



**GAZİANTEP KOLEJ VAKFI ÖZEL OKULLARI**



# **SINAV BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ  
KİTAPLARI DİZİSİ**

**LİSE**





## SINAV BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ

Anne baba olmak dünyanın en zor mesleklerinden biridir. Bu mesleğin ne bir eğitimi ne bir geliri ne de emekliliği vardır. Çocukların gelişim dönemlerine göre, anne babaların zorlandıkları anlar farklılaşır. Bu dönemlerden belki de en önemlisi çocukların eğitim dönemidir. Eğitim denince ilk akla gelen de sınavlardır. Ailede sınava giren bir kişi olmasına rağmen, sınava hazırlanan tüm aile fertleri de bu sınav sürecini yaşamakta, bu süreçten maddi ve manevi olarak etkilenmektedirler. Her anne baba sınava hazırlanan çocuğuna destek olmak ister. Önemli olan, doğru ve başarıyı artıracak destekte bulunmaktır.

Sınava hazırlık bir takım oyundur ve anne baba bu takımın bir parçasıdır. Sınavlarda başarılı olmak öğrencinin sadece sınava hazırlanmasına ve ders çalışmasına bağlı olmadığı gibi, sınavlara hazırlamak da sadece ders çalıştırmak değildir. Moral ve motivasyon desteğinin de aile tarafından verilmesi gerekmektedir. Sınava hazırlık dönemi, öğrencilerin anne babalarına en fazla ihtiyaç duyduğu dönemdir.

Yaşamda başarı kadar başarısızlık da doğaldır. Herhangi bir dersten başarısız olmak dünyanın sonu değildir. Çocuğunuzun başarısını etkileyen en önemli nedenlerden birisi ailenin yaşantı ortamı ve tutumudur. Çocuğunuz için sağlayacağınız hiçbir olanak, evdeki mutlu ve insancıl ilişkilerden daha teşvik edici değildir.

Özellikle üniversite sınavına hazırlık sürecinde, hem sınava hazırlanan çocuk hem de aile, sonucun belirsizliğinden kaynaklanan yoğun bir kaygı yaşamaktadır. Bu kaygıyı sık sık birbirlerine yansıtmakta ve ilişkiler önemli oranda bu durumdan zarar görmektedir. Sınav kaygısı konusu hem öğrencinin hem de velinin en sık karşılaştığı problemlerden biridir.

**GKV Özel Liseleri Rehberlik Servisi**

SINAV

KAYGISI

Olaylara Bakış Açısı

**Kaygı;**

aslında kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, o olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır.

Olaya karşı temel inançları değiştirmek asıl amaçtır. Sınavın kendi başına kaygılandırma gücü olsaydı

**tüm öğrenciler**

aynı kaygıyı duyardı.  
Bu konuda yapılacak  
bir şey olmazdı...

**değil mi? ...**



## SINAV KAYGISI

### Sınav Kaygısı nedir?

Sınav kaygısı, öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

### Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?

Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem, sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

### Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, kendini yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.

### Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü, kaygının varlığını gösterir.

### Sınav kaygısının etkileri nelerdir?

Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama, enerji azlığı ve fiziksel rahatsızlıklar, yüksek düzeyde sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcı olabilir ve öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir.

### Sınav Kaygısı neden oluşur?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak, kaygının oluşmasında en belirleyici süreçtir. Mükemmeliyetçi ve rekabetçi olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

### **Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?**

“Sınava hazır değilim.”, “Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?” “Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?” “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.” “Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!” “Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım.” “Ben zaten bu konuları anlamıyorum.” “Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım.” “Sınav kötü geçecek.” “Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?” vb. tarzındaki düşünceler, sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir.



### **Alternatif düşünceler nelerdir?**

“Yapmam gereken nedir?” “Yapabileceğimin en iyisini yapabilirim.” “Olabilecek en kötü şey ne?” “Dünyanın sonu değil, telafisi var.” “Bu sınavda başarısız olsam da bu her zaman başarısız olacağım anlamına gelmez.” “Yeterli zamanımın olmadığı doğru ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?” “Tüm konulara çalışmasam bile önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.” “Başarısam hayatımın önemli bir dönüm noktasını açacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.” “Zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde.” vb. tarzındaki düşünceler, kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

### **Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?**

Gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek, kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, nefes alma egzersizleri, gevşeme egzersizleri, düşünceleri durdurma tekniği ve dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilir başlıca sınav kaygısıyla başa çıkma yollarıdır.

