

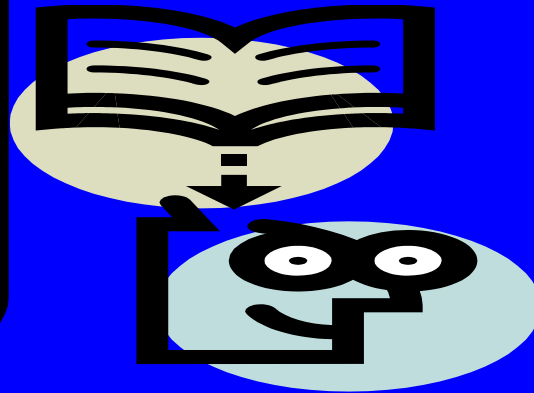
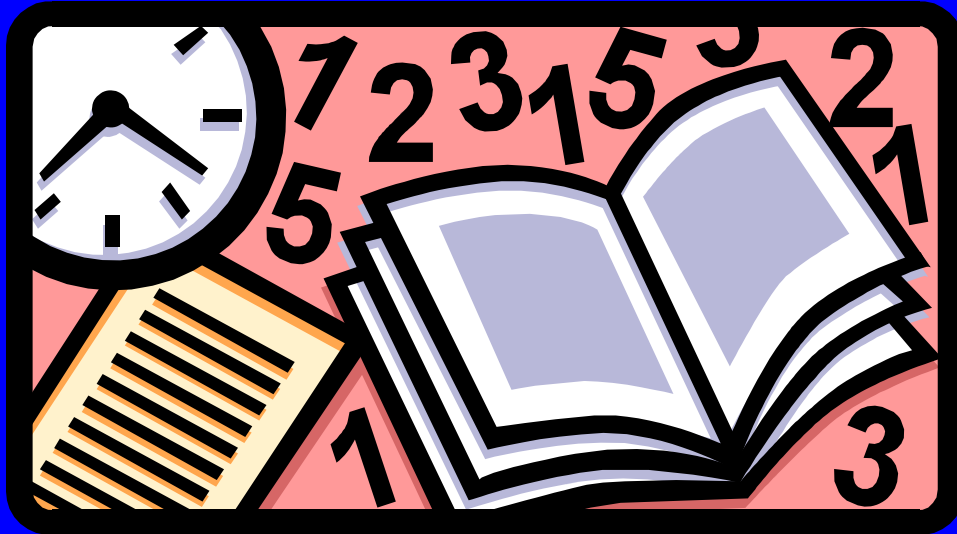


SINAV KAYGISI VE

BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Sınav kaygısı nedir?

Kaygımızı kontrol etmenin yolları nelerdir?



KORKU

Hepimiz bir şeylerden korkarız;

- Çeşitli hayvanlardan
- Karanlıktan
- Yalnız kalmaktan
- Yüksekten
- Sevdiğimiz kişileri yada sahip olduklarımızı kaybetmekten...



KORKU

İnsanın canının, malının, sevdiklerinin, inançlarının ve toplum içindeki yerinin tehdit edildiği durumlarda yaşanan bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal bir tepkidir.

KORKU NORMAL BİR
TEPKİDİR



Korktuğumuzda bedenimiz korkuyu yaratan nedene karşı kendini savunmak için kaçmak ya da mücadele etmek için hazır hale gelir. Sinir sistemimiz harekete geçer, bu sistem sayesinde vücudumuz normalinden daha enerjik olur, tehlikeden kaçmak ya da mücadele etmek için harekete geçeriz.

Bu sadece insanlarda değil tüm canlılarda var olan ve bizim hayatta kalmamıza yardımcı olan bir durumdur.

KORKU ANINDA
VÜCUDUMUZDA BİR TAKİM
FİZYOLOJİK TEPKİLER OLUR

- KALP ÇARPINTISI,
- HIZLI NEFES ALIP VERME,
- ATEŞ BASMASI
- ELİN AYIĞIN BUZ KESMESİ,

KAYGI nedir?

Kaynağı belirsiz korkuya
“kaygı” denir.

SINAV KAYGISI NEDİR

Sınav kaygısı, kısaca, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkin ve verimli kullanılmasına engel olan duygusal durum bozukluğu şeklinde tanımlanabilir.

Aslında belli bir seviyeye kadar kaygı, gerekli ve faydalıdır.

Zararlı olan, yüksek seviyede kaygıdır.

Sınav Kaygısının iki boyutu

ENDİŞE

ve

YOĞUN

DUYGULANIMDIR

ENDİŞE

Sınav sonucuna ilişkin;

-**Olumsuz düşünce** (Bu sınavda başarılı olamayacağım...)

-**Olumsuz inanç** (Bu sınav sonunda her şey berbat olacak, sınıfta herkes benden daha zeki...)

-**Olumsuz beklentiler** (Zayıf alırsam notlarımı bir daha asla düzeltemem, Annemin-babamın yüzüne nasıl bakarım...)

