

AİLE BÜLTENİ

15 TEMMUZ İMAM HATİP ORTAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ
AİLE BÜLTENİ



SINAV KAYGISI

HAZIRLAYAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN HATİCE YILDIRIM

-SINAV KAYGISI NEDİR?

-SINAV KAYGISI NEDEN OLUR?

-ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISINI KONTROL ALTINDA TUTMALARINA NASIL DESTEK OLURUZ?

Özellikle sınava hazırlanan öğrencilerde karşılaştığımız *sınav kaygısı* öğrencinin başarısını büyük oranda etkilemektedir ve bunu ailelerin desteğiyle kontrol altında tutabilmek mümkündür. Bu noktada ailelerin farkındalık kazanması adına aile bültenimizin bu sayısında "Sınav Kaygısını" ele aldık. Keyifli okumalar.

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı, aslında olması istenilen, belli bir düzeyde iken öğrenciyi güdüleyen, çalışmaya iten bir kaygıdır. Hiç kaygı olmaması durumunda öğrencide çalışmaya karşı motivasyon olmaz. Problem olan sınav kaygısı ise **öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır**. Yüksek kaygı yaşayan öğrencilerden şu sözleri duyabilirsiniz:

"Başarısız olursam rezil olacağım."

"Ailemin yüzüne nasıl bakarım?"

"Yetiştiremeyeceğim! Çok konu var."

"Konuları anlayamıyorum, çalışsam da olmuyor, aptal mıyım?"

"Sınavda başarılı olamayacağım"

Ayrıca bu öğrencilerde bazı fiziksel ve ruhsal belirtiler fark edebilirsiniz.

-Dikkat çabuk dağılır.

-Karın ağrısı, mide bulantısı, çarpıntı, titreme, ağız kuruluğu, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da aşırı yeme gibi bedensel yakınma davranışları ortaya çıkar.

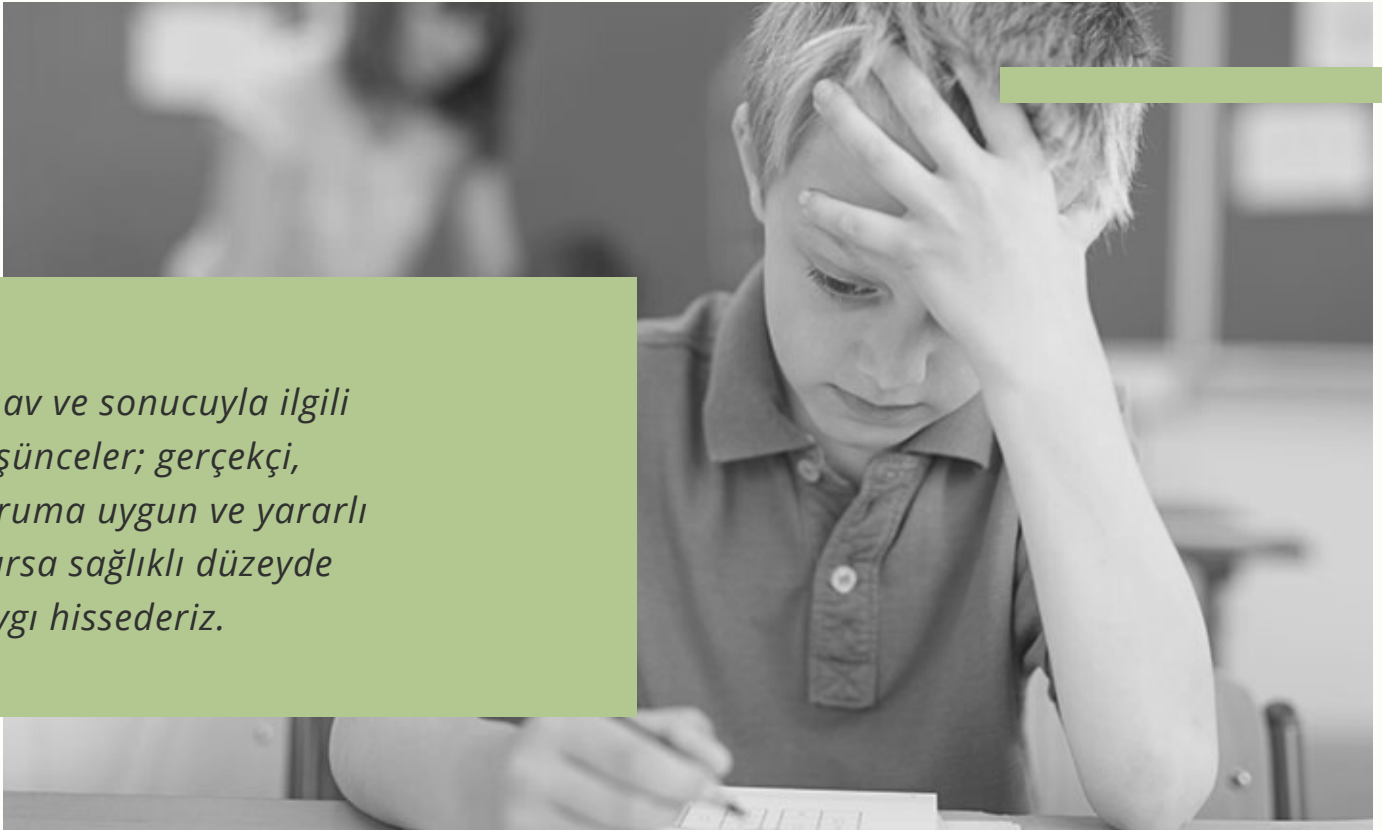
-Ders çalışma ertelenir. Sınav ve hazırlığı hakkında konuşma reddedilir.

