



# EBEVEYN AKADEMİ

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEDE EBEVEYN ROLÜ

Bir Terapötik Akademi çalışmasıdır.



## BU SAYIMIZDA

- 1- ÇOCUĞUMU TANIMAK: SINAV KAYGISI YAŞIYOR MU?
- 2- SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİ NE İSTER?
- 3- SINAV KAYGISINDA AİLENİN PAYI NEDİR?
- 4- ANNE-BABA TUTUMLARI
- 5- SİZİN HAYALİNİZ & ONUN HAYATI
- 6- GELENEKSEL BİR MOTİVASYON YÖNTEMİ OLARAK: KIYASLAMAK
- 7- SINAV YOLCULUĞUNDA TEMEL SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI: EBEVEYNLER
- 8- SOSYAL BECERİLER VE SINAV
- 9- SINAV SİZ MİSİNİZ?

## editörden...

**Psikolojik Danışman Buğra TOPKARA**  
**Silivri Ertuğrul Gazi Ortaokulu**

**Sınav Kaygısı...** Bu konu özellikle sınava hazırlık grubunda öğrencisi olan aileler için en önemli konulardan bir tanesidir. Bir öğrencinin sınav kaygısını kontrol altına alabilmesi için okul psikolojik danışmanı desteği ile izleyebileceği bazı stratejiler vardır. Ama bunun yanında ailenin izleyeceği stratejilerde öğrencinin sınav kaygısını kontrol altına almasında oldukça etkilidir. Bu yüzden aileler sınav kaygısı konusunda bilinçlenmeli ve harekete geçmelidir.

İşte tam bu yüzden 5.sayımızda Türkiye'nin dört bir yanında alanda aktif çalışan psikolojik danışmanlar sınav kaygısını kontrol etmede ailenin önemini ve izleyebilecekleri stratejileri ele aldı.

**Öğretici, güdüleyici ve keyifli okumalar dilerim...**

# ÇOCUĞUMU TANIMAK: SINAV KAYGISI YAŞIYOR MU?

**Psikolojik Danışman Zeynep Özlem GEÇİT**  
**Özel Ege Bilgili Anadolu Lisesi ve Ortaokulu**

**Çocuklarımızın aşağıdaki gibi öfkeli ve isyankâr cümlelerinin altında sınav kaygısı yatıyor olabilir. Onların sağlıklı bir kimlik geliştirmelerine en büyük katkımız; gerçek duygu ve ihtiyaçlarını fark edebilmemizdir.**

Sınav kaygısı; kaynağından ayrıştırılarak gök gürültüsünden mikroplara dek farklı birçok olguya dayandırılan kaygının, derslerde başarısız olma korkusu ve eğitim süreçlerine ilişkin genel isteksizlik hali olarak karşımıza çıkan türüdür. Ebeveynlerin rolü; gözlenebilir fiziksel belirtinin yanı sıra arka planda kalan ve gözden kaçırdığımız diğer ruhsal belirtilere karşı bilinçlenip, çocuklarımızın kaygısını anlamak ve bu süreçte onlara destek olmaktır.

## **Kaygının Kolay Fark Edilir Fiziksel Belirtileri Nelerdir?**

- Dikkat çabuk dağılır.
- Karın ağrısı, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da aşırı yeme, bedensel yakınma davranışları ortaya çıkar.

## **Kaygının Zor Fark Edilir Diğer Belirtileri Nelerdir?**

- Ders çalışma ertelenir.
- Sınav ve hazırlığı hakkında konuşma reddedilir.
- Soru sorulmasından rahatsız olunur.
- Çok çalışılmasına karşın performans düşer.
- Düşüncelerin organize edilmesinde zorlanılır.

## **Sınav Kaygısı Hangi Cümlelerin Altına Gizlenir?**

- “Bu bilgiler çok gereksiz. Nerede ve ne zaman kullanacağım?”
- “Sınavlar niye yapılıyor?”
- “Sınava hazırlanmak için zamanım yok! Çok konu var.”
- “Konuları anlayamıyorum, aptalım”
- “Sınavda başarılı olamayacağım, kötü geçecek.”





## SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİ NE İSTER?

**Psikolojik Danışman Büşra GÜL**  
**İstanbul Üniversitesi**

Sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci;

- Ebeveynlerinden sınavın dünyanın sonu ya da başlangıcı olmadığını duymak ister. Çünkü çocukların gözünde aileleri koşulsuz kabul görmek istedikleri sığınaklardır.
- Başka arkadaşları ya da tanıdıkları ile karşılaştırılmaktan hiç hoşlanmaz. Çünkü her öğrencinin karakteri, mizaç özelliği, öğrenme potansiyeli, anlama kapasitesi birbirinden farklıdır. Her insan biriciktir ve sadece var olduğu için bile çok özeldir.
- Ebeveynlerinden ya da çevresindeki insanlardan kendisiyle ilgili yüksek beklentiye girmemelerini ister. Öğrencinin duyduğu herhangi bir söz ya da yapılan (bilmeden de olsa) ima yaşanan kaygıyı arttırır ve artık odak sınav değil, beklentiyi gerçekleştirmek olur.
- Ebeveyni ya da bir başkası tarafından kontrol edilmeyi hiç sevmez. Bazı öğrencilerin motive edilmeye diğerlerinden daha fazla ihtiyacı olabilir. Bu yüzden ebeveynin çocuğu ile yapacağı konuşma ve ortaklaşa verilen kararlar, hatta yapılan bir programın ortak kullanım alanına asılması aile içi ilişkilerin rahatlamasını sağlayacaktır.

Kaygı, temelde kişiyi harekete geçirmeyi amaçlayan ruhsal veya bedensel bir tepki olarak ortaya çıkan bir duygudur. Sınav kaygısı ise kişinin sınav esnasında, öncesinde ya da sonrasında farklı sebepler ile ortaya çıkan sıkıntı ve stres durumudur.

*"Ebeveynler yetiştirdikleri her çocuğun kendi hayatlarının yolcuları olduklarını hep akıllarında tutmalıdırlar."*



## SINAV KAYGISINDA AİLENİN PAYI NEDİR?

**Psikolojik Danışman İsmail ŞENGÜL**  
**Ceylanpınar Kız AİHL Fen ve Sosyal Bilimler Proje Okulu**

Sınav kaygısı ile baş etme yollarında ebeveynlere düşen görevlerden bahsetmeden önce kaygının ve özelde sınav kaygısının ne olduğuna bir göz atalım. Literatürde anksiyete olarak geçen kaygı; stresli durumlarda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır. Sınav kaygısı ise sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerle yaptığımız görüşmede ilk olarak öğrencinin kişilik yapısı, başarı/başarısızlığa yüklediği anlam daha sonrasında ailenin çocuğun başarısına olan tutumu ve sınava yüklediği anlamı incelemekle devam ederiz. Öğrenci mükemmeliyetçi bir kişilik yapısına sahip olabilir, ailenin beklentileri öğrencinin kapasitesinin üstünde olabilir ya da ebeveynlerin geçmişte maddi/çevresel imkansızlıklardan dolayı gerçekleştiremediği hayallerini çocuğunun hayata geçirmesini istemesi gibi ana etmenler; çocuklarda başarısız olma ve değerlendirilme, yetersizlik hissi ve sonucunda sınav kaygısını doğurmaktadır.

Sınav kaygısı her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir. Ancak aşılamayacak bir problem değildir! Uzmanlara göre bir miktar kaygının olması öğrenciyi olumlu yönde güdülerken aşırı miktarda kaygı var olan bilginin unutulmasına ve sonucunda öğrenciyi başarısızlığa götürecektir. Bu kaygının dozunu ayarlarken aileye büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir.

Aileler kendi beklentilerini değil çocuğunun istek ve beklentilerine kulak asmalı, çocuğunun aldığı kararlarda belirleyici değil destekçi olup yol gösterici olmalı, sınav kaygısının ilk belirtileri olan fiziksel ve duygusal tepkileri fark edip gerektiğinde uzman desteği almasını sağlamalı ve her şeyden önce sınavdan alacağı puanın kendilerinin gözünde var olan değerini ve sevgisini değiştirmeyeceğini onlara hissettirmeli, onları güdüleyen bir sosyal destek mekanizması görevi görmelidir.

# ANNE-BABA TUTUMLARI

**Psikolojik Danışman Begüm BAŞARAN**  
**Adnan Menderes Üniversitesi**



Sınav kaygısı, sınava yönelik olumsuz düşünceleri barındıran ve yoğunluğu, kişiden kişiye değişkenlik gösterebilen bir kavramdır. Sınav kaygısının temelinde kuşkusuz ki en önemli yeri, anne-baba tutumları oluşturmaktadır. Burada üç çeşit anne-baba tutumundan bahsetmek mümkündür. Bunlar; koruyucu, otoriter ve demokratik anne-baba tutumlarıdır.

