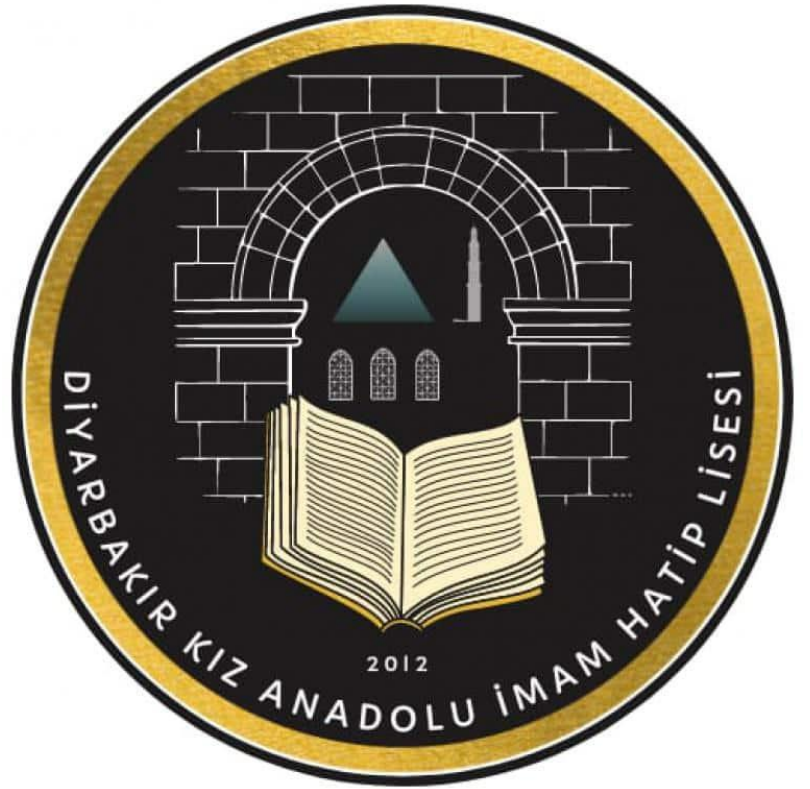


2023 OCAK AYI
REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ

SINAV KAYGISI



Rehber Öğretmen
&
Psikolojik Danışman

Mustafa DALYAN

ÇOCUĞUMU TANIMAK: SINAV KAYGISI YAŞIYOR MU?

SINAV KAYGISI;

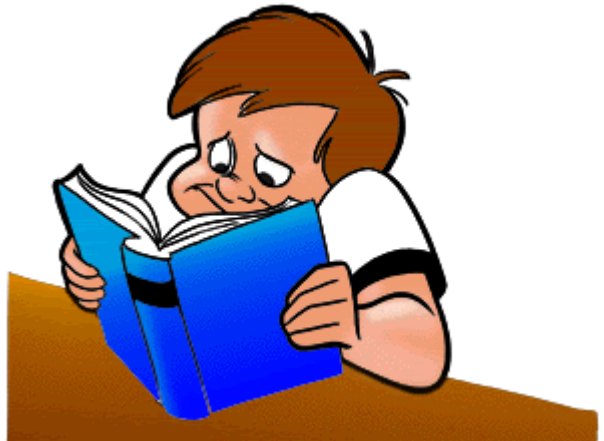
Derslerde başarısız olma korkusu ve eğitim süreçlerine ilişkin genel isteksizlik hali olarak karşımıza çıkan bir kaygı türüdür.

KAYGININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ:

- ❖ Dikkat çabuk dağılır.
- ❖ Karın ağrısı, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da aşırı yeme, bedensel yakınma davranışları ortaya çıkar..

KAYGININ DİĞER BELİRTİLERİ

- ❖ Ders çalışma ertelenir.
- ❖ Sınav ve hazırlığı hakkında konuşma reddedilir.
- ❖ Soru sorulmasından rahatsız olunur.
- ❖ Çok çalışılmasına karşın performans düşer.
- ❖ Düşüncelerin organize edilmesinde zorlanılır.



