



SİLİVRİ ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ NİSAN AYI

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ
SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME

KAYGI NEDİR?

Tehlike veya tehdit olarak algılanan durumlarda yaşanan stres ve huzursuzluk durumudur.

Kaygı olumsuz bir duygu olarak değerlendirilse de aslında hayatımızı sürdürmemiz için son derece gereklidir. Normal düzeydeki bir kaygı kişi için faydalıdır, çünkü bu durum kişide istek duymaya, karar almaya ve motive olmaya yol açar. Kaygının belli bir seviyede olması kişinin ortaya çıkabilecek tehlikelere karşı kendini korumasını sağlar. Kaygının hiç olmaması veya aşırı derecede olması bir sorundur. Kaygı hiç olmazsa istek olmaz, motivasyon olmaz, böylece performans tam anlamıyla ortaya konmaz. Kaygının aşırı derecede olması ise kişiyi hem zihinsel, hem duygusal hem de bedensel olarak etkiler. Kişinin potansiyelini hayata aktarmasına engel olur.

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Fiziksel Belirtiler

Kalp atışlarında hızlanma

Göğüste sıkışma, nefes darlığı

Ağız kuruluğu

Terleme, yüz kızarması, ateş basması ya da titreme, soğuk ve nemli eller Baş ağrısı, baş dönmesi

Uyku bozuklukları, kabus görme

Karın ağrısı

Mide şikayetleri, bulantı, kusma, ishal ve sık idrara çıkma

Burun akıntısı

Zihinsel Belirtiler

Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık

Sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, anahtar kelimeleri ve konuları hatırlamada güçlük çekme

Olumsuz inanç ve düşünceler

Davranışsal Belirtiler

Kaçma (Ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma)

Kaçınma (Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme)

Sosyal Belirtiler

Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma

Yalnız kalmayı isteme

Aşırı sosyalleşerek ders çalışmayı erteleme

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Verimsiz çalışma alışkanlıkları: Sınav kaygısı çoğunlukla çalışıldığı halde sınava yeteri kadar hazır olmama düşüncesiyle ortaya çıkar. Bu hazır olamama durumunun birinci nedeni verimsiz çalışma alışkanlıklarıdır.

Verimli çalışabilmek için tekrar çalışmalarının düzenli yapılması gerekir.

Çalışmada en iyi verimi alabilmek için ders çalışma seanslarını 30-40 dakikalık bölümlere ayırmak ve 30-40 dakika çalıştıktan sonra da 10 dakikalık bir tekrar yapmak gerekir. Çalışma seansları arasında 10 dakika ara vermek, dinlenmeyi ve bilgilerin sonradan daha kolay hatırlanmasını sağlayacaktır.

Öğrendiğiniz bir bilgi önce "kısa süreli belleğe" yerleşir. Bu bilgiler hemen unutulur. Bunların unutulmasına engel olmak için sık sık tekrarlar yapmak gerekir. Bu tekrarlar sayesinde kısa süreli bellekteki bilgiler uzun süreli belleğe aktarılır. Yeni öğrenilen bilgilerin hemen arkasından yapılan tekrarlar çok önemlidir.

Görev ve sorumlulukları ertelemek: Öğrencilerin yaptığı hatalardan biri de sınava yönelik çalışmaları her defasında erteleyip son ana bırakmaktır. Bu durum da yoğun bir sıkışmışlık duygusu yaratır. Bu duygular sınav anı yaklaştıkça kişi de yoğun bir kaygı olarak kendini gösterir. En az bir hafta önceden sınava hazırlanmaya başlanmalıdır.

Zamanı iyi kullanamama: Plansız ve programsız olmak sınavlara hazırlık sürecinde öğrencileri olumsuz etkiler. Hangi konunun ne zaman ve ne kadar süreyle çalışılacağını belirlemek öğrencinin kendinden daha emin hareket etmesine olanak sağlar. Tam tersi plansız ve programsız hareket edildiğinde konular birikir ve öğrenci için içinden çıkılmaz bir hal oluşturabilir.

Başarısız olma ve değerlendirilme kaygısı: Diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerini fazlasıyla önemseyen dış odaklı kişiler için sınavda başarılı olmak bir performans ölçütü olmak yerine kişiliğin başkalarına ispatına dönüşür. Başkaları tarafından eleştirilmek, yargılanmak, küçümsenmek ya da suçlanmak bu tarz insanlar için baş etmesi son derece zor bir durumdur. Bu tarz bakış açısına sahip öğrenciler için de sınavdan alınacak düşük not, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilecekleri anlamı taşır.

Mükemmeliyetçi ve aşırı kontrolcü kişilik yapısı: Bu tür kişilik yapısı içerisinde olan bireyler için yaşam oldukça zordur. Hata yapma lüksleri olmadıklarını düşünürler. Kendilerine karşı oldukça acımasız bir tutum sergilerler. Bu durum da yoğun kaygıya sebep olur.

Yaşanmış başarısızlıklara odaklanma, başarısızlıkların abartılıp, başarıların küçümsenmesi: Öğrenciler genelde başarı örneklerini görmek yerine, deyim yerindeyse cimbizle başarısızlıklarını arar ve bulurlar. Bir dersten şimdiye kadar aldıkları en yüksek notu düşünmezler, en düşük nota odaklanırlar. Bir sınavda yaptıkları doğruları düşünmezler, yaptığı bir yanlış cevaba takılırlar.