**Koruyucu anne-baba tutumunda** aile, çocuğunun mükemmel olmasını istediği için çocuğun üstünde büyük bir baskı kurar, bu da çocuğun yoğun bir sınav kaygısı yaşamasına neden olur.

**Otoriter anne-baba tutumunda**, ailenin çocuğa karşı tavırları genelde sert ve ceza eğilimli olduğu için çocukta korku kaynaklı kaygı oluşur ve bu durum da başarısını olumsuz etkiler.

**Demokratik anne-baba tutumunda** ise ebeveynler çocuklarını "birey değeri" içinde yetiştirdikleri için, çocuğun kendisine olan özgüvenini sağlamış olurlar. Bu çocukların kaygıyla baş etmede her zaman daha başarılı olduğu görülmektedir. İlk iki tutumun aksine ebeveynlerin benimsemesi gereken tutum, demokratik tutumdur.

Çocuklarımız için sınav kavramını ne kadar normalleştirirsek, kaygı düzeylerini de aynı ölçüde azaltmış oluruz. Unutmayalım ki sınav kaygısıyla başa çıkabilen her birey, farklı sorunlarla da baş edebilir hale gelecektir.

**Sevgili ebeveynler; çocuklarınızın en büyük idolü sizlersiniz. Sınavlar her zaman olacak ve sonunda hepsi gelip geçecek. Ancak siz onlar için hep orada, yanlarında olmalısınız. Çünkü her aile, ailelerin en güzelidir.**

# SİZİN HAYALİNİZ & ONUN HAYATI

**Uzman Psikolojik Danışman Aslıhan GÜMÜŞKAŞIK  
Çandarlı Mehmet Dilsiz Ortaokulu**

“Sınav son iki ayda kazanılır ya da kaybedilir” sloganına doğru takvim ilerlerken, çocuklarımızın netlerinden daha önemli bir konu gündemimize oturuyor. Ya başaramazsam... LGS yaklaştıkça bu cümleyi çok daha sık ve yüksek tonda duymaya başlıyoruz öğrencilerden... Öğrenciler net, puan hesaplarını bir kenara bırakıp ailelerinin beklentilerinin muhasebesini yapmaya başlıyorlar. Çünkü bazen çocuklarımız için kariyer planlarını önceden bir paket halinde hazırlıyor ve önlerine koyuyoruz. Çocuklarımızdan istenen sadece o pakete ulaşması ve paketi açtığı zaman mutlulukla ömür boyu kucağında taşıması. Maalesef o kariyer paketleri çocuklarımız bir yetişkin olduğunda sırtlarında bir kambura dönüşebiliyor. Öyle çok duyuyoruz ki “Ailem mutlaka fen lisesine gitmemi istiyor, ya gidemezsem?” Başaramayabilirler, belirlediğiniz pakete ulaşmaması ya da ulaşamaması aslında başarıdır. Çocuklarımızın pandemi sürecindeki LGS mücadelesine ebeveynler olarak bir yük de siz yüklemiş olmayın. Sizin gerçekleştiremediğiniz hayallerinizin rövanşı için değil kendi hayallerini gerçekleştirmek üzere bu hayata geldiler.

Duyarlı ebeveynler olarak bu hayalin içinde ellerinden tutup adım adım onlara eşlik edin. Kendileri için önceden belirlenmiş bir yolda el yordamı ile değil; isteyerek, düşünerek seçtikleri hedeflere yürümeleri adına yanlarında olun. Çünkü tüm mücadelelerinde en güvenli kale hala sizsiniz. Sınav kaygısı ile baş etmeleri için korkularını, kaygılarını, pes edişlerini, ayağa kalkma çabalarını görmezden gelmeyin. Bazen tek sözcük iyileştirir:

**"yanındayız..."**





## GELENEKSEL BİR MOTİVASYON YÖNTEMİ OLARAK: KIYASLAMAK

**Psikolojik Danışman Selin ALTINER**  
**Dumlupınar Anadolu Lisesi**

Çocuklarda görülen sınav kaygısının birçok sebebi olabileceğini öngörmekle beraber bu yazıda, en sık karşılaşılan sebeplerden kıyaslama konusunu konuşalım. Geleneksel diyorum çünkü bu durum o kadar yaygın ve sıradan bir hal aldı ki çoğu zaman kurulan cümlelerin çocuğun kaygı düzeyine nasıl bir etkisi olabileceğini gözden kaçırdığımız bir noktaya geldi. Aileler, başarılı bir başka çocuğu örnek göstermenin kendi çocuklarını harekete geçireceğine o kadar inanıyorlar ki derslerle alakalı herhangi bir eylemsizlik olduğunda hemen bu öne sürülebiliyor. Fakat başarılı bir başka çocuğu övmek ve kendi çocuklarından onlar gibi olmasını beklemek, motive etmede işlevsiz olduğu gibi bir yük olarak sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Çocuğun kapasitesi ile ailenin referans gösterdiği kişinin kapasitesi arasındaki makas ne kadar açılırsa, o kocaman boşluğu kaygıyla doldurmak kaçınılmaz oluyor. Ailesinin beklentisini gerçekleştirmeye çalışan çocuk için kendisinin ne istediği ya da ne yapabileceği önemsiz hale geliveriyor. Peki bizler bu durumla nasıl başa çıkabiliriz. Öncelikle çocuğu, kendisi dışında biriyle kıyaslamaktan vazgeçmek ve kendi içindeki gelişimini takip etmek önemli görünüyor. Belki de kıyaslayacağımız tek şey çocuğumuzun dünü ve bugünü arasında olmalı... Kıyaslanmayan, sadece dünden daha iyi olmayı hedefleyen bir çocuk aşmaya çalışacağı kocaman bir uçurum yerine çıkmaya çalışacağı bir merdiven görecektir yalnızca...



**Sizce hangisi daha kolay?**



## SINAV YOLCULUĞUNDA TEMEL SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI: EBEVEYNLER

**Psikolojik Danışman Büşra YOSUNKAYA  
Hacettepe Üniversitesi**

Sosyal destek, bireyin yaşamında karşısına çıkan sorunlarla başa çıkabilmesi noktasında çevresinden gördüğü dürüst ve empatik tepki, ilgi, sevgi, saygı, takdir edilme, bilgi edinme, maddi yardım gibi kişisel, sosyal, ekonomik nitelikli her türlü yardım sürecidir. Çocukların eğitim hayatlarındaki her kademedeki karşılaştıkları sınav süreçlerini sağlıklı bir şekilde atlatabilmelerinde özellikle anne-baba tarafından gösterilen her türlü sosyal destek büyük önem arz etmektedir.

### ***Peki, ebeveynler sınav kaygısını azaltmada nasıl sosyal destek kaynağı olabilirler?***

- Öncelikle çocuğunuzun duygu, düşünce, davranışlarına dikkat etmeniz, değişimleri fark etmeniz ve bu değişimlerin size ne anlatmak istediğini anlamanız gerekmektedir.
- Çocuğunuzun sınav sürecinde başarılarını takdir etmeniz gerektiği gibi başarısız olduğu durumlarda yanında olmanız, başarısızlığın nedenlerini birlikte bulup çözüm yollarını birlikte araştırmanız önemli bir noktadır.
- Çocuğunuzun sınav sonuçlarını arkadaşlarının sonuçlarıyla kıyaslamamak, çocuğunuzun kendi aldığı notlar içerisinde değerlendirmek, yükseliş ve düşüşleri saptamak sınav yolculuğunda hangi noktada olduğunu görmesi açısından önemlidir.
- Ders çalışma, sınavlar konusunda ona yanında olduğunuzu söyleyin, hissettirin. Ondan “en yüksek not” beklediğinizi değil onun çalışmasının ve kendi içerisinde çabalamasının sizin için önemli olduğu duygusunu yansıtın.

Doğumdan itibaren ebeveynlerin her türlü duygu, davranış, düşüncesinden etkilenen çocukların, sınav yolculuğunda da bu etkileri yaşamaları kaçınılmazdır. Yaşadıkları sınav kaygısının yanında birde ebeveyn desteğini görmemek çocuklar için çok zor olsa gerek. Bu yüzden anne-baba olarak bu süreçte onların yanında olduğunuzu maddi ve manevi anlamda hissettirmek, temel sosyal destek kaynakları olmak sürecin sağlıklı atlatılması için çok önemlidir.