YOĞUN DUYGULANIM

(Kaygını sebep olduğu fizyolojik belirtilerdir)

1-Sınav günü ve öncesi görülen belirtiler:

Uykusuzluk,çarpıntı,sinirlilik,karamsarlık, kabus görme,korku,terleme,baş ve karın ağrısı,solunum güçlüğü,iştahsızlık,mide bulantısı,bitkinlik,durgunluk,kötü not alma endişeleri...

2-Sınav için sınıfta beklerken görülen belirtiler:

Ellerde terleme,hızlı kalp atışı,baş yada karın ağrısı,gerginlik, sabırsızlık, el titremesi,bütün bildiklerini unutma korkusu, kendine güvende azalma...

3-Sınav başladıktan sonra görülen belirtiler:

Dikkati toplamakta, sınava başlamakta ve soruları anlamakta güçlük çekme, bilinen bir soruda hata yapma korkusuna bağlı heyecan, kötü not alma beklentisi, öfke, düşünememe, sürenin yetmeyeceğine ve sınavın kötü gideceğine inanma, zor gelen sorularda paniğe kapılma, gibi bazı fizyolojik belirtilerdir.

Şunu Unutmayın ki ;
Bu tepkiler herkeste farklı farklı
ortaya çıkar ve her insan bu
sorunu farklı şekilde ortaya koyar.

EndiŒe ve Yoğun duygulanım gibi
fizyolojik belirtiler,
kısa sınavlarda sınavın hemen
başında
uzun sınavlarda sınavın ilk 30-40
dakikası içinde daha yoğundur.
Sınavın sonuna doğru bu belirtilerde
azalma olur.

KAYGININ SEBEPLERİ

1. Belirsizlikler kaygıya neden olmaktadır.

- * Sınavın yapısıyla ilgili her şeyi biliyor musun?
- * Sınava girebilmek için gerekli işlemleri tamamladın mı?
- * Sınavda kullanacağın evrak ve araç - gereç hazır mı?
- * Sınava gireceğin yeri biliyor musun?
- * Sınav kitapçığını yada soru kağıdını tanıyor musun?
- * Hangi derslerden yada bölümlerden kaç soru geldiğini biliyor musun?
- * Soruların içeriği ve niteliği hakkında bilgi sahibi oldun mu?
- * Sınavda soru çözmeye hangi dersten yada konudan başlayacağını, nasıl devam edeceğini, hangi dersin yada konunun sorusunu ne kadar zamanda çözeceğini, yani "sınav stratejini" belirledin mi?

2. Sürprizle karşılaşma endişesi kaygıya neden olmaktadır.

*Soruların seviyesi ne olacak?

(Soruların seviyesi, öğrencilerin hakkında en çok dedikodu ürettiği konulardan biridir. Sorular zor olursa puanlar düşer; kolay olursa puanlar yükselir. Bu durum herkes için aynıdır. Önemli olan alacağın puan değil, sıralamadaki yerindir.)

* Hangi konulardan sorular sorulacak?

* Ya çalışmadığım yerlerden soru gelirse.

3. Kendine güvenmeme kaygıya neden olmaktadır.

Başarıya inanan bir insanın kendine güveni tamdır.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

1-HEDEFLERİNİZİ
BELİRLEYİN

2- HAZIRLIK YAPIN

3-DÜZENLİ UYKU

4-BESLENMENİZE
DİKKAT EDİN

5- SPOR YAPIN

6- OLUMLU DÜŞÜNÜN

7-SOLUK DENETİMİ
YAPIN

8-HAYAL GÜCÜNÜZÜ
OLUMLU KULLANIN

9-GEVŞEME
TEKNİKLERİNİ
ÖĞRENİN

1-HEDEFLERİNİZİ BELİRLEYİN

Hedefleriniz açık, ulaşılabilir ve gerçekçi olmalı

Kendinize;

'10 yıl sonra nerede olmalıyım'

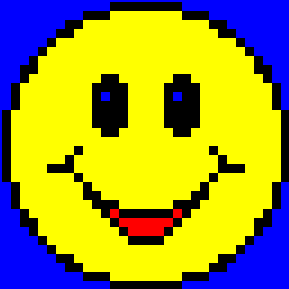
'Nasıl bir gelecek istiyorum'

'Şu an gösterdiğim çaba ve çalışma bunun için yeterli mi?'

gibi sorular yönelterek hedeflerinizi belirleyebilirsiniz.

Hedefsiz hiçbir sonuca
varılamayacağı bilinmeli.

Hedefini belirleyerek çalışmaya
başlayanlar, yol ne kadar uzun olursa
olsun atılan ilk adımla sonuca ulaşır.



UNUTMAYIN!

Rotası(Yönü) belli olmayan
gemiye hiçbir rüzgar fayda
etmez.



2- HAZIRLIK

Çalışma yöntemlerinizi gözden geçirin.