-Soru sorulmasından rahatsız olunur.

-Çok çalışılmasına karşın performans düşer.



Sınav ve sonucuyla ilgili düşünceler; gerçekçi, duruma uygun ve yararlı olursa sağlıklı düzeyde kaygı hissederiz.



SINAV KAYGISI NEDEN OLUR?

Sınav kaygısının esas nedeni *olumsuz inançlar ve düşüncelerdir*. Elbette öğrencinin mizacı(doğuştan getirdiği özellikleri) mükemmeliyetçi bir tutum benimsemesine yol açmış olabilir. Fakat bu olumsuz inanç ve düşünceleri asıl şekillendiren *anne-baba tutumlarıdır*.

Sınav kaygısına neden olan bilişsel hatalar:

- Sınavın sürecinden çok sınavın sonucuna odaklanma
"Mutlaka kazanmam lazım!"
- Sınavın sonucunu felaketleştirme
"Sınavı kazanamazsam biterim."
- Sınava ilişkin bilgi ve becerisine veya bunu yansıtabileceğine güvensizlik
"Ya yetiştiremezsem, ya heyecandan unutursam..."
- Olumsuz değerlendirilme korkusu: Bilgisinin değil, kişiliğinin değerlendirildiği düşüncesi
"Başarısız olursam ben bir hiç'im."

Şimdi gelin bir de öğrencinin bilişsel hatalar yapmasına, dolayısıyla sınav kaygısı yaşamasına sebep olan anne baba tutumlarına bakalım:

- Ailenin beklentileri öğrencinin yapabileceğinin üstünde olabilir.
- Ebeveynler geçmişte maddi/çevresel imkansızlıklardan dolayı gerçekleştiremediği hayallerini çocuğunun hayata geçirmesini istiyor olabilir.
- Öğrenci daima başkalarıyla kıyaslanıyor olabilir.
- Koruyucu anne-baba tutumunu benimsemiş bir aile, çocuğunun mükemmel olmasını istediği için çocuğun üstünde büyük bir baskı kurabilir.
- Otoriter anne-baba tutumunu benimsemiş bir ailenin de çocuğa karşı tavırları genelde sert ve ceza eğilimli olduğu için çocukta korku kaynaklı kaygı oluşabilir.



Anne-babanın tutumları çocuğun benlik algısı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Öz yeterliği, öz güveni ve öz değeri yüksek çocuklar yetiştirmek için onlara **koşulsuz sevgi** vermeliyiz.

ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISINI KONTROL ALTINDA TUTMALARINA NASIL DESTEK OLURUZ?

1.KOŞULSUZ SEVİN

Çocuklarınıza başarısız olduklarında dahi onları sevdiğinizi, her zaman ve her koşulda değerli olduklarını hissettirin.