SINAV KAYGISI HANGİ CÜMLELERİN ALTINA GİZLENİR?



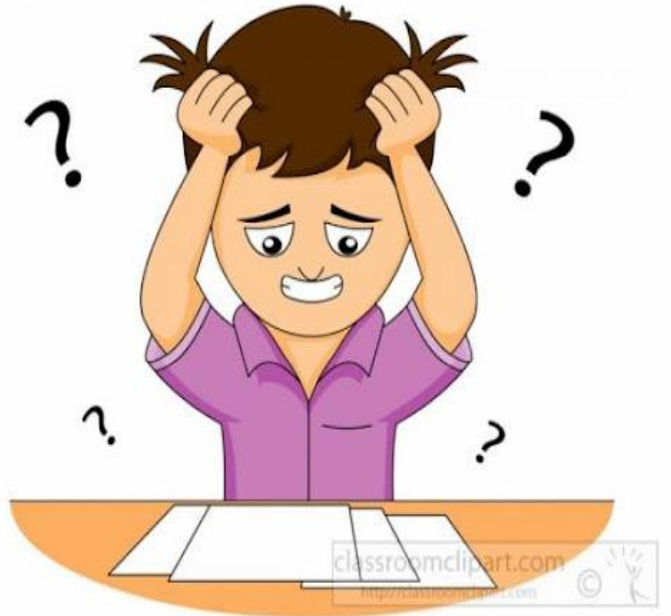
- ❖ “Bu bilgiler çok **gereksiz**. Nerede ve ne zaman kullanacağım?”
- ❖ “Sınavlar **niye** yapılıyor?”
- ❖ “Sınava hazırlanmak için zamanım yok! **Çok konu var.**”
- ❖ “Konuları **anlayamıyorum**, aptalım”
- ❖ “Sınavda başarılı olamayacağım, **kötü geçecek.**”

SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİ NE İSTER?

"Ebeveynler
yetiştirdikleri
her çocuğun kendi
hayatlarının yolcuları
olduklarını hep
akıllarında
tutmalıdırlar."

Sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci;

- ❖ Ebeveynlerinden sınavın dünyanın sonu ya da başlangıcı olmadığını **duymak** ister.
- ❖ Başka arkadaşları ya da tanıdıkları ile karşılaştırılmaktan **hiç hoşlanmaz.**
- ❖ Ebeveynlerinden ya da çevresindeki insanlardan kendisiyle ilgili **yüksek beklentiye** girmemelerini ister.



SINAV KAYGISINDA AİLENİN PAYI NEDİR?

- Aileler kendi beklentilerini değil çocuğunun **istek ve beklentilerine** kulak asmalı,
- Çocuğunun aldığı kararlarda belirleyici değil destekçi olup **yol gösterici** olmalı,
- Sınav kaygısının ilk belirtileri olan fiziksel ve duygusal tepkileri fark edip gerektiğinde **uzman desteği** almasını sağlamalı,
- Her şeyden önce sınavdan alacağı puanın kendilerinin gözünde var olan değerini ve sevgisini değiştirmeyeceğini onlara hissettirmeli, onları güdüleyen bir **sosyal destek** mekanizması görevi görmelidir.



ANNE-BABA TUTUMLARI

Sınav kaygısının temelinde kuşkusuz ki en önemli yeri, anne-baba tutumları oluşturmaktadır.

Burada üç çeşit anne-baba tutumundan bahsetmek mümkündür.

Bunlar;

KORUYUCU, OTORİTER

ve **DEMOKRATİK**

anne-baba tutumlarıdır.

Koruyucu anne-baba tutumunda aile, çocuğunun mükemmel olmasını istediği için çocuğun üstünde büyük bir baskı kurar, bu da çocuğun yoğun bir sınav kaygısı yaşamasına neden olur.