Başarının sürekli başkalarıyla karşılaştırılması: Kişinin kendini başkaları ile sürekli kıyaslaması ya da ailenin, çevrenin çocuğu başkaları ile kıyaslaması da aşırı kaygıya sebep olur.

Ailenin ya da çevrenin beklenti ve baskıları: Özellikle ailenin beklentileri öğrenci üzerinde büyük bir stres faktörü yaratır. Sınavlarda başarısız olduğu takdirde ailesinden ve çevreden gelecek tepkiyi düşündüğü için yoğun bir sınav kaygısı yaşar.

GERÇEKÇİ OLMAYAN DÜŞÜNCE BİÇİMLERİ

Bir olayda kaygıyı artıran durum olayı değerlendirilme biçimimizdir. Gerçekçi ve akılcı olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli etkidir.

Ya hep ya hiç türü düşünme

“Her şeyi ya siyah ya da beyaz” diye değerlendirme eğilimi.

“Bu sınavdan doksan alamazsam, bir daha bu derse hiç çalışmayacağım.”

Aşırı genelleme

Tek bir olumsuz hareketle, ardından gelen her şeyin olumsuz olacağını düşünme.

“Matematikten düşük not aldım, zaten hiçbir dersi başaramıyorum.”

Zihinsel süzgeç

Yalnızca olumsuz ayrıntılar alınıp onlara yoğunlaşma ve gerçeğin tümünü olumsuzlaştırma.

“Sosyal Bilgileri hiç anlamıyorum, zaten sınavda da bir soruyu yanlış yaptım.”

Hemen bir sonuca varma

Düşünceleri destekleyecek kesin kanıtlar olmadığı halde, hemen olumsuz yorumlar yapma.

“Kesin bu sınavdaki tüm sorular çok zor olacak ve ben başarılı olamayacağım.”

Aşırı büyütme ya da aşırı küçültme

Kendi hatalarını ya da başkalarının değerini büyütme, başarılarını ya da başkalarının hatalarını küçültme.

“Arda çok başarılı, her konuda en iyisini yapıyor. Benim de ortalamam onunkine yakın ama ben onun kadar iyi değilim.”

"me"li "ma"lı cümleler

Her şeyi yerine getirmek zorunda olduğu inancına kapılma.

"Evdekilerin hayal kırıklığına uğramaması için başarılı olmalıyım." "Bu sınavdan yüksek not almalıyım." "En iyisi ben olmalıyım."

Olumluyu geçersiz kılma

Olumlu olayları dikkate almama, yok sayma.

"Evet aldığım not sınıftaki en yüksek nottu...çünkü bildiğim yerlerden çıktım, bence öğretmen de fazla puan verdi."

Örnek Olumsuz Düşünceler:

Düşük not alırsam mahvolurum.

Bu sınavdan yüksek not almalıyım/almak zorundayım.

Düşük not alırsam ailem beni okuldan alır.

Öğretmenimi / ailemi hayal kırıklığına uğratacağım.

Notumun mutlaka 85'in üzerinde olması gerekir.

Kesin yapamayacağım.

Hayatta hep başarısız oldum. Yine başarısız olacağım. Ben zeki değilim.

Bu konuları çalışsam da nasılsa anlamayacağım.

Biliyorum, bu sınavda başarılı olamam.

Sınav kötü geçecek.

Örnek Olumlu Düşünceler:

Şu ana kadar elimden geleni yaptım. Bu sınavda da elimden geleni yapacağım. İyi not alamazsam da bu dünyanın sonu değil.

Kendime güveniyorum.

Bu sınavı yapabilirim.

Duygularım kontrolüm altında, başarabilirim.

Sınav benim neler öğrendiğimi görebilmem ve eksiklerimi giderebilmem için bir fırsat.

Herşey güzel olacak.

ÇOCUKLARINIZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Tekrar tekrar ders çalış demeyin.

Kıyaslamayın.

Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının.

Negatif motivasyondan uzak durun.

Beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.

Kaygı bulaşıcı bir duygudur, bu nedenle kendi kaygınızı gözden geçirin.

Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin.

Kaygıları hakkında konuşun. Kaygılarını tanımasını sağlayın. Sınav

sonuçlarının kişiliğinin bir göstergesi olmadığını vurgulayın.

Olumsuz iç konuşmalarını ve düşüncelerini değiştirmesine yardımcı olun.

ÇOCUKLARINIZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Etkin dinleyin.

Takdir edin.

Anlayışlı ve sabırlı olun.

Sevildiğini ve değerli olduğunu hissettirin.



Uyku ve beslenme düzeni oluşturmaya yardımcı olun.

Sınavlar sonrasında keyifli etkinliklere zaman ayırın.

Eğlenmesi için de fırsatlar yaratın.

Gevşeme egzersizlerini öğretin.

Unutmayın;
Başarılı her anne-babanın çocuğu mutlaka başarılı
olmaz, ama mutlu her
anne-babanın çocuğu mutlaka mutlu olur!

