasıl karşılayabilirim."* şeklinde sürekli yakınıyor.
- Sonuç olarak, öğrenci ile anne babanın birbirlerini yanlış anlama eğilimi bu dönemde artar.

- **Aşırı duyarlılık(tepkisellik veya alınganlık) durumları :**
- Bu dönemde kız öğrencilerde alınganlık, kolay ağlama, odasına kapanma, içedönüklük; erkek öğrencilerde ise kolay öfkelenme, agresif davranışlarla bağırıp-çağırılmalara sık rastlanmaktadır.

- **Anne-baba kaygısı ve yansımaları :**
- Öğrencinin sınav öncesi yaşadığı bu yoğun ve güç dönemde sürekli aynı tempoda çalışması oldukça zordur. Öğrencinin zaman zaman ders çalışma motivasyonunun düşmesi, velilerin ders çalışma sistemine müdahale etmelerine neden olmaktadır. Bu müdahaleler, gençlerin sert reaksiyonlar ya da hiç çalışmamak gibi pasif tepkiler göstermelerine neden olmaktadır.
- Ayrıca sınava kısa bir süre kala velilerin de kaygısı artmakta bazen bu kaygıyı yüz ifadelerine bile yansıtmaktadırlar. Bazı öğrenciler *"Annemle konuştuk artık kaygılanmama neden olacak konuşmalar yapmıyor. Ama fark eden bir şey yok, onun yüzüne baktığımda kaygısını rahatlıkla görebiliyorum."* demektedirler.

- **Gencin yerine karar verme ve meslek seçimine müdahaleler :**
- Ülkemizde sağlam ekonomik temeller olmadığı için toplum ekonomik açıdan adeta bir panik durumu yaşanmaktadır. Her aile çocuğu için rahat, mutlu ve başarılı bir gelecek hayal etmektedir. Ancak çocuğunuz ileride seçeceği eşi gibi, mesleğini de özgür iradesiyle seçmelidir.
- Kendi kararlarını kendisi veren birey, bu kararlarının arkasında duracak ve yapması gerekenleri yapmak için çaba sarf edecektir. Başkasının kararlarıyla seçim yapmış olanlar ise çabalamak, mücadele etmek yerine sıklıkla savunma mekanizmalarını çalıştırıp suçlu aramaya çalışacaklardır.
- İleride çocuğunuz meslek yaşamında yaşadığı güçlüklerin sonunda size *"Bu mesleği sizin yönlendirmenizle seçtim, sizin yüzünüzden mutsuzum ve bunun ne yazık ki geri dönüşü de yok."* gibi bir ifade kullandığında kendinizi hiçbir zaman affedemeyebilirsiniz ve çok üzülebilirsiniz.
- Unutmayınız ki mesleğinde mutlu olmayan bireylerin sosyal yaşamlarında da mutlu olmaları beklenemez.

NE YAPMALI, NASIL DAVRANMALIYIZ?



- **Çocuğunuzun sınırlarını zorlamayın.**
- Kendi ideallerinizle özelemlerinizle çocuğunuzun sınırları arasında gerçekçi bir denge kurun.
- Çocuğunuz kazanabilse tıp fakültesini bitirerek iyi bir doktor olabilir. Ancak çocuğunuzun kapasitesi, binlerce aday arasından sıyrılarak bu yerlere ulaşmaya yeterli olmayabilir.
- Bu iki durumu birbirinden ayırın ve içinizden ya da yüksek sesle çocuğunuzun "beceriksiz" olduğunu düşünmeyin. Çocuğunuz bu düşüncenizi nasıl olsa hisseder veya duyar.

- Çocuğunuz, sınıfında akademik başarı açısından ön sıralarda yer alan, sosyal faaliyetlerinde girişken ve liderlik özelliği olan, belirli bir ders veya alandaki başarısı ile öğretmenlerinin veya çevresindekilerin takdirini kazanan biriye ne mutlu size. Bu takdirde çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi yüksek tutmakta gerçekçi sebepleriniz var demektir.
- Eğer çocuğunuz sınıflarını "ancak" geçebildiyse, sınıfını geçerken çeşitli yardımlara ihtiyaç duyduysa, öğretmenleri kendisini, "*Biliyor ama bildiğini ortaya koyamıyor.*", veya "*Çalışsa yapar, ama çalışmıyor.*" diye değerlendirdilerse, okul dışı hayatında dikkat çekecek çok özel başarı göstermediyse, çocuğunuzun uyumlu bir insan olması ve meslek hayatında başarı göstermesi yine de mümkündür. Ancak okul veya üniversite seçiminde beklentilerinizi çok yüksek tutmamanızda yarar vardır.

