

SINAV KAYGISI NEDİR?

Eleştirilmek, kıyaslanmak, başarısız olmak insanda kaygı duygusunu ortaya çıkaran temel etmenlerdir. Bu üç etmenin birleştiği yerlerden birisi de sınavlardır. Sınav Kaygısı; öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır. Sınav Kaygısı yaşayan kişiler sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında yoğun bir huzursuzluk ve endişe duyarlar

Benim Çocuğum Sınav Kaygısı Yaşiyor Mu ?

Her insan birbirinden nasıl farklı özelliklere sahip ise kaygı belirtileri de kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Fakat sınav kaygısında ortaya çıkan bazı genel belirtiler vardır.

Sınav Kaygısı Belirtileri

BEDENSEL

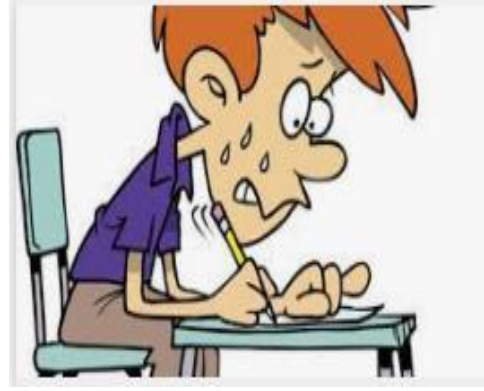
- 1-Hızlı Nefes Alıp verme
- 2-Artan Kalp Atışı
- 3-İştah Azalması, uyku problemleri
- 4-Karın Ağrısı, Halsizlik
- 5-Yorgunluk, Baş Ağrısı
- 6- Terleme, Titreme
- 7-Dilin Damagın

PSİKOLOJİK

- 1-Sinirli ve Gergin olma, Sürekli Ağlama
- 2-Dikkat Dağınıklığı
- 3-Umutsuz Bir Ruh Hali vb.

DAVRANIŞSAL

- 1-Ders Çalışmayı Bırakma ya da erteleme, Sınavda Donup Kalma
- 2-Tırnak yeme, Çok uyuma ya da uyuyamama, Beslenme Bozukluğu vb.



İRŞAD İMAM HATİP

ORTAOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

Okul Psikolojik Danışmanı

Bengü Nur KAYASUYU

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEDE AİLENİN ROLÜ

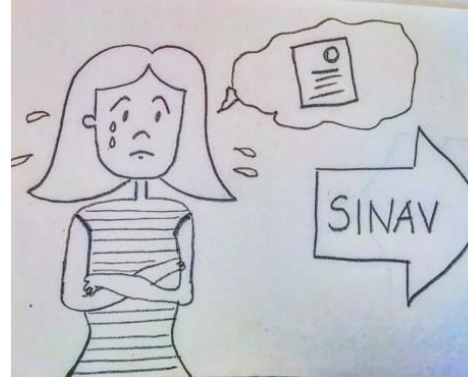


Çocukta Sınav Kaygısının Nedenleri Ne Olabilir?

- Öğrencinin kişilik yapısı,
- Başarı/başarısızlığa yüklediği anlam
- Ailenin çocuğun başarısına olan tutumu ve sınava yüklediği anlamı
- Öğrencinin ve ailenin mükemmeliyetçi kişilik yapısı
- Ailenin beklentileri öğrencinin kapasitesinin üstünde olması
- Ebeveynlerin geçmişte maddi/çevresel imkansızlıklardan dolayı hayata geçiremediği hayallerini çocuklarına zorlaması gibi ana etmenler **çocuklarda başarısız olma ve değerlendirilme, yetersizlik hissine sebep olur. Bu da sınav kaygısını doğurur.**

SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLER AİLELERİNDEN NE İSTER?

- ❖ Ebeveynlerinden sınavın dünyanın sonu ya da başlangıcı olmadığını duymak ister. Çünkü çocukların gözünde aileleri koşulsuz kabul görmek istedikleri sığınaklardır.
- ❖ Başka arkadaşları ya da tanıdıkları ile karşılaştırılmaktan hiç hoşlanmaz. Çünkü her öğrencinin karakteri, mizaç özelliği, öğrenme potansiyeli, anlama kapasitesi birbirinden farklıdır. Her insan biriciktir ve sadece var olduğu için bile çok özeldir.
- ❖ Ebeveynlerinden ya da çevresindeki insanlardan kendisiyle ilgili **yüksek beklentiye** girmemelerini ister. Öğrencinin duyduğu herhangi bir söz ya da yapılan (bilmeden de olsa) ima yaşanan kaygıyı arttırır ve artık odak sınav değil, beklentiyi gerçekleştirmek olur.
- ❖ Bazı öğrencilerin aileleri ya da bir başkası tarafından kontrol edilmeyi hiç sevmez. Bazı öğrencilerin ise motive edilmeye diğerlerinden daha fazla ihtiyacı olabilir. Bu yüzden ebeveynin çocuğu ile yapacağı konuşma ve ortaklaşa verilen kararlar, hatta yapılan bir programın ortak kullanım alanına asılması aile içi ilişkilerin rahatlamasını sağlayacaktır.



SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÇOCUKLARI İÇİN AİLELER NE YAPMALI NE YAPMAMALI ?

- 1- Kendi hayallerinizi çocuklarınıza hedef olarak belirlemeyin. Onların iyiliğini düşünüyorsunuz ama Unutmayın !! Onlar bir birey ve kendi yolları var.
- 2- KİYASLAMAYIN !! Kendinizi onların yerine koyun. Sürekli bir başkasının sizden daha iyi olduğunu duymak size nasıl hissettirdi? “Onun annesi daha iyi bir anne”, “onun babası ona telefon almış sen alamadın” gibi...
- 3- “Senden adam olmaz”, “Fen lisesine gidemezsen başarısızsın demektir”, “Amcanın kızı/oğlu Fen Lisesine gitti”, “Hangi kitabı istedin de almadım !”, gibi olumsuz ifadeler çocuğunuzu motive etmek yerine kaygısını daha da arttıracaktır.
- 4- Sınavı ölüm kalım meselesi haline getirmeyin. Önemli olan çocuğumuzun çalışma azmidir. Bu sınavda başarılı olamazsa bir daha hiç başarılı olamaz gibi bir düşünce gerçekçi değildir.
- 5- Çocuğunuzu tek bir alana zorlamak yerine onun yeteneği olduğu alanı arayın. Yeteneği olan alanda daha başarılı ve mutlu olacağını unutmayın.
- 6- Sınav süreci siz velilerimiz için oldukça yorucu bir süreç. Fakat çocuklarımızın yorgunluğu ve endişesi sizinkinden daha fazla. Bu yolda birbirinizi yıpratmak yerine yorgunluğunuzu alacak şekilde birbirinizi desteklemelisiniz. **Hangi liseye giderse gitsin, sınavda kaç alırsa alsın onun sizin için her zaman değerli olduğunu onlara söyleyin ve hissettirin.**