



BAŞARIYA GİDEN YOLDA ANNE VE BABALARA ÖNERİLER

Sınava hazırlanan öğrencilerin, hayat akışını fazlasıyla etkileyebilecek olan bu süreçte belirli bir düzeyde kaygı duymaları olağan bir durumdur. Ancak bu süreçte bazı öğrencilerde, pek de akılcı olmayan hatta çoğu kere farkında olmadıkları bazı düşünceler bulunmaktadır. Bu düşünceleri örneklendirirsek;

* Aileme ne söyleyeceğim?

*Herkesi mahcup olacağım.

*Ailemin yüzüne nasıl bakacağım?

*İnsanlara ne cevap vereceğim?

Öğrenmeyi ve sınav başarısını olumsuz etkileyen en önemli unsur öğrencinin kendine güvensizliğini ifade eden yüksek kaygıdır. Yukarıda yer alan düşünceler ise çocuklarda yüksek kaygıya neden olmaktadır. Bu noktada ailelerin çocuklarına yaklaşımı, tutumları, davranışları oldukça önemlidir.

Yüksek kaygı ve özgüven problemi yaşayan çocukların, başarıya giden yolu güvenle yürüyebilmeleri için anne-babaların yapabilecekleri hakkında öneriler;

1. **Çocuğunuzun Kaygısını Artırmayın**

Karşılaştırma yapmanız ya da 'bu kafayla gidersen zor kazanırsın' gibi yıkıcı cümleler kurmanız, yüksek kaygıya sebep olarak onun çalışma arzusunu engeller.

2. **Çocuğunuzun Sınırlarını Zorlamayın**

Çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi kontrol edin ve çocuğunuzun sınırları konusunda gerçekçi olun. Onun yapabildikleri ile yapamadıklarının farkında olun.

3. **Sınavda Başarılı Olamazsa Yaşayacağını Bir Ceza Gibi Göstermeyin**

'Eğer kazanamazsan ancak filan okula gidersin' gibi küçümseyici cümleler kullanmak çocuğın kendisine inanmasını ve kendisini sevmesini engeller. Kendine olan güvenini temelden sarsar.

4. **Kendinize 'Hayatın Amacının Ne Olduğunu Sorun'**

Hayatı 'falan okulun giriş sınavını kazanmaya' indirgemek çocuğunuza hayatı sevdirmek ve yaşama sevincini aşılaktan uzaklaştırır. Sınavlarda başarılı olmak gibi amaçlar, yaşamaktan memnun olmak gibi temel bir amaca yönelik araç olarak görülmelidir.

5. Birbirinize Bağlılığın Amaç, Sınavın İse Araç Olduğunu Unutmayın

Ders çalışmak, sınavlarını geçmek gibi durumların çocuğunuzla aranızda duygusal anlamda bir uzaklık getirmesine izin vermeyin. Önemli olan çocuğunuzla aranızdaki samimi ve çocuğunuzu kabul ettiğinizi gösteren bir ilişkidir.

6. Sizin Değerleriniz Nelerdir?

Eğer siz okumayı ve kendisini geliştirmeyi seven kişilerseniz, çocuğunuzun başarısızlık durumu da büyük oranda geçici olacaktır. Tam tersi sizler ev içinde sadece şikayetlerden konuşuyorsanız o zaman çocuğunuz 'başarı' konusunda sizi örnek almış olma olasılığı da yüksek olacaktır.

7. Kendini Doğrulayan Kehanet

Çocuklarımızla nasıl konuşursak onu yaşama olasılığını artırmış oluruz. Çocuğumuza tembel, beceriksiz, sakar

gibi sözler söylersek gerçekte 'tanımladığımız' biri olma oranını artırmış olacağız. Ancak olumlu benlik algısı açısından baktığımızda tam tersinin kurtarıcı olmayacağını söyleyebiliriz. Olumlu benlik algısı yaratmak için davranış olması şarttır. Çünkü sağlıklı olan çocuğu değil, davranışı övmektir.

8. Başarı İçin Güçlü Yönlere Odaklanmak

Yaşamda her insanın güçlü ve zayıf yönleri vardır. Başarılı olmak, güçlü yönleri görüp o yönleri beslemek ile ilgilidir.

9. 'Güçlü Yönün' 'Kendini Doğrulamasını' Sağlamak

Çocukların güçlü yönleri yerine size göre 'beceriksiz' yönlerini dile getirdiğinizde çocuğunuz beceriksiz olmak için bilinçdışı çaba ile uğraşacaktır. Bu yüzden yeterince iyi anne ve babalar çocuklarının neyi iyi

yapacağını görebilirler ve bu konuda destekleyici olurlar. Çocuk ise kabul edilmenin ve ailesi tarafından desteklenmenin etkisi ile güçlü yönünün kendini doğrulamasını sağlamış olacaktır.

10. Çocuğunuzun Özsaygısına Yatırım Yapın

Özsaygı, kişinin kendisi hakkındaki görüşleri ile kendini sevmesine bağlı bir durumdur. Anne-babaların çocuklarının başarılarına, potansiyellerine odaklanarak bu konuda teşvik edici olmaları gerekir.

**Başarının özünde kişi sonuç odaklıdır ve risk alabilir, sorumluluk alır ve yapacağı iş konusunda inançlı ve kararlıdır. Kendisi hakkında olumlu düşünce ve duygulara sahiptir. Bütün bu özelliklere sahip olduğunda birey, doğal olarak akılcı olmayan düşüncelerden uzaktır.

Kaynakça

Baltaş, A.(1995). Üstün Başarı, İstanbul: Remzi.