## SOSYAL BECERİLER VE SINAV

**Psikolojik Danışman Esra TÜRKAL**

**Zonguldak Şht.Prof.Dr.İlhan VARANK Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi**



Ebeveynler, sınava hazırlık sürecinde öğrencinin tek sorumluluğunun sınava çalışmak olduğunu düşünebilir. Oysa bu kaygılı dönemde rahatlayacakları ve kendilerini ifade edecekleri alanlar olması hem motive olmalarında hem de yoğun kaygıyı azaltmada etkilidir. Başarının sadece akademik boyutunun olmadığını fark ederek yoğun kaygının önüne geçilebilir. Resim, müzik, el sanatları ve spor faaliyetleri ile ilgilenmek kişinin stresle başa çıkma becerisini, sosyal ilişkilerini, öğrenme becerisini olumlu yönde etkiler. Sınava hazırlık sürecinde de çocuğun ilgi duyduğu sosyal becerilere zaman ayırmasına fırsat vermek ve onu desteklemek sınav sürecinde kontrol edilebilir bir kaygı yaşamasına yardımcı olur.

Çocuğunuzun ilgi alanları hakkında konuşmanız ve günün az bir zamanı da olsa bu ilgi alanına vakit ayırması konusunda onu teşvik etmeniz, öğrencinin akademik başarısı yanında da kendini gösterebileceği bir alan olduğunu bilmesi, kendine olan güvenini dinç tutmasında yardımcı olur.



## SINAV SİZ MİSİNİZ?

**Psikolojik Danışman Beyza ÖZESKİCİ**  
**Aksaray 15 Temmuz Ortaokulu**

Öğrencilerin sınav kaygısı yaşamasında çeşitli nedenler etkili olabilmektedir. Bu nedenlerden biri de aile faktörüdür. Bazı öğrenciler ailesinin sınav sonucuna veya süreçteki deneme sonuçlarına vereceği tepkiden dolayı büyük kaygı yaşayabilmektedir. Dolayısıyla öğrenciler için asıl sınav aile tutumları olabilir. Ailelerin sınav sürecinde dikkat edeceği bazı hususlar bulunmaktadır.

**1.Yüksek beklentiye girmeyin:** Çocuklardan yapabileceğinin üstünde bir performans beklediğimizde ve çocuklar bu beklentileri karşılayamadığında büyük bir motivasyon kaybı yaşar ve öz güvenleri zedelenir. Bu nedenle çocuklara ulaşamayacağı hedefler noktasında baskı yapılmamalıdır.

**2.Yeteneklerinin üzerinde zorlamayın:** Her çocuğun tüm alanlara yeteneği olmaması çok doğal bir durumdur. Çocuktan her alanda başarılı olmasını beklemek de kaygı yaratır. Yeteneği olmadığı bir alanda çocuğu zorlamak yerine yeteneği olan alanlarda ilerlemesini sağlamak öğrenciyi başarıya götürür.

**3.Kıyaslamayın:** Çocuklar diğer çocuklarla kıyaslandığında kendilerini yetersiz ve değersiz hisseder. Bu yüzden çalışma istekleri düşer. Çocuklar başkalarıyla değil kendi geçmiş başarı durumlarıyla kıyaslanmalıdır.

**4.Koşullu sevmeyin:** Çocuklarımıza onları başarılı olurlarsa seveceğimizi hissettirmemeliyiz. Her koşulda sevileceğini bilen çocuklar “Başarısız olursam ailem beni sevmez” fikrine kapılmaz ve kaygı seviyesi artmaz.

**5.Sonuca değil sürece odaklanın:** Çocuklar sınava hazırlanırken gösterdikleri çabadan dolayı takdir edildiklerinde daha motive olurlar. Çocuklarımızın çalıştıklarını gördüğümüzü ve desteklediğimizi göstermek onları rahatlatır.



## BU SAYININ MİMARLARI

**Zeynep Özlem GEÇİT**

Psikolojik Danışman

Özel Ege Bilgili And. L. ve Ortaokulu

**Büşra GÜL**

Psikolojik Danışman

İstanbul Üniversitesi

**İsmail ŞENGÜL**

Psikolojik Danışman

Ceylanpınar Kız AİHL Proje Okulu

**Begüm BAŞARAN**

Psikolojik Danışman

Adnan Menderes Üniversitesi

**Aslıhan GÜMÜŞKAŞIK**

Uzm. Psikolojik Danışman

Çandarlı Mehmet Dilsiz Ortaokulu

**Selin ALTINER**

Psikolojik Danışman

Dumlupınar Anadolu Lisesi

**Büşra YOSUNKAYA**

Psikolojik Danışman

Hacettepe Üniversitesi

**Esra TÜRKAL**

Psikolojik Danışman

Zonguldak Şht.Prof.Dr.İ.VARANK KAIHL

**Beyza ÖZESKİCİ**

Psikolojik Danışman

Aksaray 15 Temmuz Ortaokulu

**teşekkür ederiz....**