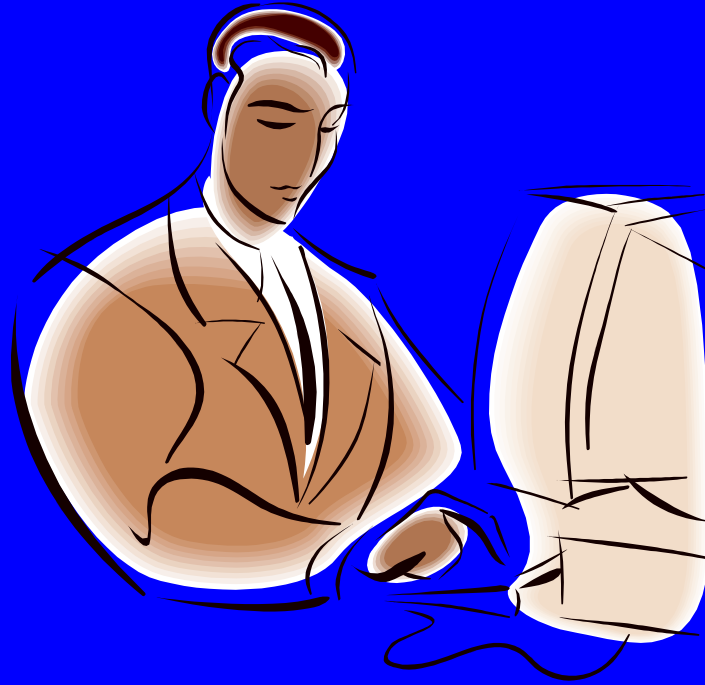
Acaba verimli çalışma yollarını biliyor ve kullanabiliyor musunuz?

SINAVLARA PSİKOLOJİK OLARAK HAZIRLANMAK:

Başarılı olabilmek, çalışmanın karşılığını alabilmek, verimli çalışma yollarını bilmek, uygulamak ve programlı çalışma alışkanlığını geliştirmekle mümkündür. Çalışma alışkanlığı, lise öğreniminden önce kazanılması gereken ve yaşam boyu bireyin başarısını, mutluluğunu ve ruh sağlığını etkileyen bir konudur.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM?



AMAÇ BELİRLEME:

Çalışmalar belli bir amaca yönelik olmalı. Bir problemi çözmek, bir mesleği elde etmek gibi.



PLANLI ÇALIŞMA:

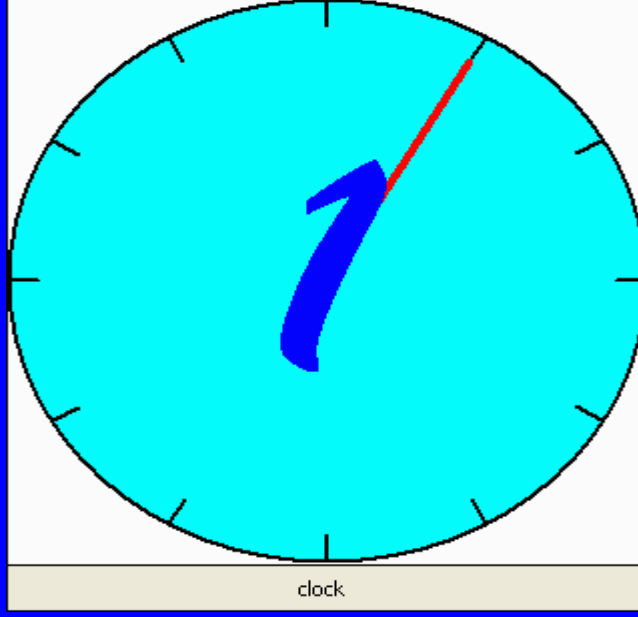
- Hedefe ulaşmak için bir plan yapın.Plansız asla yola çıkmayın.
- Hangi derse, ne zaman, ne kadar, haftanın hangi günlerinde çalışacağımızı,
- Konu tekrarının zamanını,
- Sınav tarihlerini,
- Planını yapıp, çeşitli nedenlerden dolayı yapamadıklarımızı,ne zaman yapacağımızı,
- Dinlenme,sportif faaliyetler,kültürel etkinlikler gibi ders dışı etkinliklere ne zaman vakit ayıracağımızı belirlemeliyiz.



ÇALIŞMA ZAMANI:



Çalışma zamanı öğrencinin yapısına, yeteneklerine, ilgisine .yaşına,kapasitesine göre değişiklik gösteren bir faktördür. Kendinizi ne çok fazla zorlayın,ne de çok az çalışın.Bir saat çalıştıktan sonra 10-15 dakika ara verin.Bu durumda azalan dikkat ve veriminizi tekrar kazandığınızı göreceksiniz. Eğer molayı uzun tutup çalışma süresini kısa tutarsanız,çalıştığınız konuları unutabilir yeniden çalışacağımız konularla bağlantı kuramayabiliriz.



KEŐKE!!!
dememek için zamanınızı iyi
değerlendirin.

