

# SINAV DÖNEMİNDE EBEVEYN OLMAK

## Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Servisi Nisan Ayı Bülteni

Öğrencilerimiz uzun bir maratonun ardından neredeyse sona yaklaştı..

Gençler, 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 aile desteğidir.

Bu bültende aile desteğinin önemine ve çocuklarımıza nasıl destek olabileceğimize, kaygılarını nasıl azaltabileceğimize yönelik öneriler sunacağım.



Sınav günü yaklaştıkça hem çocuğun hem de ebeveynlerin kaygı düzeyi artar. Esas olan sınava girecek çocuğun kaygısını normal seviyede tutmak olduğu için, anne babaların kendi kaygılarını azaltmaya çalışması gerekir. Çünkü anne baba ne kadar rahat ve cesaretlendirici olursa çocuk da bundan olumlu etkilenir ve kaygısı doğal olarak azalır.

Sevginizin çocuğunuzun sınav başarısına bağlı olmadığını onlara hissettirin. Sevginin iyileştirici gücünü unutmayalım. Çocuğun sevilmesi özgüven geliştirmesi için ilk şarttır. Özgüveni gelişen çocuk sınavın kişiliğini yansıtmadığını, kendi değerinin sadece sınav başarısıyla ölçülmediğini bilir.

Anne babanın kendi kaygı seviyesini azaltmasının yolu ise çocuğunu koşulsuz kabul etmesinde yatar. Bizi kaygılandıran çoğu zaman kendi beklentilerimiz veya başarı hedeflerimizi çocuklarımızda yaşatmaya çalışmaktır. Çocuğumuzun beklentilerini, hedeflerini önemsemeli ve kapasitesini doğru değerlendirmeliyiz.

Çocuklarınızın sınav başarısı ile hayat başarısını eş değer tutmayın. Sadece sınavda başarılı olursa kabul göreceğini( anne-babasının onu seveceğini ve onunla gurur duyacağını) düşünen çocuk kaygı düzeyini normal seviyede tutamaz. Çünkü çocuğun kabul görmek istediği, kendini güvende hissetmeye ihtiyaç duyduğu ilk yer ailesidir.

‘Sen istersen her şeyi başarırısın’  
‘Bu sınav hayatını etkileyecek’ gibi cümleler kurmaktan mutlaka kaçınalım. Bu tarz cümleler masum ve motive edici görünür fakat özünde çocuğun stresini yükselten, kaygı verici cümlelerdir.

### ANNE-BABALARA KİTAP ÖNERİLERİ



DOĞAN CÜCELOĞLU' NUN  
ÇOCUĞUM SINAVA GİRECEK NELERİN FARKINDA OLMALYIM?

VIDEOSUNU İZLEMELİK İÇİN

<https://www.youtube.com/watch?v=zMuu6IjmaNY>