



*ANNE & BABALARIN SINAV
KAYGISI*

Sınav kaygısı, bireyin sınavlarda duygusal ve fiziksel olarak yaşadığı yoğun gerginlik halidir. Öğrenciler farklı düzeylerde sınav kaygısı yaşarlar ve veliler de bu kaygıya ortak olurlar.

► Anne babaların, çocukların sınav sürecin de tamamen ilgisiz olmaları; çocuklarını ders çalışmaya yönlendirmeleri konusunda yetersiz kalmalarına ve gereken desteği sunamamalarına neden olabilir.

► Anne babaların, çocukların sınav sürecin de belirli bir düzeyde kaygı duymaları normaldir. Duyulan bu kaygı, çocuklarımıza destek olabilmemiz için gereklidir.

► Babaların yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamaları, çocuklarına yönelik yüksek beklenti duymalarına neden olur.

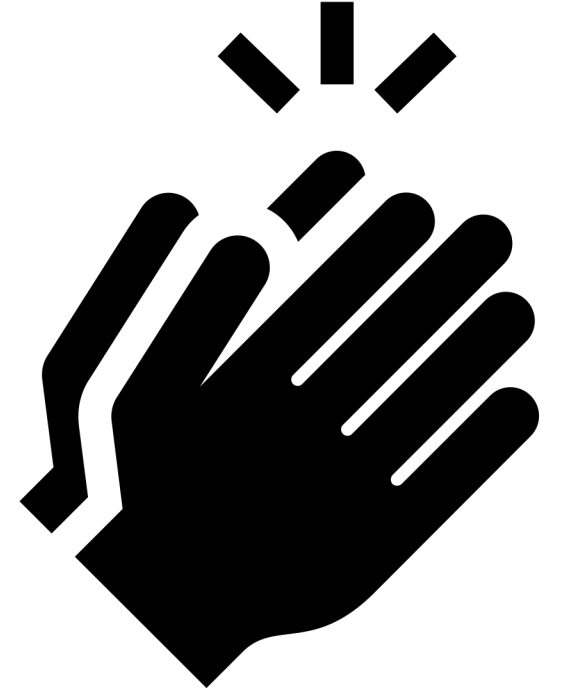
► Çocuğun var olan sınav kaygısına anne ve babanın sınav kaygısı da eklenince çocukların kaygı düzeyleri daha da artar ve bu durum çocuk ile anne-baba iletişiminin bozulmasına neden olabilir

SINAV ÖNCESİNDE ANNE- BABALAR NE YAPMALI?

-
- ▶ Önceliđin, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku, vb.) karşılamak olduğunu unutmayalım.
 - ▶ Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.
 - ▶ Çocuklarımız için yaptıklarımızı, sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmayaalım
 - ▶ Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluklar verelim.
 - ▶ Çocuklarımızın ders çalışmaları konusunda gözlemci, gerektiğinde de destekçi olalım
 - ▶ Sınavda sorumlu oldukları konuları/kazanımları takip edelim
 - ▶ Çocuklarımızın dinlenmelerine ve diğer etkinliklerine (sinema, spor, tiyatro) zaman ayırmalarını destekleyelim.
 - ▶ Eğer çocuğumuzun sınav kaygısı onun günlük yaşantısını olumsuz etkiliyor ve günlük yaşam etkinliklerini yerine getirmesine engel oluyorsa okulumuzun rehberlik öğretmeninden destek alabiliriz.

SINAV SONRASINDA ANNE & BABALAR NE YAPMALI?

- ▶ Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım.
- ▶ Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim.
- ▶ Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkânlarınız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım.
- ▶ Çocuğumuz sınav ile ilgili konuşmaya istekli değilse sorularımızı daha sonraya bırakalım,
- ▶ Sınav süreci yorucu bir süreçtir dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.



ÖĞRENCİLERDE GÖRÜLEN SINAV KAYGISI VE BELİRTİSİ

Çocuklarımız sınav kaygısı yaşadıklarında; gerginlik, nefes almakta güçlük, iştahsızlık, endişe, tedirginlik, sinirlilik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, isteksizlik, mide bulantısı, çarpıntı, titreme, ağız kuruluğu, terleme, uyku düzensizliği, karın ağrıları, vb. belirtilerden bazılarını yaşarlar.

Bu belirtilerin yanı sıra öğrencilerin ders başarılarında düşüşlerin olması, dikkatlerin dağılması, kendilerine güvenlerinde azalma, kendilerini yetersiz, değersiz görmeleri ve iletişim problemleri yaşamaları, ders çalışmak istememeleri de sınav kaygısının anlaşılmasını sağlar.

Sınav Kaygısı neden oluşur?

Çocuklarımızın ya da biz anne ve babaların gerçekçi olmayan düşünceleri ve beklentileri sınav kaygısının oluşmasında etkili rol oynar.

Gerçekçi olmayan düşüncelere mükemmeliyetçilik, aşırı genelleme, ya hep ya hiç, akıl okuma örnek olarak verilebilir

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan düşünceler

- ▶ "Tüm bildiklerimi unutmuş gibi hissediyorum",
- ▶ "Bu bilgiler benim ne işime yarayacak ki?",
- ▶ "Sınavda kesinlikle başarılı olmalıyım",
- ▶ "Çok fazla konu var nasıl yetiştireceğim",
- ▶ "Sınava giren çok fazla kişi var ben nasıl başarılı olabilirim",
- ▶ "Sınavım kesinlikle kötü geçecek",
- ▶ "Başarısız olursam annem-babam bana ne der",
- ▶ "Sınav benim için her şeydir", vb.

Sınav kaygısı ile baş etmek için sınav kaygısını oluşturan düşünceleri alternatifleri ile değiştirmek gerekir. Bu alternatif düşünceler;

- ▶ Tüm bildiklerimi unutmuş olduğumu düşünsem de gerektiğinde hatırlayabiliyorum,
- ▶ Bu öğrendiklerim gelecekte işime yarayabilir,
- ▶ Sınav hayatımın anlamı değildir.
- ▶ Sınavda elimden geleni yapacağım", "Başarılı da olsam başarısız da olsam ailem beni sever,
- ▶ Sınavda başarılı olmazsam bu benim hayatımın sonu olmaz,
- ▶ Eğer sistemli çalışırsam ne kadar çok kişi sınava girerse girsin başarabilirim,
- ▶ Çok fazla konu var ancak zamanımı iyi planlarsam hepsini yetiştirebilirim,