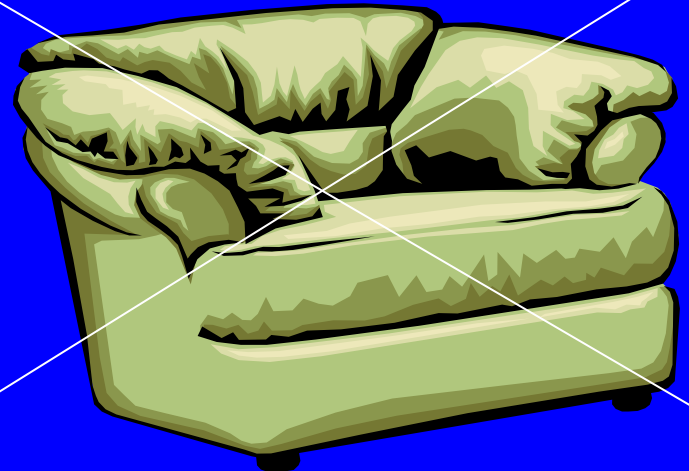
ORTAM HAZIRLAMA:

Çalışma yerinizin sizin için çok önemli olduğunu unutmayın.

Çalışma yerinizin derli toplu olmasına, fiziksel durumuna, yeterli ışık almasına, ilginizi dağıtacak şeylerin olmamasına özen gösterin.

Yerde, yatakta, koltukta, uzanarak çalışmayın.

Bu ders çalışma veriminizi düşürür, sizi gevşetir ve ders çalışma isteğinizi yok eder.





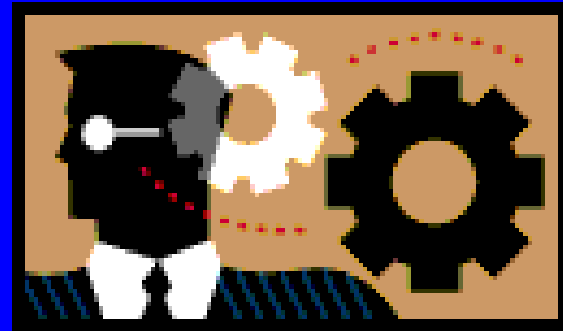
En verimli ders
MASA BAŞINDA
çalışılır.

- Çalışma odası mümkün olduğu kadar fazla sıcak veya soğuk olmamalı, iyi havalandırılmalı ve sessiz olmalıdır.
- Çalışma masası ve yüksekliği kişinin boyuna göre ayarlanmalıdır.
- Ders çalışırken müzik dinlemek dikkati dağıtır.
- Ders çalışma ortamındaki poster, afiş ve resimler de dikkatin dağılmasına, öğrencinin hayal dünyasına kaymasına yardımcı olur.
- Çalışma köşesi en az yazı yazılacak bir masa ve çalışma için el altında bulunması gerekenleri koyabilecek ilave bir üniteden oluşur.
- Çalışma masasını, çalışma faaliyeti dışında işler için kullanmamak; hayal kurmak, mektup yazmak, yemek yemek gibi her türlü faaliyeti ait oldukları yerde yapmak gerekir.
- Yemek masası çalışma masası olarak kullanılıyorsa, hiç olmazsa örtüsünü değiştirerek, üzerine bir lamba ekleyerek yeni amacına hazır etmek yerinde olur.
- Belirli bir çalışma alanı ile çalışma davranışı arasında şartlı refleks türünden ilişki kurabilmek büyük önem taşır. Böylece çalışma masasına oturmak, çalışmaya başlamak için “uyarıcı” rolü oynar ve çalışmayı başlatır.
- Çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında gerekli olacak bütün malzemenin el altında bulunması, dikkatte kopmalara yol açacak kesintileri önlemek açısından yararlıdır.

Öğrenmede duyu organlarınızı kullanın.
Olayı görselleştirin. Çünkü görme duyusunun öğrenmedeki oranı %70'dir. Geri kalan duyma, dokunma, koklama ve tat alma sırasıyla gerçekleşirse tam bir öğrenme sağlanmış olur.

Yani Öğrenmede duyu organlarının sayısı arttıkça verimliliği ve kalıcılığı artar.
Aralıklı **tekrarlar yapın.** Konuyla ilgili araç-gereç ve kaynaklar kullanın.

İşe
ÖĞRENMEYİ
ÖĞRENMEKLE
başlayın.



DERSE HAZIRLIKLIL GELİNİZ:

Ders takibi en önemli unsurlardan biridir.

Derse gelmeden önce muhakkak önceki dersin tekrarı yapılmalı ve derse hazır hale gelinmeli.

Derste aktif olmaya özen gösterilmeli.

Öğretmenlerin derste aktif olan öğrencileri daha çok sevdiğini unutmayın!!!

Derste not tutulmalı. Not tutarken öğretmenin ağzından çıkan kelimeleri aynen değil anlaşıldığı gibi yazılmalı.

Öğretmenin söylediğinin ana fikrine dikkat edilmeli o noktalar not edilmeli.

Zamanın çoğunu yazmakla değil fikirleri kavramaya çalışmakla geçirmeli.

Yazıların düzgün, anlaşılır ve okunaklı olmasına dikkat edilmeli.