- **Olağanüstü davranmayın**
- Sınava hazırlık süresince veya sınava kısa bir süre kaldığında evdeki düzen ve genel hava "her zamanki gibi" olmalı. Örneğin sınava hazırlık döneminde misafir kabul edilmemesi, sınava bir hafta kala çocuğun en sevdiği yemeklerin yapılması bile olağanüstü davranma tanımına uymaktadır.

- **"Ya olmazsa?" sorusunu birlikte yanıtlayın**
- *"Bu yıl hedeflenen üniversite olmazsa ya da en çok istenen fakülte-bölüm olmazsa"* hangi seçeneklerin gündeme geleceği konusu üzerinde durulmalı.
- Çocuğunuzla alternatif bölümler belirleyerek bu bölümler incelenmeli ve mutlaka önceden belirlenmeli. Seçeneksizlik, var olan olağan gerginlik ve kaygıyı aşılması güç bir boyuta getirebilir.

- **Huzurlu ve sakin bir ortam yaratın**
- Her ailede zaman zaman olağan sayılabilecek tartışma ve çekişmeler olmaktadır. Olağan tartışmalar sağlıklı iletişimin de göstergesidir. Ancak tartışmaların, huzuru bozacak boyutta ve sıklıkta olmamasına özen gösterin.

- **Ders çalışma davranışını önemseyin**
- Bazı gençler ders çalıştığıının fark edilmesini ister.
- Ders çalışma esnasında özenli davranılması, gürültü yapılmaması ve özellikle çalışma sonrası gençle ilgilenilmesi, çalışmasının abartılmadan uygun bir dille övülmesi, farkındalığın ifade edilmesi motivasyon açısından olumlu etki yaratmaktadır.
- Az sayıda da olsa bazı öğrencilerimiz ders çalışırken evdekilerin yeterli özeni göstermediğini belirtmektedirler. Öğrenci ders çalışırken televizyonun sesini kısmak, daha alçak sesle konuşmaya özen göstermek, onun ders çalışma davranışını önemsemek anlamına gelmektedir.

- **"Yasaklamak" yerine "sınırlamak"**
- Çocuğunuzun tüm yaşamını sadece ders çalışma davranışıyla doldurmasını; sürekli ev-okul-dershane üçgeni içinde gidip gelmesini beklemeyin.
- Ders çalışmanın dışında her şeyi yasaklamak başarıyı getirmeyecektir. Ders dışı etkinliklerin, ilgi ve uğraşların bir kısmını öğrenci kendi isteğiyle sınırlandırmalıdır.
- Haftada belirli bir gün ve saat diliminde sosyal aktiviteyle ve /veya arkadaşları ile hoşça vakit geçirmesine izin vermeli hatta teşvik edilmelidir.
- Sınava hazırlığın uzun soluklu bir süreç olduğu unutulmadan öğrencinin bu süreci sağlıklı tamamlayabilmesi açısından kendini ifade edebileceği, deşarj olabileceği periyodlara gereksinmesi vardır ve bu tür zaman aralığı haftalık programda en fazla 3-4 saat olmalıdır.

- **Birlikte kararlar alın, anlaşma yapın.**
- Sınava hazırlık ve yoğun çalışma döneminde, sürece ket vuran ve kuvvetli çeldiriciler olan TV, bilgisayar ve cep telefonu gibi teknolojilerin kullanımını konusunda sınırlamalar getirilmesi gerekiyor.
- Bu konuda aile bireylerinin konuşarak birlikte karar almaları yerinde bir davranış olacaktır. Anne-babanın gençle birlikte çözüm yolları aramaları, yazılı bir anlaşma yapıp uyulacak kuralları belki de esprili bir dille maddeler halinde sıralamaları ve bu anlaşmayı imzalamaları iyi bir yöntem olabilir.
- Birlikte alınan kararlara gencin uyması ve gereğini yerine getirmesi daha mümkündür. Gencin anne-babası tarafından alınan ve gence dikte edilen kararlara uyması ise pek mümkün olmamaktadır.