Otoriter anne-baba tutumunda, ailenin çocuğa karşı tavırları genelde sert ve ceza eğilimli olduğu için çocukta korku kaynaklı kaygı oluşur ve bu durum da başarısını olumsuz etkiler.

Demokratik anne-baba tutumunda ise ebeveynler çocuklarını “birey değerliliği” içinde yetiştirdikleri için, çocuğun kendisine olan özgüvenini sağlamış olurlar. Bu çocukların kaygıyla baş etmede her zaman daha başarılı olduğu görülmektedir.

İlk iki tutumun aksine ebeveynlerin benimsemesi gereken tutum, **demokratik tutumdur.**

SİZİN HAYALİNİZ & ONUN HAYATI

SEVGİLİ EBEVEYNLER;

Çocuklarınızın en büyük

idolü **sizlersiniz.**

Sınavlar her zaman

olacak ve sonunda

hepsi gelip geçecek.

Ancak siz onlar için hep

orada, yanlarında

olmalısınız.

Çünkü her aile,

ailelerin en güzelidir.

❖ Öğrenciler net, puan hesaplarını bir kenara bırakıp ailelerinin beklentilerinin muhasebesini yapmaya başlıyorlar. Çünkü bazen çocuklarımız için kariyer planlarını önceden bir **paket halinde** hazırlıyor ve önlerine koyuyoruz.

❖ Öyle çok duyuyoruz ki “Ailem mutlaka şu üniversite ve şu bölümü kazanım gitmemi istiyor, ya gidemezsem?” **Başaramayabilirler,** belirlediğiniz pakete ulaşmaması ya da ulaşamaması da aslında başarıdır. Çocuklarımızın sınav sürecindeki **sınav streslerine** ebeveynler olarak bir yük de siz yüklemiş olmayın. Sizin gerçekleştiremediğiniz hayallerinizin rövanşı için değil **kendi hayallerini** gerçekleştirmek üzere bu hayata geldiler.

SOSYAL BECERİLER VE SINAV

**Kıyaslanmayan,
sadece dünden daha iyi
olmayı hedefleyen bir
çocuk aşmaya
çalışacağı kocaman
bir uçurum yerine
çıkmaya çalışacağı
bir merdiven
görecektir yalnızca...**

Ebeveynler, sınava hazırlık sürecinde öğrencinin tek sorumluluğunun sınava çalışmak olduğunu düşünebilir. Oysa bu kaygılı dönemde rahatlayacakları ve **kendilerini ifade** edecekleri alanlar olması hem motive olmalarında hem de yoğun kaygıyı azaltmada etkilidir.

Resim, müzik, el sanatları ve spor faaliyetleri ile ilgilenmek kişinin **stresle başa çıkma** becerisini, sosyal ilişkilerini, öğrenme becerisini olumlu yönde etkiler. Sınava hazırlık sürecinde de çocuğun ilgi duyduğu **sosyal becerilere** zaman ayırmasına fırsat vermek ve onu desteklemek sınav sürecinde kontrol edilebilir bir kaygı yaşamasına yardımcı olur.

AİLELERİN SINAV SÜRECİNDE DİKKAT EDECEĞİ HUSUSLAR



1.YÜKSEK BEKLENTİYE GİRMEYİN:

Çocuklardan yapabileceğinin üstünde bir performans beklediğimizde ve çocuklar bu beklentiler karşılayamadığında büyük bir **motivasyon kaybı** yaşar ve öz güvenleri zedelenir. Bu nedenle çocuklara ulaşamayacağı hedefler noktasında baskı yapılmamalıdır.

2.YETENEKLERİNİN ÜZERİNDE ZORLAMAYIN:

Her çocuğun tüm alanlara yeteneği olmaması çok doğal bir durumdur. Çocuktan her alanda başarılı olmasını beklemek de **kaygı** yaratır. Yeteneği olmadığı bir alanda çocuğu zorlamak yerine yeteneği olan alanlarda ilerlemesini sağlamak öğrenciyi **başarıya** götürür.

