

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Fizyolojik Belirtiler:

Nefes alıp vermede artış olması, Kalp atışlarının normalden fazla olması, İştahın azalması, Uyku problemleri, Karın ağrısı, Yorgunluk, Halsizlik, Baş ağrısı, Terleme, titreme ve Dilin damağın kurumması vb.

Psikolojik Belirtiler:

Sinirli ve gergin olmak, Dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak, Umutsuz bir ruh hali içinde olmak vb.

Davranışsal Belirtiler:

Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, Deneme sınavına hiç girmeme ya da sınavı yarıda bırakma, Beslenme alışkanlıklarının değişmesi, Davranış problemlerinin ortaya çıkması (örn., tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama) vb.

Sosyal Belirtiler:

Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, Yalnız kalmayı isteme, Aşırı sosyalleşerek ders çalışmayı erteleme.



VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

OKUL REHBERLİK SERVİSİ

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Zamanı etkin kullanamama
- Plansız çalışmak
- Yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- İşlevsel olmayan düşünce biçimleri
- Mükemmeliyetçilik
- Sınava çok fazla anlam yüklenmesi
- Aile baskısı
- Aile ve çevrenin beklentileri
- Geçmiş deneyimler

Sınav Kaygısına Neden Olan Olumsuz Düşünce Biçimleri:

- "Başarısızlık" korkusu
- Kendini suçlama
- Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünme
- Diğerlerinden farklı olduğunu, diğerlerinin kendisinden daha iyi yapacağını düşünme
- Hiçbir şey hatırlamadığını, hiçbir şey bilmediğini düşünme
- Sık sık alacağı nota odaklanma
- Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme
- Kötü not olursa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme



• Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zaman iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.

• Sınav esnasında neler yapılabilir?

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırması) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

• Sınav sonrasında neler yapılabilir?

Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler yapmak, eksikler üzerine düşünmek ve geleceğe yönelik yeni planlamalar yapmak yapılabilecek aktivitelerdir.



GEVŞEME EGZERSİZLERİ

- Rahatlama teknikleri deyince ilk aklımıza gelen, çok kolaylıkla yapılabilecek egzersizlerden bir tanesi olan nefes egzersizleridir. Nefes alma şekli tüm vücudu etkiler.
- Derin nefes alıp vermek, vücuttaki stresi düşürmenin, gerginliği azaltmanın ve rahatlamının en iyi yollarından biridir.
- Nefes egzersizlerini öğrenmek kolaydır. İsteddiğiniz zaman bunu yapabilirsiniz ve bunu yapmak için herhangi bir özel ekipmana ihtiyacınız yoktur. Sadece karnınızın çok aç ya da çok tok olmamasına dikkat edin. Aşağıda 2 çeşit gevşeme egzersizi örneği vardır:

Diyafram Nefesi

- Yere oturup sırtınızı duvara dayayın veya rahat bir pozisyonda sırtüstü uzanın.
- Bir elinizi kaburgaların hemen altına, diğer elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.
- Burnunuzdan yavaşça, derin bir nefes alın. Karnınızın şiştiğini fark edin.
- Islık çalıyormuşsunuz gibi dudaklarınızı büzerek yavaşça ağızdan nefes verin. Nefesi verirken eliniz karnınızın üzerinde kalmaya devam etsin ve karnınızdaki hareketi hissedin.
- Bu nefes alıp vermeyi 3 ila 10 kere yapın.

4-7-8 Nefes Egzersizi

- Bu egzersizi de oturarak veya uzanarak yapabilirsiniz.
- Başlarken, karın nefesi egzersizinde olduğu gibi bir elinizi kaburgaların hemen altına, diğer elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.
- Ağızınızdan yavaşça derin bir nefes alın ve nefes alırken içinizden 4'e kadar sayın.
- Nefesinizi tutun ve tutarken içinizden 7'ye kadar sayın.
- İçinizden 8'e kadar sayarken bütün nefesinizi ağızınızdan vızıldama sesi çıkacak şekilde verin.
- Bu nefes alıp vermeyi 3 ila 10 kere yapın. Her nefes arasında acele etmeyin.



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.
- Etkin dinleyin.
- Takdir edin.
- Anlayışlı ve sabırlı olun.
- Sevildiğini ve değerli olduğunu hissettirin.
- Uyku ve beslenme düzeni oluşturmasına yardımcı olun.
- Sınavlar sonrasında keyifli etkinliklere zaman ayırın.
- Eğlenmesi için de fırsatlar yaratın.
- Gevşeme egzersizlerini öğretin.

