

SINAV KAYGI VE VELİ

Ülkemizde, eğitim sistemimizin bir gereği olarak liseye girişlere de genel bir sınav sistemi yürütülmektedir. Bu sınavlarda başarının yakalanabilmesi için genel bilgilerin ve yorum yeteneğinin son derece iyi olması gerekmektedir. Hızla artan genç birlikte sınava giren öğrenci sayısı artmakta ve buna bağlı olarak da sorular daha da karmaşık şekle dönüşmektedir. Bütün bu sınavlar da öğrencileri ciddi bir strese sokmaktadır.

Sınav kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Bu kaygı kendini kan basıncının yükselmesi, kalp atışının hızlanması, ellerin ve bacakların titremesi, aşırı terleme, idrar tutamama, karamsarlık, endişe, unutkanlık, dikkati toplayamama, uyku bozuklukları şeklinde ortaya çıkarır.

Ergenlik dönemine denk gelen sınavlar öğrencilerin, duygu, düşünce ve davranışlarında önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Sınavlara hazırlanan bir öğrencinin normal düzeyde bir kaygısının olması gerekir. Ama çoğu öğrencimiz de gözlemlenen maalesef aşırı kaygı.

Sınava hazırlanan öğrencinin yaşadığı stresin iki kaynağı vardır. Birincisi bu sınavın sonuçlarının hayatının akışını etkileyecek olması ve büyük bir yarışta yer almaktan duyulan kaygı ki bu normal olması gereken kaygı. İkincisi ise Anneme babama ne diyeceğim, akrabalarımın önüne nasıl çıkacağım, tanıdıklarına karşı mahcup olacağım gibi düşüncelerle sınava hazırlanmaktan doğan kaygıdır. Bazen bu meseleyi sadece sınav olmaktan çıkartıyoruz ölüm kalım meselesi haline getiriyoruz. Bunda ailelerin, öğretmenlerin, bakkalın, kasabın, komşunun, servisçi amcanın hemen herkesin katkısı yadsınamaz. Etraftaki hemen hemen herkes öğrenciyi ilk gördükleri anda nasılsın bile demeden çalışmalar nasıl gidiyor, tembellik etme çalış gibi tavsiyelerde bulunuyor. Bunlar aslında iyi niyetle yapılan tavsiyelerdir fakat tehlikeli de tavsiyelerdir. Öğrencinin sınavla ilgili olan düşüncelerini tamamen değiştirir. Öğrenci elimden geleni yapacağım ve çalışacağım sonunda da başarılı olacağım demek yerine düşüncelere dalar. Sınav anında soruları çözmek yerine aklından bin bir türlü düşünce geçer. Soruların çözümleri ile uğraşması gerekirken, sınav kötü geçerse, düşük not alırsam, anneme, babama e söylerim, arkadaşlarımın yüzüne nasıl bakarım, öğretmenler beni yanlış tanır gibi düşüncelere dalarlar. Sınav anını bırakırlar ve sınavdan sonra kime ne cevap vereceklerinin derdine düşerler. Sınavdan önce veya sınavdan sonra kolaylıkla yaptığı soruyu yapamaz, dikkati dağılır, sorular gözünde büyür, artıları eksi, eksileri artı görmeye başlar ve gerçekten yanlış yapar ve korktuğu başına gelir. Çoğa zaman umursamaz görünseler de ne fırtınalar yaşıyorlar her şeyden önemlisi bunu anlamaya çalışmak lazım. Her şeyden önce öğrenci kendi adına sınava girmelidir. Ailesini, akrabalarını ya da mahalleyi temsilen değil. Tabi ki çocuklarımızın başarısı bizi gururlandırır ama bu başarıyı ya da başarısızlığı asıl yaşamlarında yaşayacak olan onlar. Bunun içinde biz aileler olarak sonucu ne olursa olsun onların yanında olduğumuzu hissettirerek yaşadıkları sıkıntıyı azaltmalıyız.

Bir insanın hayatındaki en önemli şeydir aile hayatı orada öğrendiğimiz gibi hayatımız için gerekli desteği de oradan almak isteriz. Kendine güvenen öğrenci de bu durum yaşanmaz burada da en önemli görev yine aileye düşmektedir.

Dünyanın en güzel, ancak bir o kadar da zor işi anne babalık... Çocuklarımız, bizim geleceğimiz ama geçmişte yapamadıklarımızın aynası değiller. Onlar bizden gelen ama, bizden farklı kişiler.