- **Güvenin ifadesi**

- Anne ve babaların "*Sana güveniyorum.*" ifadesini kullanmaları ve bunu sıklıkla yapmaları durumunda, gençler genelde "**Senden iyi bir sonuç bekliyorum.**" , "**Senden başarı bekliyoruz.**" şeklinde algılamaktadırlar.
- Bu ifadeyi sıkça kullanmak olumlu bir etki yaratmamaktadır aksine kaygıyı artırabilmektedir. Eğer çocuğunuzun gerçekten çalıştığını gözlemliyorsanız "*Ne kadar emek harcadığını görüyorum, hiçbir emek karşılıksız kalmaz.*" , "*Önemli olan gösterdiğin çaba, çabalarının karşılığını alacağını düşünüyorum.*" ve benzeri şekilde sonuca odaklı olmayan ama süreci destekleyen ifadeler daha olumlu etki edecektir.

- **Üstün beklentiler oluşturmayın**
- Her çocuk, anne ve babası için bu dünyada biricik ve tektir, dünyanın en güzel ve en zeki çocuğudur. Ancak her bireyin yeteneklerinin sınırı ve ölçüsü vardır.
- Öğrenciyi sınırlarının üstünde zorlamak, ulaşamayacağı hedefler konusunda ısrarcı olmak gerginlik, kaygı, başarısızlık, güvensizlik ve mutsuzluk sonuçlarını doğurur.

- **Bilgili olmaktan daha çok sağlıklı olmak.**
- Sınava hazırlanan ve sınava giren öğrencinin her şeyden önce sağlıklı olması gerekmektedir. Eğer sağlıklı ise bilgilerini kullanabilecektir, başarıyı gücünü ortaya koyabilecektir.
- Sağlığın başarıdan daha önemli bir değer olduğu unutulmamalıdır.
- Fiziksel ve psikolojik sağlığın hem süreçte hem de sürecin sonundaki sınav döneminde olmazsa olmazlardan olduğu unutulmamalıdır. Ancak bu, genci bir fanusa koymak şeklinde bir önlem almak olmamalıdır. Burada gençten beklenen, sağlığını olumsuz etkileyecek düzeyde dönem dönem aşırı yoğun çalışma ve uykusuz kalma yerine düzenli – programlı çalışma ve hazırlık dönemi geçirmesi olmalıdır.

- **Her şeyi hazır sunmayın.**
- Bazı anne ve babalar bu dönemde çocuklarının yeni kaygılar yaşamaması için her istenilene yerine getirme çabasına girebilirler. Bu dönemde anne babanın iyi niyetini kötüye kullanan öğrencilere de rastlamaktayız.
- Bazı sınav sonuçları beklenenden düşük olduğunda aile tarafından sunulan yaklaşım ise hemen özel ders aldırma eğilimidir. Bir deneme sınavında öğrencinin matematik netleri düşükse matematik özel dersi, bir diğer deneme sınavında Türkçe netleri yetersizse Türkçe özel dersi başlatılmaktadır.
- Ne var ki birçok öğrenci özel ders trafiği içinde boğulmakta, yorgun düşmektedir. Öğrencinin kendisi için hiç çaba sarf etmemesi ancak anne-babasının ürettiği anlık çözüm arayışları çoğu zaman etkili olmamaktadır.
- Anne babanın gencin yerine düşünüp çözüm üretmesi biçimindeki yaklaşımlar gencin sorunla yüzleşmesine engel olur.
- Sorun, gence aittir ve gencin sorunuyla yüzleşmesi, çözüm yolları düşünmesi, anlayamadığı konuları iyi öğrenmiş öğrenci arkadaşıyla ya da okul–dershane öğretmeniyle yapacağı ek çalışma ile tamamlaması ve benzeri çözüm yolları düşünmesi için gence fırsat vermek gerekir.
- Çocuğunuzun, gereksinim duyduğunda, sorunlarını sizinle paylaşmasına fırsat vermeniz, görüşünüzü istediğinde paylaşmanız daha sağlıklı sonuçlar doğuracaktır.