### **Hangi inançların değişmesi amaçlanır?**

“Hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için sınavı kazanmaktan başka yol yoktur, mutlaka kazanmalıyım, kazanmazsam kimsenin yüzüne bakamam, sınav benim kim olduğumu gösterir, yetersizim, hiçbir şey yapamayacağım” vb. değişmesi amaçlanan başlıca inançlardır.

### **Sınav öncesi neler yapılmalıdır?**

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zaman iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. Kişiyeye uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.

### **Sınav esnasında neler yapılabilir?**

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

### **Sınav sonrasında neler yapılabilir?**

Kendini ödüllendirme, keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik planlama, yapılabilecek aktivitelerdir.

### **Sınav kaygısı ve aile ilişkisi nasıldır?**

Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, sınava yönelik tutum ve yaklaşımları çok önemlidir. Sıklıkla aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınavı bir araç değil amaç olarak görmeleri çocuğun kaygısını arttıran en önemli nedenlerdendir.



### **Ailelere önerilerimiz**

Aileler çocuklarına, güven ve sorumluluk vermeli, onu önemseydiğini göstermeli ve olumlu geri bildirimde bulunmalıdır. Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınmalıdır. Duygu ve düşünce paylaşımı, empati önemlidir. Sınavı yüceltmemeye, ölüm-kalım sorunu yapmama, yüreklendirici davranma önemlidir. Çocuklar koşulsuz sevimlidir. Aile bireyleri uygun rol modeli olmalı, uygun aile ortamı sağlanmalı ve doğru problem çözme davranışları geliştirilmelidir.

**Türkiye Psikiyatri Derneği**





## SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE AİLENİN ROLÜ

### **Çocuğunuza uygun çalışma ortamı hazırlayın**

Çocuğunuzun evde rahatça çalışabilmesi için uygun çalışma ortamı hazırlanmalıdır. Çalışma odası fazla sıcak veya soğuk olmamalıdır. İyi havalandırılmalı ve sessiz olmalıdır. Ders çalışırken müzik dinlemek, poster, afiş ve resimler dikkatin dağılmasına neden olur. Öğrenci çalışma masasını sadece ders çalışırken kullanmalıdır. Belirli bir çalışma alanı ile çalışma davranışı arasında şartlı refleks türünden ilişki kurabilmek büyük önem taşımaktadır. Böylece çalışma masasına oturmak, çalışmaya başlamak için “uyarıcı rolü” oynar ve çalışmayı başlatır.

### **Çocuğunuzun Kaygısını Arttırmayın**

Sınavlara hazırlanan bir öğrencinin yaşadığı kaygının iki sebebi vardır: Birinci sebep bütünüyle gerçekçi ve akılcı bir temele dayanır. Sonuçları, hayatının akışını etkileyecek büyük bir yarışa girmekten kaygı duymak, doğal ve yerinde bir durumdur. Ancak, ikinci sebep birincisi gibi gerçekçi ve akılcı bir temele dayanmaz “anneme babama ne diyeceğim”, “arkadaşlarıma yüzüne nasıl bakacağım”, “akrabalarıma önüne nasıl çıkacağım”, “tanıdıklarımın karşı mahcup olacağım” vb. düşünceler sınavlara hazırlanan öğrencinin kaygısını yükseltir. Her konuda olduğu gibi sınavlarda da başarı için belirli düzeyde bir kaygıya gerek vardır. Öğrenmeyi, akıl yürütmeyi ve sınav başarısını olumsuz yönde etkileyen asıl neden, öğrencinin kendine güvensizliği altında yatan yüksek kaygıdır. Genç kendisine güvensizliği ise önemli ölçüde anne ve babasının bilerek veya bilmeyerek uyguladığı eğitim ve yaklaşımların sonucudur. Anne babanın, küçük

