

# SINAV KAYGISINI ÖNLEMEDE AİLENİN ROLÜ

MAREŞAL MUSTAFA KEMAL ORTAOKULU  
HAMİDİYE İMAM HATİP ORTAOKULU

## SINAV KAYGISI

Kıymetli velilerimiz, 1 yıllık zorlu sürecin sonunda sınava kavuşmak üzereyiz. Bu süreçte sizler de fazlasıyla yoruldunuz. Kimi zaman çocuklarınıza 'Daha fazla ders çalışman gerekiyor' diye kızdınız, kimi zaman onların streslerine destek oldunuz.

Her bir çocuğun ve her ailenin tutumu başka başka. Hepinizin yaklaşım tarzı farklarınıza sene boyunca sizlerle yaptığımız görüşmelerde tanık olduk. Farklılıklarımızın hepsini zenginlik kabul ediyoruz, sevgi ve ilgi ihtiyacı temelinde uzlaştığımız sürece. Bundan sonraki süreç için sizlerden beklentimiz, yalnızca destek vermek ve destek söylemini artırmak. Çocuğunuzun akademik performansından memnun kalmamış olabilirsiniz, ancak emin olun kalan süreçte buna vurgu yapmak yeterli olmayan performansın daha da düşmesine sebep olacaktır yalnızca. Dolayısıyla kalan süreçte çocuklarımızın sınav kaygısına yenik düşmemeleri adına sizden sevgi ve destek mesajları rica ediyoruz.

## SINAV KAYGISI

## ÇOCUKLARIMIZA MESAJ

## BAŞARIYA BİRLİKTE YÜRÜYÜRÜZ





## Çocuklarımıza Vermemiz Gereken Mesaj

- “Sonuç ne olursa olsun seni sevmeye devam edeceğiz.”
- “Bu sınava iyi hazırlanmamış olabilirsin ama hayatında telafi etmek için fırsatların olacak, yeter ki azimli ol.”
- “Bu sınavda başarısız olman, senin değersiz ve önemsiz biri olduğunu göstermez.”
- “Sen bir sınavdan ibaret değilsin, seni iyi bir insan yapan birçok özelliğin var, bunların farkındayız.”

**Başarı; aile, okul, öğrenci üçgeninde elde edilir. Başarı ve başarısızlıktaki payınız azımsanamaz.**





Çocuklarınıza bol bol 'SENİ SEVİYORUM' deyin ve bunu hissettirin.  
Bedava :)

- “Sınav sonucundan sonra senin yanında olacağız ve senin için tüm fırsatları beraber değerlendireceğiz.”
- “Bu sınav senin ilk büyük sınavın ancak bu sınavdan başarısız olmak asla her şeyin bitmesi anlamına gelmeyecek.”





## Başarıya Birlikte Yürüyoruz

Çocuklarla yaptığımız görüşmelerde, sizleri gururlandırmayı çok istediklerini anlıyoruz. Bu istek ve 'Çevremdekiler başarısız olursam ne düşünür, aileme neler söyler' baskısı çocukları kaygıya sürüklüyor. Sınav başarısı, hayat başarısı demek değildir. Lütfen çocuklarımıza, onların iyi ve ahlaklı insan olmalarıyla gurur duyduğumuz mesajını verelim. 'Nitelikli lise kazanamazsan okutmam, nitelikli lise olmazsa hayatın biter' tarzı mesajlar emin olun performansın yarıdan fazla düşmesine, haricen çocuğun psikolojik problemlere sürüklenmesine yol açacak.

Kalan sürede çocuklarınızla yürüyüşler yapmak, sınav dışındaki meselelerden sohbet etmek, çevreden duyacakları olumsuz söylemlere kalkan olmak faydalı olacak. Unutmayalım ki, bu sınav her şeyin başlangıcı ya da sonu olmayacak. Mutlu ve sevgi dolu, başarılı olma isteğinde olan çocuk, er ya da geç sonuca ulaşacaktır.