Hızla değişen ve gelişen günümüzde çocuk yetiştirmenin zorluğunu hepimiz biliyoruz. Bütün doğru bildiklerimize ve iyi niyetimize rağmen bazen çocuklarımız beklemediğimiz

davranışlar sergileyebiliyorlar. Bu durum karşısında endişeleniyoruz, şaşırıyoruz, kızıyoruz ki bu çok doğal. Hatta bazen çocuğumuzu tanımakta zorlanıyor, neler olup bittiğini anlayamıyoruz. Ama eğrisiyle, doğrusuyla başarı ve başarısızlığıyla o bizim çocuğumuz.

Her şeyden önce Ona, onu her şeyi ile kabul ettiğimizi ve onu sevdiğimizi hissettirmeliyiz, daha sonra yanlışlarını belirlemeli ve birlikte düzeltme yoluna gitmeliyiz.

Şunu asla unutmayalım;

İyi anne baba olmanın yolu, çocuğumuzun maddi ihtiyaçlarını karşılamaktan ibaret değildir. “Dershaneye gönderiyorum, harçlığını veriyorum, ayağına marka ayakkabılar alıyorum” demek bizi iyi anne babalar yapmaz. Tabi ki öncelikle çocuğumuzun ihtiyaçlarını karşılayacağız ama çocuklarımızın daha fazlasına ihtiyaçları olduğunu göz ardı etmemeliyiz. Onların, bu zorlu süreçte şimdi her zamankinden daha çok ilgiye, güvene ve yardıma ihtiyaçları vardır.

Bunun İçinde;

1. Çocukların kaygılarını artıracak olumsuz değerlendirmelerden ve kıyaslamalardan kaçınmalıyız. Yapılan masrafları boşa çıkarma, bak amcanın çocukları nerelere geldi? Sen adam olmazsın, bu sene de sınavı kazanamazsın, Aman oğlum bizi mahcup etme, Ben senin gibiyken...

2. Kaygılarını artıracak konuşmalardan uzak tutmalıyız.

3. Yaşadığı strese saygı duymalıyız.

4. Yaşadığı stresi paylaşmalı, onunla konuşmalıyız.

5. Başarısızlıklarından çok başarılarını ön plana çıkarmalıyız.

6. Yapamayacakları beklentiler içine girmemeliyiz. Kendi hayalleriniz ile çocuğunuzun sınırları arasına gerçekçi bir denge kurun, Çocuğunuz kazanabilse fen lisesinde okur veya kazanabilse tıp fakültesini bitirerek iyi bir doktor olabilir. Bu bizim hayalimizdir, isteğimizdir. Fakat çocuğumuzun kapasitesi binlerce kişi arasından geçerek bu yerlere ulaşmaya yeterli olmaya bilir. Bu iki durumu bir birinden ayırın ve ona beceriksiz demeyen içinizden de bunu söylemeniz nasıl olsa hisseder ve duyar.

7. Sınavda ölçülenin bilgileri olduğu üzerinde durmalıyız.

8. Yaptığımız fedakârlıkları sürekli olarak göz önüne getirmemeliyiz.

9. Sınavdan alacağı sonuç ne olursa olsun sevgimizin azalmayacağını ifade etmeliyiz.

10. Destek olmak adına sınavdan önce ve sonra aramalı ya da görmeye gelmeliyiz.

11. Sınavda başarılı olamazsa yaşayacaklarını bir ceza olarak göstermeyin. Çünkü gerçekten kazanmadığında da gideceği okullar vardır. Bu da hayatı açısından önem taşır. Bunun için de gideceği okulu sevmesi gerekir. Eğer kazanamazsan falan okula gidersen sonucunda da ancak falan olursun gibi sözler gideceği okulu sevmesine imkân vermez. Kendine olan güvenini sarsar.

Sınav kazanmak uğruna çocuğunuz ile olan yakınlığınızı tehlikeye atmayın. Çocuğunuzun sınavdan başarılı olması adına yapılan mücadele bazen aile ile çocuk arasına soğukluk girmesine duygusal olarak uzaklaşmaya sebep olur. Onların şu anda sizden beklediği tek şey onlara sunacağınız destek, güven ve ilgi. Zaman zaman ”acaba biz onların yerinde olsaydık neler yapar nasıl davranırdık?” diye düşünelim ve verdiğimiz desteği, ilgiyi, güveni yeniden gözden geçirelim.

Onlar başarılarıyla da, başarısızlıklarıyla da bizim çocuklarımız ve unutmayınız ki eğer biz yanlarında olursak her zaman daha fazlasını elde edecek gücü kendilerinde bulacaklardır.