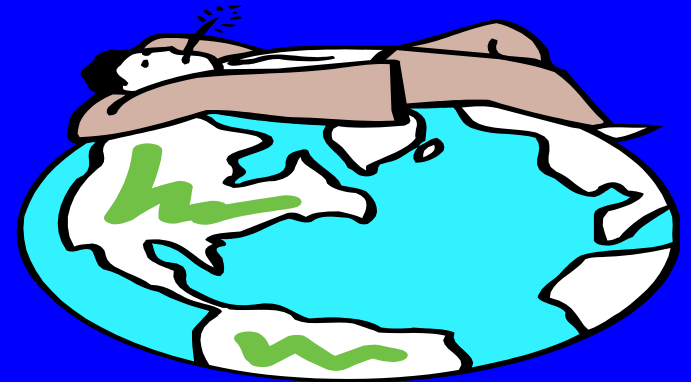
VERİMLİ OKUMA:

- Öğrenmenin en temel unsurlarından olan okuma göz ardı edilemeyecek bir etkidir.
- Algılama ve yorumlama gücünüzü arttırmak için kitap okuma alışkanlığı kazanmalı kitap okumaya önem verilmelidir
- Sınavlarda bir dakikaya bir soru düştüğü düşünülürse okumanın, hatta hızlı okumanın ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.
- Hızlı okumanın en önemli yolu sessiz okumadır.Sessiz okumak hem size hız kazandırır hem de daha rahat anlamanızı sağlayacaktır.

3-DÜZENLİ UYKU:

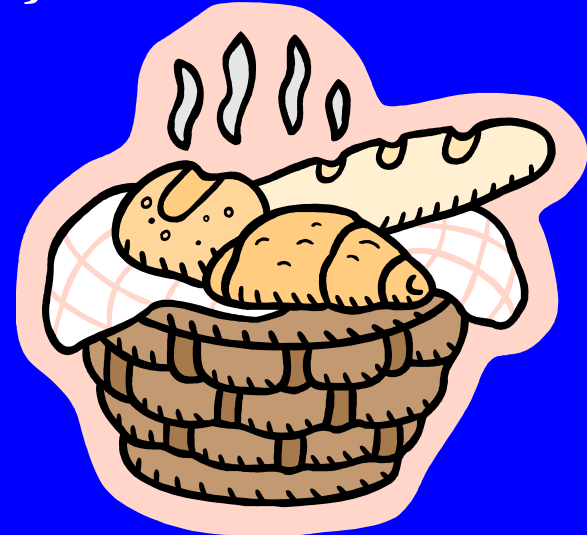
Öğrenme üzerinde en az bozucu etki yapan etkinli UYKU dur. Her gece yatmadan önce o gün öğrenilenleri düzenli olarak tekrar edin.

Şunu unutmayın ki; Siz uyuduğunuzda beyniniz uyumuyor ve çalışmaya devam ediyor.



4-BESLENMENİZE DİKKAT EDİN:

Vücut sağlıkta olmazsa, beyin de tam kapasite çalışamaz. İyi bir kahvaltı, güne daha sağlıklı başlamayı garantilediği gibi günü daha verimli de kılar. Aşırı yağlı yiyeceklerden, gazlı içeceklerden uzak durmanız gerekir.



%

Beslenme konusunda en temel öneri;

‘BOL SU İÇİN !’

Çünkü kaygılandığımız zaman vücudumuzda bir takım zehirli kimyasal maddeler salgılanır ve bunların temizlenmesinin en kestirme yolu bol su içmekten geçer.

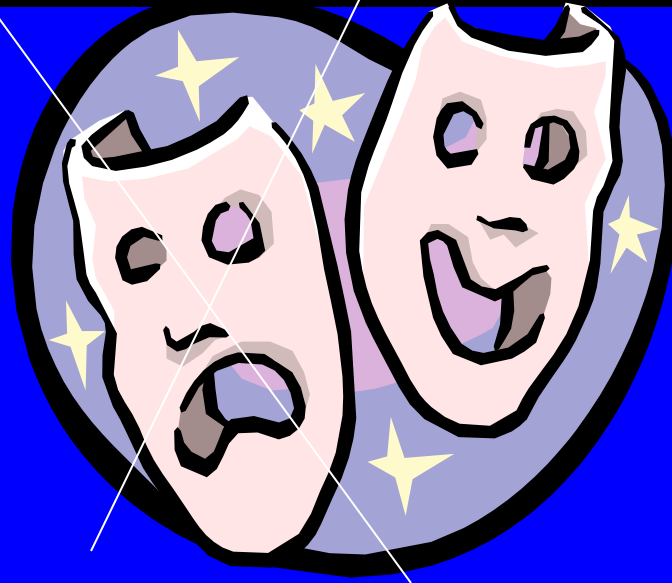
5- SPOR YAPIN

Düzenli yapılan spor uyku düzenini de sağlar. Ayrıca spor yapılırca vücudumuz **serotonin** salgısı salgılar. Bu salgı bedenimizde sükunet ve rahatlığı yani gevşemeyi sağlar. Böylece;

- Kaygı azalır
- Öğrenme verimi artar
- Uyku düzene girer
- İnsan kendini zinde hisseder



6- OLUMLU DÜŞÜNÜN



Kendinize güvenin. Başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı düşünün.

