

# **REHBERLİK**

*Değerli veliler ve öğrenciler 18 mart İlköğretim Okulu olarak bu sınavın önemini ve sizler için ne anlam ifade ettiğinin farkındayız. Şunun da iyi bilinmesini istiyoruz ki sınav öğrencinin tek başına üstesinden gelmesi gereken bir yarış değildir. Bu bir süreç işidir ve bu süreçte öğrenci, öğretmen ve velinin işbirliği esastır. Bunu göz önünde bulundurarak hareket etmek gerekir. Aşağıda sınav kaygısı üzerine bilgilere yer verilmiştir.*

## **Sınav Kaygısı**



**Sınav Kaygısı Nedir?**  
**Sınav Kaygısının Nedenleri**  
**Sınav Kaygısının Ortaya Çıkışı**  
**Sınav Kaygısının Öğrenci Üzerindeki Etkileri**  
**Sınav Kaygısının Öğrenci Üzerinde Yol Açabileceği Davranış Bozuklukları**  
**Hiç Kaygı Olmamalı mı?**

## **Sınav Kaygısı İle Baş Etme**



**Kaygıyı Arttıran Düşüncelerin Değiştirmelisi**  
**Değiştirilmesi Gerekenler Düşünceler**  
**Yapılması Gerekenler**  
**Sınav Kaygısıyla Baş etmede Kimler Yardımcı Olabilir?**

## **Değerli Anne-Babalar**



**Anne-Babaların Sınav Kaygısını Tetiklediği Durumlar**  
**Çocuğunuzun Sınav Kaygısı Yaşayıp Yaşamadığını Nasıl Anlıyorsunuz?**  
**Anne Babaların Göstermesi Gereken Uygun Tutumlar**  
**Profesyonel Yardım Alınması Gereken Konular**

## ***Sınav Kaygısı Nedir?***

Öğrencinin belli nedenlerin etkisi ile sınav öncesinde öğrendiği bilgiyi sınav sırasında etkili bir biçimde kullanmasına engel olan ve başarısının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

Öğrencinin sınavdan beklentisi ile bireysel potansiyelinin uyumsuz oluşu veya sınava yüklediği farklı anlamlara dayalı oluşturduğu olumsuz düşünceler nedeniyle sınavın kendisi için taşıdığı anlam gerçek anlamından uzaklaşır ve kaygı kendisini göstermeye başlar. Öğrencinin sınavla ilgili düşünce ve tutumları kendi kontrolünden çıkar, psikolojik ve fizyolojik bir mücadeleye dönüşür. Öğrenciyi tutsak eden ve sınav motivasyonunu büyük ölçüde olumsuz etkileyen bu mücadele **SINAV KAYGISIDIR.**

**Sayfa Başı**

## **Sınav Kaygısının Nedenleri**

### **1.Yasam biçimi ile ilgili nedenler**

- Uyku düzeninde bozukluk
- Yetersiz dinlenme
- Dengesiz beslenme
- Fiziksel aktivitelerin yetersizliği
- Sosyal aktivitelere zaman ayıramama/ayırmama
- Zamanı iyi kullanamama
- Sınavın ve öğrenciliğin getirdiği sorumluluklara başlangıçta önem vermeme

### **2.Sınav başarısında etkili olacak sınav içeriği/sınav anı yapılacaklar/zamanı iyi kullanma teknikleri hakkında bilgi sahibi olmama**

- Sınav anında zamanı iyi kullanma, test tekniğini tanıma,
- Sınavda çıkacak konuları bilme,
- Çalışırken, sınavdan önce, sınav sırasında kaygıyı azaltıcı tekniklerin ne zaman ve nasıl kullanılacağı;

### **3.Sınava hazırlanma biçimi**

- Çalışma için gereken zamanı ayırmama, uzun süreye dağılması gereken sınav hazırlığını son ana bırakma.
- Sınavda çıkacak konular hakkında yeterince bilgi sahibi olmamaya bağlı yanlış ya da ilgisiz konulara çalışma,
- Verimli çalışma metotlarını bilmemek (not tutma, tekrar etme, edinilen bilgiyi farklı biçimlerde kullanma, yeterince egzersiz yapma, ve etkisiz yöntemleri kullanmak(Ezberlemek vb.)
- Dikkati toplamanın zor olduğu ortamlarda çalışmak (Gürültülü ve dikkat dağıtan ortamlar, kişisel çalışma mekânının olmaması).