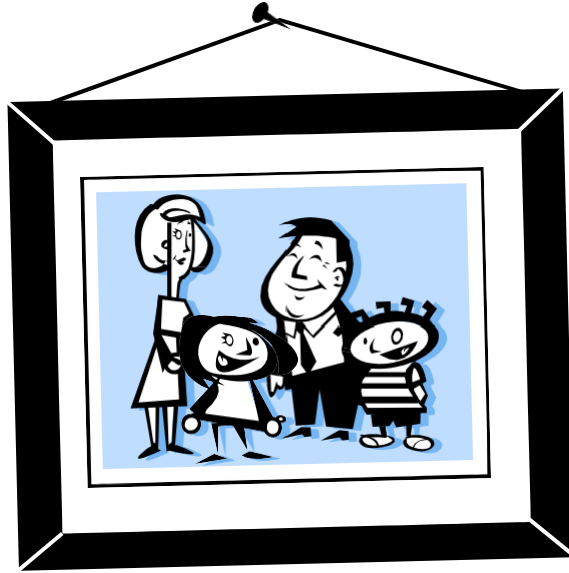
- **Karşılaştırmalardan uzak durun**
- Anne-babalarda çok sık gördüğümüz bir davranış türü de belki motivasyon amaçlı başvuru, ama asla motivasyon yaratmayan, çocuğunun başarısını yakın çevredeki diğer çocukların başarısıyla karşılaştırma eğilimidir.
- *"Komşunun kızı gece ikiye üçe kadar çalışıyormuş.", "Kendine ait odan var, odanda hiçbir eksik yok, her istediğini yapıyoruz ama yine de seni çalıştıramıyoruz, bu imkânları olmayıp da çalışan nice gençler var."* ve benzeri biçimde bir konuşma genellikle tartışmayla biter.
- Çocuğunuzu sadece kendisiyle karşılaştırmalısınız. Yani önceki başarısı, önceki davranış biçimleriyle şimdiki durumu karşılaştırmak daha olumlu sonuç verecektir.
- Üstelik çocuğunuzu başkalarıyla karşılaştırdığınız zaman unutmayınız ki onların da sizi başka anne babalarla karşılaştırma hakkı doğmuş olur.

- **Sınav stresini kullanmasına izin vermeyin.**
- Birçok öğrencinin sınava kısa bir süre kala tepkiselleşebilir veya alıngan davranabilir.
- Kolaylıkla sesini yükseltmek, gereksiz yere ağlamak, kapıları biraz sertçe vurmak olağan karşılanabilir. Ancak öğrenci negatif duygularını bu şekilde yansıtırken bile belirli sınırların içinde kalabileceğinin farkında olmalıdır.
- Bazı öğrencilerin "*Ne yapayım stresim var, iki üç ay çekin beni.*" gibi ifadeleri ile sonunda aşırılığa varan kapris türü olumsuz davranışlara sınır koymakta yarar vardır.
- Ama olağan sayabileceğimiz türden olumsuzluklara katlanırken de "*Sana şimdilik bir şey demiyorum, şu sınav geçsin sen ondan sonra görürsün.*" türünde tehditkâr ifadeler kesinlikle kullanılmamalıdır.

- **Sınav, yaşamın en önemli olayı değil**
- Sınavı yaşamın tek ve en önemli dönüm noktası gibi algılamak ve bu şekilde ifade etmek var olan olağan kaygıyı daha da artırır.
- Sınav, yaşamın önemli olaylarından sadece biridir ve bundan sonra da çocuğunuzu bir çalışma ve sınavlar zinciri beklemektedir.
- Yaşamın kendisi bile bir sınav değil midir? Çocuğunuzun sınav öncesi dönemde en önemli gereksinimleri huzurlu, sakin ve mutlu bir ortam; sevgi ve destek; ilgi ve esneklik; güven ve cesarettir.
- 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.
- Yine unutulmamalıdır ki iyi ve erdemli bir insan olmak, başarılı olmaktan çok daha önemlidir.

- Sayın veliler, önceki bölümlerde verilmiş olan bilgiler, sizin de dağarcığınızda olan bilgilerdir kuşkusuz. Bu broşürün sizinle paylaşılmasındaki amaç bu bilgileri hatırlamak, birlikte bir kez daha üzerinde durup düşünmektir.
- Burada asıl ve önemli olan ise; **"Bilmek yeterli değildir, önemli olan bildiklerimizi hayatımıza katabilmek ve sevgiyle uygulayabilmektir."**

Çocuğunuzla birlikte
mutlu ve başarılı bir süreç geçirmeniz dileğiyle...



ÖZLEM KESKİN
Psikolojik Danışman ve
Rehber öğretmen