2.YETENEKLERİNİN ÜZERİNDE BEKLENTİDE BULUNMAYIN.

Her bireyin ilgi ve yetenekleri birbirlerinden farklıdır. Çocukların yapabileceğinden fazlasını onlardan istemek, sırtına kaldırabileceğinden ağır yük yüklemeye benzer ve bu da onlarda motivasyon kaybına yol açar.

3.KIYASLAMAYIN!

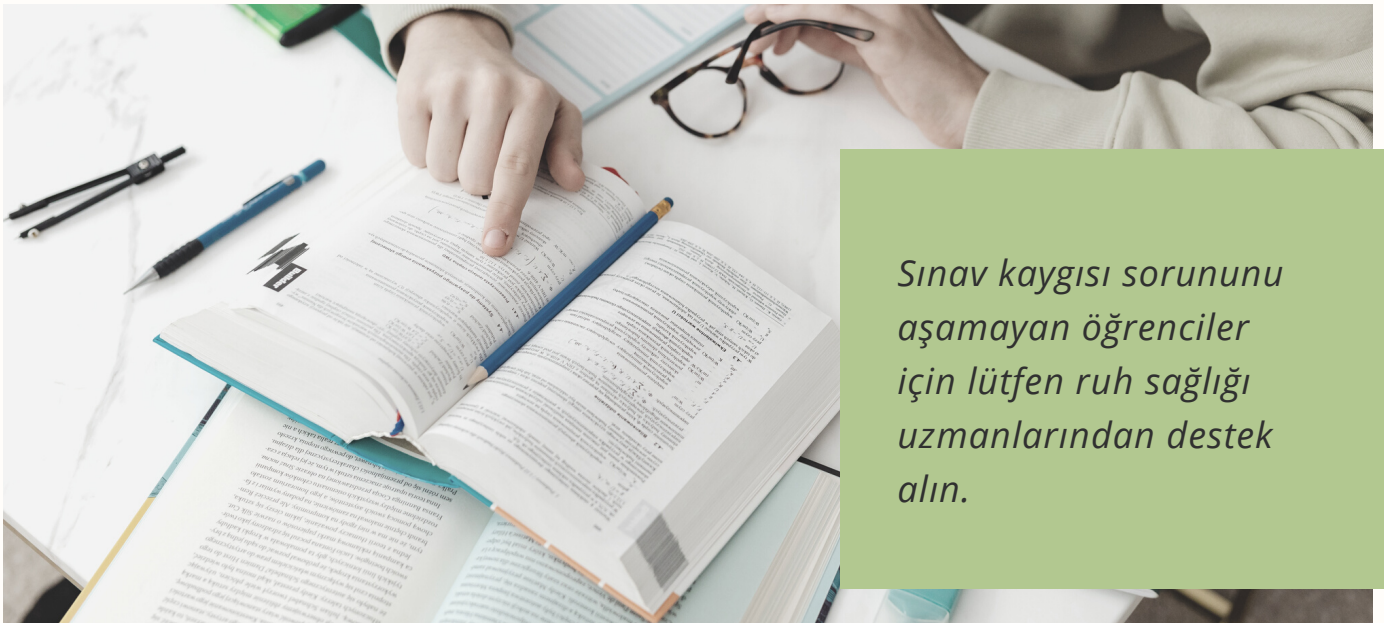
Her birey kendi potansiyeli ve çabasına göre değerlendirilmelidir. Başkalarıyla kıyaslanan çocuk kendisini değersiz hisseder.

4.ÇABASINI PEKİŞTİRİN.

Çabası takdir edilen çocuğun motivasyonu yükselir. Çocukların çalışma alışkanlığını pekiştirmek için sürece odaklanın. Sınav sonucu nihai bir son ya da başlangıç değildir.

5. DİĞER ALANLARDAKİ (SPOR,SANAT,KÜLTÜREL VB.) BAŞARISINI GÖRMEZDEN GELMEYİN.

Ve hatta çocuklarınızı ilgi ve yetenekleri doğrultusunda farklı alanlarda da kendilerini geliştirmelerini teşvik edin, destekleyin.



Sınav kaygısı sorununu aşamayan öğrenciler için lütfen ruh sağlığı uzmanlarından destek alın.