### **4.Olumsuz düşünceler**

- Sınavda başarılı olmanın kendi kontrolünde olmadığını düşünmek.
- Sürekli, sınav öncesi ve sınav anı, sınav anı ve sınav sonrası hakkında olumsuz ve gerçekçi olmayan düşünceler geliştirmek ve olumsuz özeleştiri yapmak "Nasıl olsa başaramayacağım".
- Gerçekçi olmayan düşünceler "Eğer geçemezsem annem/babam beni cezalandırır." "Bu sınavı kazanmalıyım yoksa herkes beni değersiz/başarısız bulur".
- Gerçekçi olmayan istek ve beklentiler "Sınavda en yüksek puanla alan okula girmeliyim"
- Felaket tahminleri "Ne yaparsam yapayım kalacağım"

## **Sınav Kaygısının Ortaya Çıkışı**

**1.Sınav öncesi, sınav anı, sınav sonucu ve sınav başarısızlığının daha sonraki hayatını nasıl etkileyeceğine ilişkin geliştirilen olumsuz düşünce, inanç ve beklentiler:**

- "Sınavda başarılı olamayacağım ve hayatımda her şey berbat olacak".
- "Herkes benden daha kolay kavrayabiliyor, ben onlar kadar yeterli değilim".
- "Bu sınavda başarısız olursam hayatımda hiçbir şeyi bir daha asla düzeltemem".
- "Annem, babam benden çok şey bekliyor, başarısız olursam onları utandırırım, bana çok kızarlar ve onların bu kadar çabasını boşa çıkartırsam yüzlerine nasıl bakarım?"
- "Yeterince çalışmadım, hazır değilim, sınav anında her şeyi unutacağım heyecandan",
- "Ne kadar çalışırsam çalışayım faydası olmayacak, sonuç belli".

**2.Kaygının yarattığı fizyolojik uyarım nedeni ile bedensel tepkilerin normal işleyişinin dışına çıkması durumu:**

- "Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor".
- "Midem bulanıyor, sürekli karnım ağrıyor".
- "Gözlerim kararıyor, terliyorum, başım dönüyor, nefesim sıkışıyor, titriyorum".

**Sayfa Başı**

## **Sınav Kaygısının Öğrenci Üzerindeki Etkileri**

Öğrencinin kaygısı arttıkça ve sürekli hale geldikçe huzursuz olur, başarısızlık korkusu belirgin hâle gelir. Sınava hazırlanmaya karşı ilgisizlik, motivasyon düşüklüğü, dikkatini toplayamama, ders çalışmayı sürekli erteleme, isteksiz olma ve tedirginlik hali tehlikeli boyutlara ulaşır sınav hazırlığında ciddi bir engel oluşturmaya başlar. Bu kaygı aynı zamanda sınav anına ilerlerken en değerli çalışma anlarının kaybına neden olur. Ve bütün bu durumların temelindeki kaygı vakit kaybı ile daha da tetiklenmiş olur. Bir süre sonra fiziksel düzeyde de hissedilmeye başlar. (Mide bulantısı, kalp atışlarında hızlanma, ellerde titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzensizliği, karın ağrıları, baş ağrısı vb.)

Özellikle sınav gününden önce ve sınav günü sözü edilen fiziksel etkiler artar. Gerginlik, çarpıntı, sinirlilik, karamsarlık, kabus görme, korku, terleme, solunumda güçlük, iştahsızlık, mide bulantısı, bitkinlik, durgunluk gibi belirtilerde eklenerek kaygı seviyesi artar.

