

Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabiliriz?

- Sınavdan önce bir çalışma programı yapmak ve buna uymaya çalışmak,
- Tekrarlama için yeterli süre ayırmak ve son ana bırakmamak, (son dakika göz atmak kafa karıştırabilir.)
- Sınav için taktik belirlemek, örneğin tekrar kontrol edilmesi gereken sorular için bir işaret sistemi geliştirmek,
- Sınavdan önce iyi uyumak veya dinlenmek,
- Sağlıklı ve dengeli beslenmek, (Protein, su, vitaminler kaygıyı dengeler.)
- Olumlu düşünce becerisi geliştirerek kaygıya karşı önlem alınabilir. Kaygıyı oluşturan olayın ya da durumun kendisi değil, kişinin olaya ve o duruma ilişkin değerlendirmeleridir.
- Zor geçen sınavlar değil, başarılı geçen sınavlar hatırlanmalıdır.
- Kaygının belli bir düzeye kadar gerekli olduğu bilinerek sınava girilmeli; kaygıdan kaçmaya çalışmak yerine kaygıya meydan okunmalıdır.
- Sınavın, kişiliği değil, herhangi bir konuda bilgiyi sınadığı unutulmamalıdır. Örneğin; Türkçe dersinden zayıf alındığında bunun zayıf bir kişiliğin göstergesi olmadığı, sadece Türkçe dersine ait bir başarısızlık olduğu bilinerek sınav ve sonuçları değerlendirilmelidir.
- Nefes ve gevşeme egzersizleri yapılabilir.

Derin ve doğru nefes alınarak damarlar genişletilebilir ve kanın vücudun en uç noktalarına ulaşması sağlanabilir. Doğru nefes alma yöntemleriyle vücudun iç organlarına bir nevi jimnastik yaptırılıp daha rahat çalışmaları sağlanabilir.

Gevşeme, bedendeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmayı sağlar. Vücudun hareketsiz kalan kısımlarına hareket katar. Gergin olan bölgeler çeşitli egzersizlerle gevşer, bu da bedensel olarak rahatlamaya katkı sağlar.

Etkili nefes alma teknikleri ve gevşeme egzersizleri konusunda rehberlik servislerinden destek bilgi alınabilir.

“Hiç kimse başarı merdivenlerine elleri cebinde tırmanmamıştır.”

Moorhead

ANNE BABAYA ÖNERİLER

- Çocuk kendisini kaygılandıran konular hakkında açıkça konuşmaya teşvik edilebilir. Çocuğun hissettiği çaresizlik çoğu zaman kaygının temel nedenlerinden biridir.
- Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu anlatılmalıdır.
- Çocuğun olumsuz yanları gibi olumlu yanlarını görmek, onun kendisine böyle bakmasını kolaylaştırır. Olumlu düşüncenin başarıyı, olumsuz düşüncenin de başarısızlığı arttırdığı unutulmadan pozitif düşünmenin yararları aile tarafından çocuğa hissettirilmelidir.
- Çocuğun kendine huzur veren insanlarla vakit geçirmesine, kaygılandıran, tedirgin eden insanlardan uzak durmasına dikkat edilmelidir.
- Beklentilerin her sonuca açık olması, kıyaslamalardan uzak olması ve çocuğun çabasına odaklı olması gereklidir.
- Anne babalar kendilerini kaygılandıran sorunlarla etkili bir şekilde nasıl başa çıktıklarını göstererek bu konuda çocuklarına model olabilirler.