Olumsuz düşünmenin bu güne kadar size hiç faydası oldu mu? **HAYIR!**

7-SOLUK DENETİMİ YAPIN

Nefes almak sadece hücrelerin oksijenini kontrol etmez, aynı zamanda vücudu koruyan beyaz hücreleri içeren lenf sıvısının akışını da ayarlar.

Ölü hücreleri, kan proteinlerini ve zehirli maddeleri dışarı atma görevi lenf sisteminindir. Lenf sistemi de derin nefes almakla eyleme geçirilebilir.

Derin nefes, kan dolaşımı aracılığıyla lenfi vakum gibi çeker ve vücudun toksinleri yok etme hızını artırır.

Derin nefes kadar vücudu temizleyen başka bir şey yoktur.

İyi nefes almanın sağladığı faydayı sağlayacak hiçbir vitamin ilacı ya da yiyecek yoktur.

DOĞRU NEFES ALMA EGZERSİZİ

1. İyi nefes almak iyi, nefes vermekle başlar.
2. Nefes almadan önce sol elinizi karnınızın üzerine, sağ elinizi göğsünüzün üzerine koyun.
3. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın.
4. Burnunuzdan, sessiz, yavaş yavaş ve derin nefes alarak önce karnınızın, sonra da göğsünüzün şiştiğini hissedin.
5. Nefes aldığınız sürenin dört katı kadar süre nefesinizi tutmalısınız.
6. Nefes aldığınız sürenin iki katı kadar sürede nefesinizi ağzınızdan verin.

Günün farklı zamanlarında 40 - 50 kez bu şekilde nefes almak; adrenalin, noradrenalin ve nöropinefrin gibi maddelerin azalmasına ve kaybolmasına neden olur. Böylece bedende gevşeme sağlanır.

8-HAYAL GÜCÜNÜZÜ OLUMLU KULLANIN

Kendinizi rahat, güvende ve mutlu hissettiğiniz bir yerde hayal edin.



9-GEVŞEME TEKNİKLERİNİ ÖĞRENİN

Bedensel olarak gevşemiş bir insan ruhsal olarak sakin ve huzurludur.

Gerginlik ve kaygı sırasında adrenalin, noradrenalin, nöropinefrin gibi hormonlar salgılanması artar, hücrelere giden kan miktarı azalır.

Aşırı sınav kaygısı akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyeti bozar.

Bu da öğrenmeyi zorlaştırır.

Vücutta; sükunet, rahatlık, huzur... kısacası gevşeme hakimse serotonin salgılanır. Bu da reaksiyonu olumlu etkiler. Bunu sağlamak için de kaslarınızı gevşetmeyi öğrenmeniz gerekir.

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Gerilimden Hemen Kurtulmak

Aşağıdaki egzersiz, kendinizi endişeli, panik içinde veya sinirli hissettiğiniz zaman, gerginlikten hemen kurtulmanızı sağlamak için tasarlanmıştır.

1. Nefes verin.
2. Ağır ağır nefes alın; bir saniye tutun.
3. Keyifle iç geçirir gibi nefes verin.
4. Aynı zamanda omuzlarınızı sarkıtarak ellerinizi gevşetin.
5. Dişlerinizi sıkılamamaya dikkat edin.
6. Konuşmak zorundaysanız, ağır ağır ve alçak sesle konuşun.

Kısa Bir Gevşeme Egzersizi

Bu egzersiz, gevşemeye yalnızca çok kısa bir zaman ayırabileceğiniz durumlar için tasarlanmıştır. Bir sandalyeye oturun ve arkanıza iyice yaslanın. Ayaklarınız normal oturur vaziyette ve tabanlar yere basar şekilde dursun.

%

1. Önce derin bir nefes alın (nefes alırken içinizden 4'e kadar sayın).

Sonra yavaşça verin. Nefesinizi verirken içinizden 8'e kadar sayın.

Doğru bir diyafram nefesi, yavaş, sessiz ve hırıltısızdır.

2. Arkanıza yaslanın.

Elleriniz yumruk haline getirin ve olabildiğince sıkın.
Yavaşça bırakın.

Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

3- Dirseklerinizi kırarak kollarınızı yukarı kaldırın.

Sanki ellerinizin üstünde uzun bir şey tutuyormuşçasına bekleyin.

Kollarınızda ağrı hissettiğinizde yavaş yavaş kollarınızı indirin.

Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

4. Kollarınızı öne doğru uzatın ve yumruk haline getirin.

Kol kaslarınızı ve yumruklarınızı sıkın.

Kol kaslarınızda ağrı hissettiğinizde yavaş yavaş bırakın.

Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

5. Çenenizi göğüs çatısına değdirmek için başınızı iyice öne eğin.

