

## VELİ BÜLTENİ “SINAV KAYGISI”



**Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur.**

**Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazır oluma etkenleri gelmektedir.**

### **ÇOCUĞUMU TANIMAK: SİNAY KAYGISI YAŞIYOR MU?**

Ebeveynlerin rolü; gözlenebilir fiziksel belirtinin yanı sıra arka planda kalan ve gözden kaçırdığımız diğer ruhsal belirtilere karşı bilinçlenip, çocuklarımızın kaygısını anlamak ve bu süreçte onlara destek olmaktır.

#### **Kaygının Kolay Fark Edilir Fiziksel Belirtileri Nelerdir?**

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

#### **Kaygının Zor Fark Edilir Diğer Belirtileri Nelerdir?**

- Ders çalışma ertelenir.
- Sınav ve hazırlığı hakkında konuşma reddedilir. Soru sorulmasından rahatsız olunur.
- Çok çalışılmasına karşın performans düşer. Düşüncelerin organize edilmesinde zorlanılır.
- Derslere odaklanma da zorluk yaşar. Okuduğunu anlamada güçlük çeker.

#### **Sınav Kaygısı Hangi Cümlelerin Altına Gizlenir?**

- "Bu bilgiler çok gereksiz. Nerede ve ne zaman kullanacağım?"
- "Sınavda başarılı olamayacağım, kötü geçecek."
- "Konuları anlayamıyorum" Sınava hazırlanmak için zamanım yok! Çok konu var."

### **SİNAY KAYGISINDA AİLENİN PAYI NEDİR?**

Sınav kaygısı her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir. Ancak aşılamayacak bir problem değildir! Uzmanlara göre bir miktar kaygının olması öğrenciyi olumlu yönde güdülerken aşırı miktarda kaygı var olan bilginin unutulmasına ve sonucunda öğrenciyi başarısızlığa götürecektir. Bu kaygının dozunu ayarlarken aileye büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir.

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 ve her şeyden önce sınavdan alacağı puanın kendilerinin gözünde var olan değerini ve sevgisini değiştirmeyeceğini onlara hissettirmeli, onları güdüleyen bir sosyal destek mekanizması görevi görmelidir.

### **SİNAY KAYGISININ NEDENLERİ**

#### **ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI**

- Görev ve sorumluluklarını ertelemek
- Zamanı uygun kullanamamak
- Verimli ders çalışmamak
- Sınavlara plansız ve programsız hazırlanmak
- Yetersiz ve dengesiz uyku ve beslenme
- Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite ya da yetersiz dinlenme



## PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

- Mükemmeliyetçilik
- Sınav öncesi, sınav sırasında ve sonrasında olumsuz düşünceler
- Gerçekçi olmayan beklentiler
- Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme
- Başarısız olma ve değerlendirilme kaygısı
- Gelecekle ilgili kaygılar
- Başarısızlık deneyimleri



## SOSYOLOJİK FAKTÖRLER

- Ailenin yüksek beklentisi
- Başarının sürekli başkaları ile kıyaslanması. Aile içi iletişim engelleri; (Kıyaslama, Eleştirme, Yargılama, Şiddet, İhmal etme)
- Olumsuz aile tutumları (Otoriter, Aşırı özgür, Koruyucu, Tutarsız, İlgisiz, Mükemmeliyetçi)
- Çevre beklentisi
- Olumsuz Sosyal çevre, Olumsuz akran ilişkileri
- Teknoloji bağımlılığı

## ÇOCUKLARINIZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

1. Kaygı, bulaşıcı bir duygudur çocuğunuzun geleceği ile ilgili endişeleriniz çocuğunuza yansır. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir. Bu nedenle önce aileler kendi kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar.
2. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli; buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
3. Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır. "En az şu kadar net yapmalısın", "Matematikten yüksek not almalısın." Başarılı olmalısın." Kendini dersine vermelisin. "Sınavı mutlaka kazanmalısın" vb. türünden zorunluluk ifade eden cümleler kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.
4. Çocuklarınıza tekrar tekrar ders çalış demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur. Bazı öğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılıp daha yoğun kaygı hissedebilir. Ya da ailesine tepki göstererek ders çalışmayı aksatabilir.
5. Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Çocuğunuzun takdir edin. Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır. Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylayın. Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün.
6. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır. Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.



7. Çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamayın. "Dayının kızı fen lisesine girdi, sen de oraya girmelisin", "Komşunun kızı sana göre daha başarılı, aman bizi mahcup etme." vb. türünden cümleler kurulmamalıdır.
8. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu anlatılmalıdır.