yaştan başlayarak yüksek başarı beklentisi, çocuğun hatalarını düzeltmek için onu eleştirmek, çocuğun dayak, hırpalama gibi cezalarla eğitilmesi, yargı ifadeleri kullanılması çocuğun kendine olan güvenini zayıflatır. Bunun sonucunda ortaya çıkan kaygı, başarıya olumlu katkısı olmayan kaygıdır ve bununla başa çıkmak çok zordur. Anne babalara düşen en önemli görev, çocuklarının çalışma isteğini arttırmak ve onu çalışmaya teşvik etmek amacıyla yaptıkları kaygı yükseltici yaklaşımlardan kaçınmaktır.

“Bu kadar çalışmayla kazanamazsın”, “Bu kafayla gidersen zor kazanırsın”, “Teyzenin kızı tıbbi kazandı, aman bizi mahcup etme” türünden yaklaşımlar genci çalışmaya teşvik etmez, tam tersine yükselen kaygı sebebiyle onu adeta “kıpırdayamaz” duruma getirir. Olumlu bir özelliği ile yaşlıları ve yakın çevresinin dikkatini çekmesi, ilgi gördüğünü hissetmesi çocuğunuzun kendine olan güvenini arttıracaktır. Başka çocuklarda bulunan üstünlükleri kendi çocuğumuzda da görmek istiyorsak, bunları ona duyurma ya da sezdirmeyi yeterli saymalıyız. Sert davranışlar, geçici olarak çocuğa yön verirmiş gibi görünse de, sürekli gelişme ve başarıyı sağlamaz.

### **Çocuğunuzun Sınırlarını Zorlamayın**

Kendi özlemlerinizle çocuğunuzun sınırları arasında gerçekçi bir denge kurun. Çocuğunuzun sınırlarını anlayabilmek için bir uzmanın görüşüne başvurabileceğiniz gibi, bu konuda kendiniz de gerçeğe yakın bir tahminde bulunabilirsiniz. Bunun için kullanacağınız ölçüt, çocuğunuzun okul hayatında ve okul dışı faaliyetlerinde göstermiş olduğu başarı düzeyidir. Çocuğunuz sınıfında ders başarısı açısından ön sıralarda yer alan, sosyal faaliyetlerde girişken ve liderlik özelliği olan belirli bir ders veya alandaki başarısı öğretmenlerinin ve çevresindekilerin takdirini kazanan biriye ne mutlu size. Bu durumda çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi yüksek tutmakta gerçekçi sebepleriniz var demektir. Eğer çocuğunuz, sınıflarını “ancak” geçebildiyse, sınıflarını geçerken çeşitli yardımlara ihtiyaç duyduysa, öğretmenleri kendisine “biliyor ama bildiğini ortaya koyamıyor” veya “Çalışsa yapar ama çalışmıyor” diye değerlendirdilerse, okul dışı hayatında dikkat çekecek hiçbir özel başarı göstermediyse, çocuğunuzun uyumlu bir insan olması ve meslek hayatında başarı göstermesi yine de mümkündür. Ancak okul veya üniversite seçiminde beklentinizi çok yüksek tutmamanızda fayda vardır.

**Çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi kontrol edin ve ideallerinizin onun sınırlarını zorlamasını önleyin!**



