

KAYGI NEDİR

Sınav Kaygısının Bazı Nedenleri



Kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, zihinsel ve duygusal değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık halidir.

Sınav kaygısı ise : Bu aşırı uyarılmışlık halinin sınav öncesinde, sınav esnasında ve sınav sonrasında yoğun olarak yaşanmasıdır. Aynı zamanda öğrenilmiş bilginin sınav esnasında etkili bir şekilde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan, yoğun kaygıdır. Yüksek kaygı düzeyi öğrenciyi olumsuz yönde etkilediği gibi düşük kaygı düzeyi de öğrenciyi olumsuz yönde etkiler.

Bir duruma karşı kaygı düzeyimizin aşırı düşük olması, o durumun çözümüne yönelik uygun tepki vermemize engel olur. Dersleri ile ilgili çok düşük kaygı düzeyine sahip olan bir öğrenci derslerini umursamayarak, ders çalışma davranışını yerine getirmeyebilir. Bir durum için kaygı düzeyimiz çok yüksek olması ise, o durumun çözümüne odaklanılmasına engel olarak, o durumla ilgili olumsuz düşünceler geliştirmemize ve zamanımızın bir çoğunu o durumu çözmek için harekete geçmek yerine, olumsuz düşünceler üzerine odaklanarak harcamamıza neden olur.

- Düzensiz uyku ve beslenme.
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu.
- Ailenin yüksek beklentisi.
- Olumsuz aile tutumları(otoriter, ilgisiz, koruyucu, mükemmelliyetçi).
- Ailenin çocuğu kıyaslaması, eleştirmesi, yargılaması ve ihmal etmesi.
- Çevrenin çocuk üzerindeki beklentisi
- Olumsuz düşünce biçimleri(Kendini suçlama, başarısızlık korkusu, ailesini hayal kırıklığına uğratacağını düşünme, sürenin yetmeyeceği, eğer başarısız olursa bunun her şeyin sonu olacağı ve mahvolacağı gibi olumsuz düşünceler)
- Kendine güven düzeyinin düşük olması.
- Öğrenilmiş Çaresizlik.
- Gerçekçi olmayan inanışlar (asla yapamam, başaramam).
- Başkalarının ne düşündüğünü aşırı önemseme.
- Her durumu felaket gibi algılama.



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI

VELİ BROŞÜRÜ

REHBERLİK SERVİSİ

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Ailelere Bazı Öneriler

- Mide bulantısı
- Terleme
- Nefes alıp verirken zorlanma
- Karın ağrısı
- Ateş basması
- Yüz kızarması
- Uyumakta zorluk
- İştahsızlık
- Baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Çarpıntı Hissi
- Dilin damağın kuruması
- Sakinleşememe
- Gerginlik
- Karamsarlık
- Ümitsizlik
- Öfke
- Mutsuzluk
- Panik
- Endişe-Huzursuzluk
- Dikkati toplamada güçlük ve odaklanamama
- Sınavı kazanamazsam bu benim sonum olur-Asla başarılı olamayacağım-Asla sürem yetişmeyecek-Bildiklerimin hepsini unuttum-Yeterince iyi değilim-Sınavı kazanamazsam ailemin ve çevremizin yüzüne bakamam-İyi bir puan yapamazsam rezil oldum demektir. Gibi tekrarlayan ve bizi engelleyen olumsuz düşünceler.



- Öğrenci hedefini belirlerken ailede bu sürece ortak olarak gerçekçi, ulaşılabilir hedefler belirlenmesinde öğrenciye yardım etmelidir.
- Çocuğumuzla ilgili beklenti oluştururken gerçekçi ve doğru beklenti oluşturmak önemlidir. Bunun için öğrencinin akademik performansı mutlaka öğrenilmelidir.
- Öğrencinin ailesi olarak bu süreçte öğrenciye yalnız olmadığı hissi verilerek ona destek olunmalı, sürece ortak olunmalıdır.
- Bu süreçte öğrencinin kaygı yaşamalarının normal olduğu bilinmeli, fakat normalin dışında öğrenciyi olumsuz yönde etkileyen, öğrencinin çalışmasını engelleyerek akademik başarısının azalmasına neden olacak seviyede, aşırı kaygı yaşayıp yaşamadığı gözlemlenmeye çalışılmalı ve gerekirse bir uzmana başvurulmalıdır

- Çocuğun içsel motivasyonu geliştirmeli, çocuğun başarısının çevresi yada ailesi için değil, kendi geleceği için önemli olduğunun farkına varmasında yardımcı olunmalıdır.
- Öğrenciyi başkalarıyla kıyaslamak, ders çalışması için baskı kurmak, öğrenci üzerinde gerçekçi olmayan beklentilere girerek mükemmeliyetçi tutumlar sergilemek, öğrencinin kaygı düzeyinin artmasına ve motivasyonun düşmesine neden olur.
- Sınavların çocuğun kişiliğini değerlendiren bir ölçüt olmadığı, kaybetmenin de kazanmak kadar doğal bir şey olduğu, başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı çocuğa anlatılmalı ve hissettirilmelidir.
- Sınav sürecinde öğrenci ile olan iletişimimiz tutarlı ve dengeli olmalıdır. Çocuğa daha sert yada aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Sınavların mutlaka kazanılması gereken bir zorunluluk olmadığı ve sadece bir fırsat olduğu, bu fırsatın kaçırılması halinde hayatta başka fırsatların da olduğu, bu fırsatın kaçırılmasının hayatın sonu anlamına gelmediği çocuğa anlatılmalı ve hissettirilmelidir.