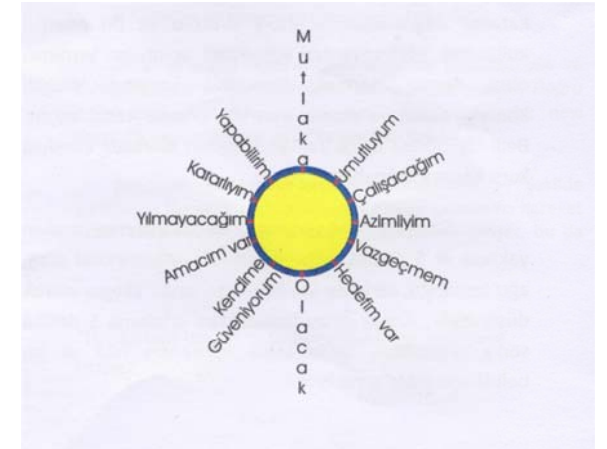


“İnsan zihni yeni bir fikre uzandığında, bir daha asla eski boyutlarına dönmez.”

Oliver HOLMES



SALİH ALPTEKİN ORTAOKULU



Sınav Kaygısı

Kaygı ve Sınav Kaygısı Nedir?

Bir uyararla karşı karşıya kaldığımız zaman yaşadığımız, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren uyarılmışlık durumuna kaygı denir.



Kişinin sınav sonucunda elde edeceği akademik başarısızlığı genelleyerek bunun kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan yoğun kaygı ise sınav kaygısı olarak adlandırılır.

Kaygının belli bir düzeyde yaşanması organizma için normal, hatta gerekli bir durumdur. Normal düzeydeki bir kaygı kişiye istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Ayrıca normal düzeydeki kaygının dikkat, konsantrasyon ve motivasyon için olumlu etkisi vardır. Belli bir düzeyi aştığı zaman kaygının olumsuz etkisiyle karşı karşıya kalınabilir.

Sınavına iyi hazırlanmış birçok öğrenci, sınavın yaklaşık ilk 5 dakikasında oluşan kalp atışlarındaki artış, ağzı kuruluğu, terleme vb. belirtileri sınav kaygısı olarak düşünebilir. Ancak sınav başladıktan ortalama 5 dakika sonra organizma, sınav anına konsantre olur ve bu belirtilerin etkisi sona erer.

Sınav Kaygısının Belirtileri

Zihinsel Belirtileri:

- Unutkanlık,
- Dikkatini toplamada güçlük,
- Düşüncelerini organize etmede güçlük,
- Sınav sorularını okuyup anlamada güçlük,
- Ayrıca olumsuz yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler (yapamayacağım, başarısız olacağım, kötü not alacağım, rezil olacağım, ailemi hayal kırıklığına uğratacağım.)

Fizyolojik Belirtileri:

- Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları,
- Düzensiz solunum,
- Ellerde titreme, vücuda ateş basması, terleme,
- Baş dönmesi, baş ağrısı, mide ağrısı, kasılmalar,
- Kas yorgunlukları, uyuşma,
- Bağırsak hareketlerinde değişiklik(ishal,kabızlık),
- Konsantrasyon bozuklukları, yeme alışkanlıklarında değişiklik, uyku alışkanlıklarında değişiklik.

Duygusal Belirtileri:

- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, korku (hata yapma, bildiklerini unutma korkusu),
- Endişe (sürenin yetmeyeceğine, gelecekte tahmin edilen olumsuz durumlara dair yaşanan endişe),
- Panik, kontrolünü yitirme hissi, çaresizlik, güvensizlik,
- Heyecan, yetersizlik duyguları (diğerlerinden farklı olduğunu, daha zayıf ve beceriksiz olduğunu düşünme).

Davranışsal Belirtiler:

- Sınava girme, ders çalışma, ödev hazırlama vb. davranışlardan kaçma,
- Ders çalışmayı erteleme vb. davranışlarla kaçınma.



Sınav Kaygısının Nedenleri

- Zamanı etkin kullanmama ve hazır olmama,
- Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak,
- Felaket yorumları içeren düşünceler,
- Anne, baba ve yakın çevrenin tutumları (yüksek beklenti, tutarsız yaklaşımlar, kaygının yoğun olarak hissettirilmesi, karşılaştırma-örnek gösterme vb.)
- Öğrenilmiş çaresizlik ve reddedilme korkusu.

