

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

*Beklenti ve tutumlarınızı gözden geçirin.

“Başarılı olacağını biliyoruz, sen zaten yaparsın, senden çok umutluyuz. Bizi mahcup etme.” gibi cümleler öğrencide sınavı kendi performansını değerlendirme aracı olarak değil, anne babasını mutlu etmek için başarması gereken bir şey algısı yaratır.

*Anne babanın birtakım nedenlerden yaşamlarında ulaşamadıkları hedeflere çocuklarının ulaşmasını beklemesi, çocukta sınav ve yaşama yönelik ağır bir kaygı oluşturur.

*Aile sürekli “Çalış” demek yerine “çalışmaların nasıl gidiyor, zorlandığın bir yer var mı ya da bizden bir isteğin var mı?” tarzında bir yaklaşımı tercih etmelidir.

*Tek bir sınavın çocuğun ne kadar zeki, ne kadar yetenekli, azimli, çalışkan olduğunu asla ölçemeyeceğini kendinize hatırlatın. Çocuklar kendilerini sınav sonuçları kadar sevilebilir görmemeli.

*Sınava hazırlanan öğrencilerin yalnızca sınav ile değil, ergenlik döneminin getirdiği fiziksel, sosyal ve bilişsel değişikliklerle de baş etmeye çalıştığını unutmayın.

*Sonuç her ne olursa olsun çocuğunuzu **KOŞULSUZ SEVDİĞİNİZİ**, hiçbir sonucun bunu değiştiremeyeceğini ona hatırlatın. Söylemekte zorlanıyorsanız sözsüz bir biçimde bunu ona hissettirin.

*Çok kaygılı olduğunu fark ettiğiniz zamanlarda aklından geçen düşünceleri sorun, abartılmış, olumsuz düşünceler olduğunu fark ederseniz bu düşünceleri birlikte sorgulayın.

*Öğrencinin kaygı düzeyinde azalma oluşmuyorsa mutlaka bir uzman desteği alın.



OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI
NAZİRE AKBULUT



SARAYKÖY ATATÜRK ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ

SINAV KAYGISI



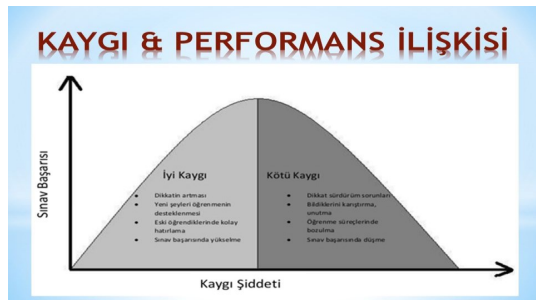
SINAV KAYGISI NEDİR?

*Kişinin normal yaşantısı dışında sadece sınav durumlarına özel olarak yaşadığı kaygıya sınav kaygısı denir.

*Sınav öncesinde çalışma verimini azaltan, sınav sırasında bilginin kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanabilir.

*Yaşanılan yoğun kaygı öğrencinin ruhsal yaşamında ciddi tahribatlara neden olur. Kişi kaygının yanı sıra umutsuzluk, mutsuzluk, çaresizlik, kendilerine ve ye başkalarına yönelik yoğun öfke gibi duygular hissedebilir.

*Belirli düzeyde kaygı, sınava yönelik hazırlık ve başarı için motive edicidir. Öğrencinin sınavın varlığını hatırlamasını, düzenli bir şekilde ders çalışmasını ve beyin hücrelerinin aktif çalışmasını sağlar.



SINAV KAYGISI NE ZAMAN ZARARLIDIR?

- ◇ Sınav öncesinde, sınav anında ve nadiren sınav sonrasında mide bulantısı, baş dönmesi, el ve ayakların terlemesi, baş ağrısı, ağlama isteği, gerginlik, karın ağrısı vb fiziksel semptomlar gösteriyorsa,
- ◇ Sınava giriş ve sınav sonucu hakkında çok fazla düşünüyor ve bunları felaketleştiriyorsa,
- ◇ Sınav kaygısı öğrencinin gerçek performansını göstermesini engelliyorsa,
- ◇ Sınava çalıştıkça kaygısı azalmıyor aksine artıyorsa,

Sınav kaygısı hakkında destek almak yararlı olacaktır.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ NELERDİR?

1.Sınavla ilgili olumsuz düşünceler: “Sınav çok zor olacak.”, “Sınav esnasında heyecanlanıp sınavı terk edeceğim.”, “Sınav sonrası hayatım mahvolacak.” vb.

2. Ailenin ya da çevrenin beklenti ve baskıları: “Başarısız olursan tüm emeklerimizi boşa çıkarırsın.”, “Sen başarılı ol diye her türlü fedakarlığı yapıyoruz.”

Bu sözel söylemlere ek olarak kaygı bulaşıcı bir özellik taşır. Aile üyeleri bu durumdan kaygılıysa bu kaygıyı farkında olmadan çocuğuna aktarabilir.

3.Başarısız olma ve değerlendirilme kaygısı: Diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerini fazlasıyla önemseyen dış odaklı öğrenciler için sınavda başarılı olmak bir performans ölçütü olmak yerine kişiliğin başkalarına ispatına dönüşebilir ve kaygı yaratan bir etken olarak öğrencinin hayatını olumsuz etkileyebilir.

4. Başarının sürekli başkalarıyla karşılaştırılması: Öğrencinin ve velinin, sürekli başka öğrencilerin performansını da takip edip kıyaslamalar yapması sınava yönelik kaygıyı artıracaktır.

5. Mükemmeliyetçi ve aşırı kontrolcü kişilik yapısı: Sınava hazırlanma ile ilgili mükemmeliyetçi tutum ve davranış daha sonrasında sınav kaygısı olarak kendini gösterir.

6. Zamanı iyi kullanamama: Yoğun ders temposu, planlama olmadan bir süre sonra içinden çıkılmaz bir hal alarak kişide dağılma, yetişememe, uykusuzluk ve tükenmişlik gibi duyguları açığa çıkarır. Bu duygular bir süre sonra kişide sınav kaygısı yaratır.

7. Verimsiz çalışma alışkanlıkları: Sınav kaygısı çoğunlukla çalıştığı halde konulara hakim olamama ve sınava yeteri kadar hazır olmama düşüncesinin ürünü olarak ortaya çıkar. Çalıştığı halde hazır olmama durumunun nedeni verimsiz çalışma alışkanlıklarıdır.