Boyun kaslarınızın ağrımaya başladığı zaman başınızı yukarı yavaş yavaş kaldırın.

Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

6. Omuzlarınızı yukarı kaldırın ve kulaklarınıza değdirmeye çalışın

Boyun ve omuz kaslarınızın ağrımaya, başladığını hissettiğinizde yavaş yavaş omuzlarınızı aşağıya indirin.

Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

7. Karın kaslarınızı sıkılamak için midenizi içine iyice çekin

Bir süre tutun ve yavaş yavaş bırakın.

Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

8. Şimdi kalça kaslarınızı
iyice sıkın ve bir süre böyle
tutun.

Yavaş yavaş bırakın .

Gerginlik ve gevşeklik
arasındaki farkı hissedin

9. Sıra Őimdide bacak kaslarınızda. Bacaklarınızı öne doğru havada olacak Şekilde uzatın.

Bir süre havada kalsın kaslarınızda ağrı hissetmeye başladığınızda yavaşça indirin.

Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

10. Ayak kaslarınızı gevşetmek için önce bacaklarınızı bir önceki harekette olduğu gibi uzatın.

Bu kez ayak parmak uçları yere doğru çekilerek aynı hareketi tekrarlayın.

Bu hareket ayakkabı ile yapılması zor bir hareket olduğundan bunun evde ayakkabısız yapılması daha kolay olacaktır.

Ayak parmaklarınızda rahatsızlık ve ağrı hissetmeye başladığınızda yavaş yavaş indirin.

Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı hissedin.

11. Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak düşünün.

Tüm bedeninizdeki gevşemeyi, sükunet ve dinlenme duyularını hissedin.

Hala gevşemiş halde olup olmadığınızı kontrol edin.

Birkaç dakika böyle kalın ve nefesinizi dinleyin.nefes al....nefes ver....

Her nefes verişinizde bedeninizi biraz daha gevşeyip ağırlaşmaya bırakın.

Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın.

AĞır ağır ellerinizi ve ayaklarınızı oynatın.

İsterseniz gerinin veya esneyin ve ağır ağır hareket etmeye başlayın.

Başarısızlık kavramını beyin haritanızdan sildiğinizde, bütün yeni fırsat kapıları önünüzde açılacaktır.

Diğer insanların vazgeçtiği noktada siz devam etmelisiniz.

Şöyle bir biyografi için ne dersiniz.

31 yaşında iş hayatında başarısızlığa uğradı.

32 yaşında meclis seçimlerine girdi ve kaybetti.

34 yaşında iş hayatında tekrar başarısızlığa uğradı.

35 yaşındayken sevgilisinin ölümünü yaşadı.

36 yaşındayken depresyondaydı.

38 yaşında seçimlere girdi ve kaybetti.

43 yaşında kongre seçimlerine girdi ve kaybetti.

46 yaşında kongre seçimlerine girdi ve kaybetti.

55 yaşında senatörlük seçimlerine girdi ve kaybetti.

56 yaşında başkan yardımcısı olma çabaları sonuçsuz kaldı.

58 yaşında senatörlük seçimlerini kaybetti.

60 yaşında ABD başkanı seçildi.

Thomas Edison ampulü keşfetmek için yaptığı 9999 deneyden sonra, asistanlarının "Üstat, başaramadık" demeleri karşısında şöyle diyordu: "Başarısızlığa uğramadık. Şu anda, bütün insanlar içinde başarıya en yakın olan bizleriz. Çünkü yapmamamız gereken 9999 şeyi biliyoruz."

7. Cumhurbaşkanı Kenan
Evren 'in lise 2'de bir yıl sınıfta
kalmış olduğunu;

8.Cumhurbaşkanımız Turgut Özal'ın yıldızının parladığı 1983 seçimlerinden 4 yıl önce milletvekilliği seçimini kaybettiğini;

Başbakanımız Recep Tayyip Erdoğan'ın İstanbul'a belediye başkanı seçildiği yerel seçimlerden önce ilçe başkanlığı seçimini kaybettiğini biliyor muydunuz?

"Ders çıkarılan bir başarısızlık,
bizim yeni sorunları
göğüslememiz için gerekli
yeteneği artıran bir tecrübe ve bir
kaynak sunar."

Thomas Edison

**KAYGININ SİZİ YÖNETMESİNE
İZİN VERMEYİN;
SİZ ONU YÖNETİN!**

KENDİNİZE GÜVENİN

Anne Babaya Öneriler

Çocuk onu kaygılandıran şey hakkında açıkça konuşmaya teşvik edilebilir. Anne baba kendini kaygılandıran sorunlarla nasıl başa çıktığını çocuğa anlatabilir. Çaresizlik kaygının temel nedenlerinden biridir ve en zor problemlerin bile çözümü olduğunu bilmek bu çaresizlik duygusunu yok etmek için iyi bir adım olabilir.

Konuşması asla bölünmemeli ve onun adına konuşulmamalıdır. Söylediği veya hissettiği şeyler için asla sorgulanmamalıdır. "Bu şekilde hissetmemelisin" diyerek duyguları düzeltilmeye çalışılmamalıdır.

