

# Ailenin sınav kaygısı çocuklara yansıyor



**A**ileler bu yazı sizin için... TEOG ortak sınavlarına kısa süre kala uzmanlar uyarıyor: Ailenin sınavı yüklediği anlam çocuğa yansıyor. Çocuklar, anne-babalarının kaygısını taşıyor. Onları elbirliğiyle mutsuz ediyoruz. Bu dönemde ebeveynler daha anlayışlı olmalı.

Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş (TEOG) sistemi kapsamında ikinci dönem ortak sınavlar önümüzdeki hafta yapılacak. Her yıl olduğu gibi bu sene de aileler

ve çocuklar sınav kaygısı, stresi, olumlu ve olumsuz davranışlar, sınavı etkileyen faktörler konusunda uyarılıyor. Ancak uzmanların dikkat çektiği, 8'inci sınıf öğrencilerinin lise son sınıfta üniversite sınavlarına giren öğrencilerden en önemli farkı şu: Çocukların anne-babalarının kaygısını taşıması, ailenin sınavı yüklediği anlamın çocuğa yansması. İşte uzmanların ailelere ve TEOG sınavlarına girecek öğrencilere önerileri...

## Sınavla ilgili çok konuşmayın

Madem bu sınav hayatın bir gerçeği bunun için elinden geleni yaptın. Ekstra bir çaba göstermene gerek yok. Asıl yapılması gereken şey bu sınavla ilgili çok konuşmamak ve olduğundan daha büyük anlam yüklememek. Çünkü çok alternatif lise var ve her birinde de çocuklar mutlu olabiliyor.

Ailelerin sınavı yüklediği anlamı çocuğa da yansıyor ve çocuklar da onları hayal kırıklığına uğratmamaya çalışıyor. Hayal kırıklığına uğratmanın, kendisine duyulan sevgiyi azaltacağına inanıyor ve bu durumdan rahatsız oluyorlar. Bu nedenle aileler de sınavı çok büyük anlamlar yüklememeli. Ama bu bir sınav gerçeğinin olmadığı anlamına gelmez. Çocuklarınıza, "Başarılı olman istenir ama unutma ki bu bir sınav anı ve her türlü faktör cevaplarını etkileyebilir. O nedenle seni elinden geleni yap, daima başka alternatifler bulunur" diyerek onları gerçek olmayan duygulardan arındırabilirsiniz.

8'inci sınıftaki bir öğrencinin, üniversiteye adayından farklı olarak kaygılanmasında anne-baba, öğretmen ve arkadaşları önemli rol oynar. Bu çocuklar sadece anne-babasının kaygısını taşıyor.

Ebeveynler ya da öğretmen sınav başarısını önce çocukların iyiliği için istiyor. Ama bu sınavdaki başarı biraz da "Ailenin, öğretmenin ya da okulun başarısı" anlamına da geliyor. Bu durumda bir yandan farkına varmadan kendi başarılarını arttırmak için de çocukları zorluyorlar.

Ailelere önerim şu: Mutlu ve başarılı olmak için bir yığın alternatif var. Hiçbir sınavı gereğinden fazla anlam yüklemeyin. Çocuğun nerede ve nasıl mutlu olacağıni önceden hesaplamak mümkün değil.



**Dr. Nevin Dölek**  
(Psikolog)

## TEOG benden korksun!

TEOG sınavında hedeflediğini okullara girme için tüm sene boyunca hatta daha önceden başlayarak çalıştınız. Hafta sonlarında kursa gittiniz, özel dersler aldınız, birlerce soru çözdünüz, yapmak istediğiniz sporları, sanat aktivitelerini, arkadaş programlarınızı vs. ertelediniz. Aileler de maddi ve manevi tüm sınırlarını zorlayarak destek oldular. Bazen alkışladılar, bazen daha çok çalışmanız için eleştirtiler, uyardılar.

Sınavı sayılı günler kaldı. Kaygı genç öğrenme süreçlerinden dikkat, ilgi, konsantrasyon ve hafıza işlevlerini etkiliyor. Kaygı ve hafıza işlevleri beyinde aynı bölge tarafından kontrol edildiği için yüksek kaygı düzeyi, bilgiyi "hatırlama" becerisini de olumsuz etkiliyor.

Deneyim ve inanışlarımız ise kaygının ölçüsünü belirliyor. Ancak bu seviyeyi arttıran, bunun sonucunda da performans düşüren kaygıyı tetikleyen durumlar var. Bunlar, sınav hazırlığını tam yapmamış olması, ders ve çalışma



**Şeyda Özdalga**  
(Davranış Bilimleri Enstitüsü)

yükünün fazla, süresinin uzun olması vs. Sınavdan korkmak yerine, "TEOG benden korksun" diyerek kaygınızı azaltmaya yönelik aktivitelerde bulunmanız, kendinizi rahatlatmanız lazım.

Aileler, öncelikle çocuğa huzurlu bir ortam sağlayın. Çocuğunuzun stresini azaltmak için çalışma dönemlerine, deneme sınavlarındaki eksiklerine yönelik olumsuz yorumlardan kaçınmalısınız. Tüm çalışmalar, cabalar takdir edilmeli. Sınav sistemine yönelik olumsuz yaklaşımlarda bulunmayın. Çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerine göre okulları hedefleyin. Onların gözlenen veya dile getirilen duyguları ve düşüncelerini değerlendirin.

## Aile anlayış penceresini daha açık tutabilir

Sınav stresi her çocuğu zorlar. Bu dönemde ebeveyn kendi anlayış penceresini biraz daha açık tutabilir. Sınırlı çocukları çok ebeveynin bu dönemde kendine iyi bakması gerekiyor. Oksijen maskesini önce kendimize bağlamak gibi. Motive eden cümlelerden çok çocuğun iç dünyasını anlatan bir yerden konuşmak daha önemli. Her çocuk farklı. Kimi çocuk "Ben bu sınavı başaramayacağımı" gibi cümle kurarken kimi "Başaracağımı biliyorum" diye konuşabilir. "Başaramam" diyenin, zorlandığını anlamak kadar, "Başaracağımı" diyene de "Kendini iyi hissediyor-sun" karşılığını vermek önemli. Bu süreçte çoğu zaman ebeveyn doğru cümleleri söylemek adına çocuyla uyumlanmayı kaçırıyor. Örneğin, bu konuda konuşmak istemeyen ve sessiz

duran bir çocuğun bu sessizliğine saygı gösterebilir miyiz? Çocuk sınavla ilgili konuşmak isterse konuşulmalı. Ve çocuk konuşmak istediği sınav konusunun içeriğini kendi belirlemeli.

Cevre ve su anki sınav sistemi ister istemez bir kaygı yaratıyor. Bunu ortadan kaldırmak diye bir şey yok. Ancak kaygıyı anlamak ve eğlenceli aktiviteler ile kaynak yaratmak çocuğa yardımcı olabilir. Ebeveyn olarak isimiz kaygısız bir dünya yaratmak değil, ancak çocuğun kaldırabileceği kadar kaygının farkında olmak.

Fiziksel aktiviteler stresin atılmasına çok yardımcı olur. Dogada yürüyüş, oyun, yoga, yüzme, spor vs. gibi çocuğun günlük hayatında zaten yaptığı fiziksel aktiviteler bu süreçte yer açmak gerek.



**Nilifer Deveci**  
(Uzman Psikolog)