### SINAV SÜRECİNDE MOTİVASYON

- Motivasyon, istek ve ihtiyaçların farkına varıp, bunları gerçekleştirmek için harekete geçmektir.
- Motivasyonu olumlu ve olumsuz etkileyen süreçler vardır. Ailelerin motivasyon sürecine katkısı tartışılmaz ama burada önemli olan olumlu motivasyon sağlamaktır.
- Motivasyon amaçlı yapılan davranışlar, söylenen sözler, çocuğun kaygı düzeyini arttırabilir. Demokratik aile tutumlarının motivasyon sağlamada katkısı büyüktür.
- Çocuğu özendirmek adına zorlamanız, baskı kurmanız, cezalandırmanız, hediyeler vadetmeniz kısa süreli motivasyona neden olur.
- Çocuğun bu dönemde hayatın kontrolünün kendi eline bırakılması, aile tarafından dışarıdan gözlenmesi, ihtiyacı olduğu dönemde yanında olunması önemlidir.
- Kaygı ve stres kısa süreli belleğin çalışma kapasitesini etkiler.
- Huzurlu ortamlar, anlaşıldığını hissettiren söz ve davranışlar, ortak anne baba tutumları, çocuğun gizli dünyasının kapısını açabilecek anahtarlardır.
- Çocuğun sınavı bir an önce olup bitmesi gereken ve kişiliğinin değerlendirildiği bir dönem olarak algılamamasını sağlamak gerekir. Sınavların hayata hazırlık sürecinde önemli deneyimler olduğunu anlatan ifadeler, çocuğun da olaya böyle bakmasını sağlayacaktır.
- Çocuğun sosyal hayatına saygı duymak ve bu dönemdeki arkadaş ilişkilerinin önemli bir gereksinim olduğunu bilmek onu motive etmede önemli bir adım atmanızı sağlayacaktır.

## SINAV ÖNCESİ AİLELERE ÖNERİLER

- Sınavın yaklaşmakta olduğunu çocuğunuza sürekli hatırlatmayın.
- Çocuğunuzla sınav öncesinde kendisini nasıl hissedip değerlendirdiğine yönelik konuşmalar yapın, gerekiyorsa sadece dinleyin. Rahatlar düşüncesiyle sık sık “Sana güveniyoruz, sen yaparsın” ya da “Kazanırsın, merak etme” türünden konuşmalar yapmamaya çalışın.
- Çocuğunuza sınavın sonucu ne olursa olsun, sizinle olan iletişiminin ve ona duyduğunuz sevginin değişmeyeceğini anlatın.
- Çocuğunuza yönelik yapacağınız şeyleri sınav sonucuna bağlamayın.
- Sınav öncesinde çocuğunuzun kaygılandırıcı, telaşlandırıcı tavır ve davranışlardan kaçın.
- “Çalışmasını sağlarım” düşüncesiyle, suçlayıcı ve eleştirel bir gözle yaklaşım değerlendirme yapmayın.
- Çocuğunuzun sizden beklediği tek şey kendisini objektif bir şekilde değerlendirmeniz ve sonuç ne olursa olsun yanında olduğunuzu hissettirmenizdir.



## Sınavın kazandırdıklarına şöyle bir bakacak olursak:

Sınavlar hayata hazırlık sürecinde önemli deneyimlerdir. Sınavlar,

- Zaman yönetimi sağlaması,
- Öz disiplin oluşturması,
- Sorumluluklarına sahip çıkması,
- Çocuğun hayatının idaresini kendi eline alması,
- Çocuğa kendini tanıma fırsatı vermesi,
- Çocuğunuzu daha yakından tanımanızı sağlaması,
- Hedef belirleme ve planlama fırsatları tanınması gibi pek çok katkı sağlar.

## HER ÖĞRENCİNİN DİLEĞİ BAŞARI

Yazar: [Prof. Dr. Norma RAZON, Eđt.Dan.-Pedagog](#)

Okul başarısı, ülkemizde, okulların açıldığı günden itibaren en çok konuşulan konulardan biridir. Çocuğu okula giden her ailenin, çocukların eğitimini üstlenen her öğretmenin beklentisi, öğrencinin başarısıdır. Ancak, her öğrenci beklentiler doğrultusunda başarı gösteremeyebilir.