Çocuğun alıştığı çevre koşullarının ortadan kalkması, olumsuz bir şeylerin beklentisi yada belirsizlik kaygılanmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle ister evde ister okulda olsun çocuğun kestiremeyeceği tutum farklılıkları, sürekli olumsuz eleştiri ve ceza tehdidi gibi tehlikeler ve belirsizliğe izin verilmemeli, kendini güvende hissetmesi için çaba sarf edilmelidir. Çocuğun çevresine ilişkin olumsuz algısı kaygısını yükseltirken güven verici algılanan çevre kaygıyı azaltabilmektedir. Çocuğun kendine huzur veren insanlarla vakit geçirmesine, kaygılandırıran tedirgin eden insanlardan uzak durmasına dikkat edilmelidir. Böylece çocuğun başkalarının olumsuz telkinleriyle kaygıya kapılması yada kaygısının daha da artması bir dereceye kadar engellenebilir.

Kaygıyı hiç duymama yada çok hafif hissetme insanı çabasız kılabilir ve onun üretken olmasını engeller. Çok şiddetli kaygı ise kişinin fonksiyonlarını bozar ve çaresiz kılabilir. Oysa kaygının bireyi yaratıcı ve üretken kılması da mümkündür. Kaygının yapabilme gücünü artırdığı kaygısız bir girişimin başarı şansının düşük olduğu unutulmamalıdır. Bu da ancak kaygıyı anlamak ve onu kontrol altına alabilmek ile mümkün olabilir.

Aile içi beklentiler doğru davranışlar olduğu zaman güçlü bir motivasyon oluştururlar. Hiç beklenti olmamasıda çocuğun motivasyonunu düşürür. Ancak beklentilerin her sonuca açık ölçüde olması, kıyaslamalardan uzak olması ve çocuğumuzun başarısı odaklı olması güç verici motivasyon yaratmaktadır.

Çocuğa sınavın kişiliğini
değerlendiren bir ölçü olduğu
mesajını vermekten sakınılmalıdır.

Kazanmak kadar kaybetmenin de
hayatın bir parçası olduğu
vurgulanmalıdır.

Sınav kaygısı yüksek olan bireyler herhangi bir sınav yada değerlendirme durumunda öz varlığının tehdit edildiği korkusuna kapılırlar. Yalnızca sınavda değil, grup içinde konuşma, soru sorma, sorulara cevap verme ve tartışmalara katılma, yüksek sesle okuma vb. gibi etkinliklerde korkulu, sinirli ve heyecanlı olurlar. Bu bireylerin kendilerine dönük olumsuz düşünceleri dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olur.

Olumsuz yanları kadar olumlu yanlarını da görmek çocuğunda kendisine böyle bakmasını kolaylaştırır. Olumlu düşününce başarının, olumsuz düşününce de başarısızlığın artma şansı unutulmadan pozitif düşünmenin yararları aile tarafından çocuğa hissettirilebilir.

Aileler sınav endeksli eğitim karşısında çaresiz kalmaktadırlar. Bu yolun doğru olmadığını bilen aileler bile sonuçta çocuklarını sınava hazırlamayarak onun geleceğini tehlikeye atmanın sorumluluğu nedeniyle aynı kulvara girmek zorunda kalmaktadır.

Aileler çocukları için yaptıklarını bir yükümlülük haline sokmak yerine geleceğin onların sorumluluğu olduğunu söyleyerek uyarı görevini yerine getirseler daha iyi bir destek sağlayabilirler. Çünkü anne babaların yüksek bir beklenti ve kaygıyla başarı beklmeleri çocukların stersini arttırarak başarıya yönelik performansı düşürmektedir. Çocuklarının her güçlüğünü çözmeyi kendi sorumluluğu sanan anne balar aslında çocuklarının sorun çözüme gücünü engellemektedirler. Sonrada çocuklarının hiçbir sorunun çözemediğinden yakınmakta ancak kendi yanlışlarını görememektedirler.

Sınav öncesinde beklentilerin önceliği düzenlenmelidir. En çok strese yol açan beklentiler aile beklentileridir. Öğrenci bilişsel ve duygusal olarak da aileye karşı sorumluluk hissetmektedir. Bu elbette doğru bir sorumluluktur ancak bu sorumluluğun dozunu yükseltip kazanamazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım gibi bir kaygı stresin dozunu artırır. Bu yüzden beklentiler yeniden düzenlenmelidir. Öncelikli sorumluluk öğrencinin kendine karşı sorumluluğudur. Öğrenci önce kendisiyle baş başa durumu değerlendirmelidir.

Sınav kaygısını yenmenin en önemli yollarından biride okumaktır. Okumak kendine olan güveni artırdığı için kaygıyı azaltır. Anne babanın çocuğun okuma davranışını kazanmasında birinci derecede model olarak önemli bir etkisi vardır .



TÜM ÖĞRENCİLERİMİZ
ŞARILAR DİLE

