



*ÖZEL 3 MART AZİZOĞLU  
ORTAOKULU*

*REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ*

*VELİ BÜLTENİ*

*SINAV SÜRECİNDE ÖĞRENCİ*

*(8. Sınıf)*

## SINAV SÜRECİNDE ÖĞRENCİ

Öğrencilerin sınavlara yönelik tutumlarını etkileyen bireysel ve çevresel pek çok faktör bulunmaktadır. Bunlar:



- Zeka,
- Motivasyon,
- Öğrenme stilleri,
- Öğrenmeye karşı tutum,
- Aile desteği,
- Çevresel faktörler:
- Arkadaş çevresi
- Okul ve öğretmen etkisi.

Öğrenciler bu süreçte hem sınavlara hazırlanmanın vermiş olduğu stresle hem de ergenlik döneminde yaşadıkları birtakım sorunlarla başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Bu dönemde öğrencilerin en fazla ihtiyaç duydukları kavramlardan biri” **AİLE DESTEĞİ**” dir.

## SINAV SÜRECİNDE AİLE

Sınava öğrenci girmesine rağmen, sınava hazırlanan tüm aile fertleri de bu sınav sürecini yaşamaktadır. Süreçten öğrenci kadar etkilenen anne-baba, davranışlarıyla ve tutumlarıyla aynı zamanda öğrenciyi de etkilemektedir. Her anne-baba sınava hazırlanan çocuğuna destek olmak ister. Önemli olan doğru ve başarıyı artıracak destekte bulunmaktır. Ailelerin öğrencilere sağlayacakları destek ya da öğrenciler üzerinde oluşturacağı baskı, öğrencilere sınava hazırlık dönemlerinde olumlu ya da olumsuz tutumlar kazandıracaktır.

### AİLELERİN YAŞADIĞI SORUNLAR

- Aile içinde iletişim sorunları görülebilir.

Bu dönemde kız öğrencilerde alınganlığa, kolay ağlamaya, odasına kapanmaya, içe dönüklüğe; erkek öğrencilerde ise kolay öfkelenmeye, agresif davranışlara sık rastlanmaktadır.

Buna bağlı olarak:

- Verilmek istenen mesajlar anne-baba ya da çocuk tarafından yanlış algılanabilir.
- Anne-babanın konuşma tarzı çocuğun öfkelenmesine ve tepki göstermesine neden olabilir. Bu durum anne babalar tarafından “Ne söylesek kabahat” şeklindeki tanımlanır.



- Anne-baba ya da çocuğun zihnini meşgul eden düşünceler, endişeler ve stres iyi bir iletişim kurulmasını engelleyebilir.

- Zaman zaman aile içinde kurallara uyma konusunda sorunlar/çelişkiler çıkabilir.
- Ders çalışma düzeni,

- Tv izleme, bilgisayar, cep telefonu
- Yemek saatleri,
- Arkadaşlık ilişkileri vb.
- Ailede çocuğa karşı güven problemi yaşanabilir (başaramaz, yapamaz, çalışmayı bilmiyor vb.).
- Anne-baba bazen sınava hazırlanmayı çocuğun sorumluluğundan alıp kendi sorumlulukları arasına katar. Unutulmamalıdır ki sınava hazırlanma sorumluluğu sadece öğrenciye aittir.
- Aile kendi amaçlarıyla çocuklarının amaçlarını birbirine karıştırmış olabilir.
- Çocuklarının geleceği konusunda endişe duymak en doğal anne-baba duygusudur. Ebeveynlerden biri veya her ikisinin de sınava veya öğrenciye karşı olumsuz tutumu, öğrencinin de negatif duygular geliştirmesine yol açmaktadır.
- Anne-babalarda çok sık görülen davranışlardan biri, belki de motivasyon amaçlı başvuru; ama asla motivasyon yaratmayan, çocuğun başarısını yakın çevredeki diğer çocuklarla/çocukların başarısıyla karşılaştırma eğilimidir.

### YANLIŞ AİLE TUTUMLARI

Bu bilgiler ışığında, sınav sürecinde olan çocukların ailelerin gösterdiği yanlış aile tutumlarını inceleyelim.

- 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.
- “Sınavın nasıl geçti?” yerine “Kaç yanlışın var, arkadaşın kaç puan aldı, senden yüksek alan kaç kişi var?” sorularını öncelikli soran, çocuğunun her davranışını “**sorgulayan ve yargılayan**” aile modeli.
- Çocuğuna çalışma programı yapan, sürekli “Ders çalış.” diyen, hangi bölümü tercih edeceğini, çocuklarının mesleklerini ve tüm yaşamını belirleyen ve planlayan “**müdahaleci**” aile modeli.
- Çocuğun geleceği konusunda aşırı kaygı duyan ve kaygısını çocuğuna fazlasıyla yansıtan “**kaygılı**” aile modeli.
- 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, sınava hazırlık sürecinde olağanüstü bir durum varmış gibi “**kendi yaşamından vazgeçen**” aile modeli.

### AİLELERE ÖNERİLER

Bazı gerçekleri değiştiremeyiz:

- Sınavlar vardır!
- Çok çalışmak verimli çalışmak değildir, baskı uygulamanız verimli çalışmayı sağlamaz.
- Çocuğunuzun zihinsel kapasitesini ve yeteneklerini değiştiremezsiniz.

- Sınavı bir amaç olarak değil, araç olarak görün. Sonuca değil, sürece odaklanın.
- Çocuğunuzla konuşun. Sınava ilişkin alternatifleri birlikte tartışın, sonuçlar ne olursa olsun onu sevdiğinizi ve sevmeye devam edeceğinizi belirtin, samimi olun.
- Sınavlar geçicidir ama sonuçları çocuğunuz ile ilişkilerinizi kalıcı olarak etkileyebilir. Bunun için onları sınav sonrası psikolojiye de hazırlamalıyız.
- Anne-baba olarak beklentilerimizi gerçekçi bir zemine oturtmalı, çocuğumuza gücünün üzerinde hedefler ve görevler yüklememeliyiz.
- Hedefleri gücünün altında da tutmamalıyız!
- Çalışmalarını sağlıklı bir şekilde yürütebilmesi için uygun koşulları sağlamak anne-babanın görevidir. Anne-baba ne kadar destek olsa da sınava hazırlanmak öğrencinin görevidir.
- Aile, çocuğa sürekli “Çalış!” demek yerine, “Ne yaptın, nasıl gidiyor, beraber gözden geçirmemizi ister misin, bizlerden bir beklentin, bir isteğin var mı?” tarzında bir yaklaşımı tercih etmelidir.
- Aile, özellikle başkalarının yanında kendi çocuklarını kıyaslamamalı, eleştirmemelidir.
- Anne-babalar çocukları arasındaki farkı daha iyi gözlemleyebilirler. Anne-babalar öncelikle çocuklarını iyi tanımalı ve onun kapasitesinin farkına varmalıdır. Öğrenciler arkadaşları, kardeşleri, akraba çocukları v.s ile kıyaslanmak istememektedirler.

**Rehber Öğretmen**  
**Bilgen BEZEN**