Öğrencinin konuları anlama, kavrama, hatırlama veya anlatma konusunda güçlüğe uğraması, öğretilenleri kavrayamaması ya da yaşlılarının başarı düzeyinin altında bir başarı göstermesi şeklinde tanımlanabilen okul başarısızlığı, çocuk için olduğu kadar, aile ve öğretmen için de üzücü bir durumdur. Genellikle istenen düzeyde başarı gösteremeyen öğrenci hemen başarısız olarak nitelendirilir ve azarlanır, hatta cezalandırılır. Hâlbuki uzmanlar, çocuğu başarısızlıkla suçlamadan önce, nedenlerini araştırmak gerektiğine inanmakta ve başarısızlığın nedenlerini üç ana grupta incelemektedirler:

### Çocuktan kaynaklanan nedenler:

Zekâ yetersizliği, bedensel özürler, duygusal ve ruhsal bozukluklar çocuğun başarısını engelleyen en önemli nedenlerdir. Zekâ geriliği daha çocuk okula başlamadan anlaşılabilir. Oysa donuk zekâlı, ağır öğrenen veya öğrenme güçlüğü olan çocuğun problemi, ilkokula kadar gizli kalabilir ve önceden kestirilemeyen başarısızlıklara yol açabilir. Görme, işitme kusurları, bedensel sakatlıklar, çocuğun ders çalışmasını ve izlemesini, dolayısıyla başarıyı engeller. Solunum güçlükleri, salgı bezlerindeki bozukluklar, öğrencinin çabuk yorulmasına ve dikkatinin dağılmasına yol açar. Sara, menenjit gibi hastalıklar çocuğun öğrenme gücünü azaltır.

Ateşli, bulaşıcı ve kronik hastalıklar bir yandan bünyeyi yorarken, öte yandan çocuğun okula devamını engellediği için başarısızlığa zemin oluşturur. Duygusal sorunlar da, başarının önünde engeldir. Anne, baba veya bir yakını kaybetme, anne, babanın uzun süre çocuktan ayrı kalması veya boşanması, bir kardeşin doğması, ani korkular, çocuğun okula uyumunu ve başarısını olumsuz yönde etkileyen şoklardır. Bu durumların dışında, öğrenme güçlüğü, okuma bozukluğu (disleksi), aşırı hareketlilik (hiperaktivite), okul olgunluğundan yoksun olmak da, başarıyı engelleyebilecek özel durumlardır.

#### **Aileden kaynaklanan nedenler:**

Anne, baba veya diğer aile fertlerinin eğitim hataları da başarısızlığa neden olabilir. Çocuğu ihtiyaç duyduğu sevgi, şefkat veya ilgiden yoksun bırakmak, aşırı ilgi ve düşkünlük göstermek, bebek muamelesi yaparak olgunlaşmasına fırsat vermemek, aşırı şımartmak veya aşırı baskı yapmak, sık sık karşılaşılan eğitim hatalarıdır. Çocuğa ders konusunda baskı yapmak, sınavlara hazırlık aşamasında aşırı yüklenmek, çocukta aşırı yorgunluk ve bunalım yarattığından başarısızlığa yol açabilir.

#### **Okul ortamından kaynaklanan nedenler:**

Okul veya sınıf ortamının çocuğa uymaması, sınıf düzeyinin öğrencinin gelişim düzeyinin çok üstünde veya altında olması, çocuğun sınıf içinde arkadaşının bulunmaması, öğretmen tarafından verilmiş bir görevin olmaması öğrenci için mutsuzluk kaynağıdır. Ayrıca öğretmenin, çok gevşek veya çok katı bir disiplin uygulaması, çok iddialı olması, öğrenciyi ödeve boğması, yeterli bilgi aktarmaması, öğrencilerine ve mesleğine ilgisiz kalması, çocuğu okuldan ve dersten soğutan faktörlerdir.

Başarısızlığı önlemek için yapılacak ilk iş çocuğu genel sağlık kontrolünden geçirdikten sonra sorunu psiko-pedagojik yönden ele almaktır. Okul başarısı için, aile de, öğretmen de çocuğu sevgi ve ilgi ile izlemeli, başarısız oluşu zaman, anne babasının sevgi ve güvenini kaybettiği hissine kapılmamalı, bu duyguyu yaşamasına fırsat vermemek için ona uygun bir öğrenim modeli seçilmeli, yerinde bir sağaltım çalışması yapılmalıdır.







**GKV**

Anaokulu  
İlkokul  
Ortaokul  
Fen Lisesi  
Cemil Aevli Koleji (IB)  
Anadolu Lisesi