AİLELERİN SINAV SÜRECİNDE DİKKAT EDECEĞİ HUSUSLAR

Sınav kaygısı
ile baş etmeleri için
korkularını,
kaygılarını, pes
edişlerini, ayağa
kalkma
çabalarını görmezden
gelmeyin. Bazen tek
sözcük iyileştirir:

"yanındayız..."

3.KIYASLAMAYIN:

Çocuklar diğer çocuklarla kıyaslandığında kendilerini yetersiz ve değersiz hisseder. Bu yüzden çalışma istekleri düşer. Çocuklar başkalarıyla değil **kendi geçmiş başarı durumlarıyla** kıyaslanmalıdır.

4.KOŞULLU SEVMEYİN:

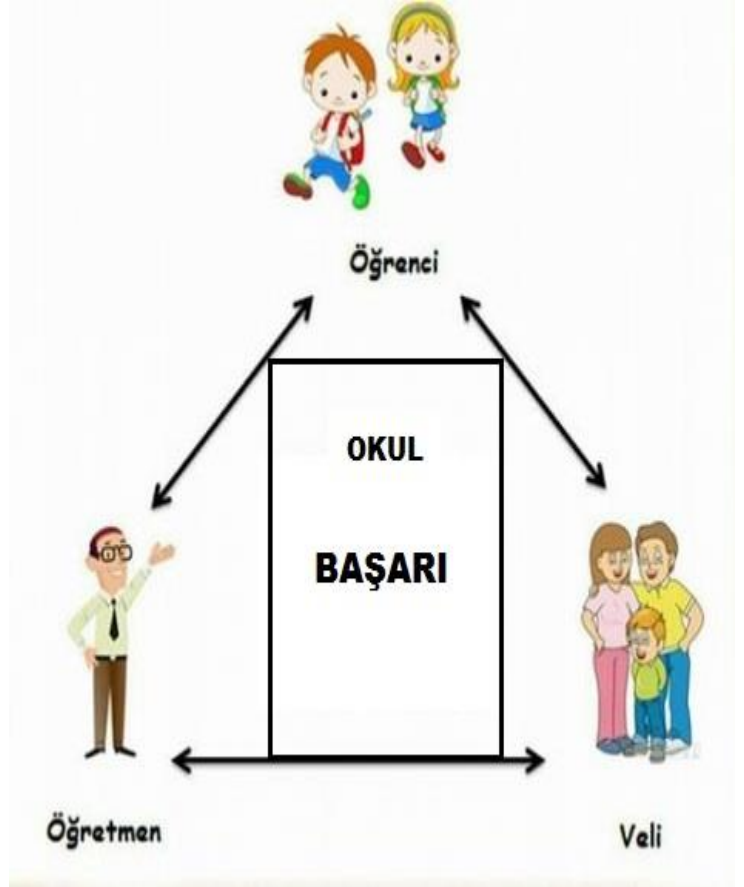
Çocuklarımıza onları başarılı olurlarsa seveceğimizi hissettirmemeliyiz. Her koşulda sevileceğini bilen çocuklar "Başarısız olursam ailem beni sevmez" fikrine kapılmaz ve **kaygı seviyesi** artmaz.

5.SONUCA DEĞİL SÜRECE ODAKLANIN:

Çocuklar sınava hazırlanırken gösterdikleri çabadan dolayı **takdir edildiklerinde** daha motive olurlar. Çocuklarımızın çalıştıklarını gördüğümüzü ve desteklediğimizi göstermek onları rahatlatır.

SINAV KAYGISI

**ÇOCUĞUNUZUN
OKUL
BAŞARISINDA
ÖNEMLİSİNİZ!**



**HEP BİRLİKTE
BAŞARACAĞIZ.**