Bütün bunların yanı sıra dikkat ve konsantrasyon bozulmaya başlar, öğrenci hiçbir şey bilmediği hissine kapılır. Kendisini yetersiz görme, değersiz görme gibi benliği ile ilgili olumsuz ve gerçek dışı yorumlar geliştirir. Öğrencinin sorunlara çözüm üretme ve kaygısını yöneterek kontrol altına alma yeteneği de zayıflar.

**Sayfa Başı**

## **Sınav Kaygısının Öğrenci Üzerinde Yol Açabileceği Davranış Bozuklukları**

### **1. Aşırı hareketlilik ya da içe kapanık olma hali**

- Sınav kaygısı taşıyan öğrenciler yaşadıkları iç sıkıntısı ve huzursuzluğun etkisi ile aşırı hareketli hale gelebilirler, durduğu yerde duramama, uzun süre aynı pozisyonda kalamama, vücut duruşunu kontrol altına alamadıkları için dikkat toplayamama, ve bunun neden olduğu istemsiz davranış bozuklukları (ortama uyumsuz davranışlarda bulunmak) gösterebilirler.
- Tepkiler bundan çok farklıda gelişebilir. Aşırı hareketsiz, sessiz, donuk duygusal tepkiler, sosyal ortama uyum sağlamama, etkinliklere katılmama, arkadaşlarından uzaklaşma, yalnız kalmayı tercih etme, anlayamadığı ya da sorun yaşadığı durumları ilgililerle paylaşmama vb.

### **2. Zamanı verimsiz ve düzensiz kullanma**

- Kaygılı öğrencilerde yaşam aktivitelerinde sapmalar oluşur, uyku, beslenme ve günlük aktivite saatleri düzensiz hâle gelir. Bu düzensizlik zamanın iyi kullanılmasına engel olur; ve öğrenci hiçbir şey için yeterince vakit ayıramaz hale gelir. Zamanın verimsiz tüketimi öğrenciyi zamanın yetmeyeceği endişesi ile aceleci ve dikkatsiz yapar, başladığı çalışmayı tam olarak bitirememe ve her şeyin kötü gideceği düşüncesinin oluşması vb. yan etkiler oluşturur.

### **3. Huzursuz ve sabırsız durum**

- Öğrencide kaygı nedeniyle oluşan gergin tutum, arkadaşlarıyla, çevresindeki insanlarla ve belki de anne babasıyla ilişkilerinin yetersiz hale gelmesi, onun sabrını, direncini ve insanlara karşı tahammülünü zayıflatabilir. Tartışmalar, çatışmalar yaşayabilir. Çevresindeki herkese kırılabilir ve kırabilir. Bu durumda onun duygusal hâlini olumsuz etkiler.

## **Hiç Kaygı Olmamalı mı?**

Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Öğrenilenler, kişinin birikimini (potansiyelini) oluştururken, öğrenilenlerin belli bir amaca yönelik kullanılması da performansı ortaya koyar. İnsanın performansının en iyi olduğu durum, onun o alanda varolan potansiyelinin tümünü eyleme dönüştürebildiği durumdur. Ancak çeşitli iç ve dış etkenler nedeniyle gerçek potansiyelin performansa dönüşmesi zaman zaman güçleşir. Bu etkenlerden biri yüksek kaygıdır. Ancak bu durum çoğu kez kaygının hiç taşınmaması gerektiği gibi yanlış bir düşünce oluşmasına neden olmaktadır.

Oysa her işte başarılı olabilmek, yolumuza devam etmek için birazda olsa bizi tetikleyen bir kaygı taşımamız gerekir. Bu pozitif etkisi olan bir kaygıdır. Burada önemli olan kaygı düzeyinin öğrenciyi esareti altına almaması, öğrencinin kaygısını yönetebilmesidir. Sonuçta her duygu gibi kaygı da kişinin duygu sağlığının korunması için gereklidir. Bu durumda amacımız öğrencinin kaygısını kökünden söküp atmak değil, kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu çalışmak için motive edici bir unsur hâline getirmektir. Öğrencinin kaygının yarattığı her düşünceyi yasalaştırmaması, ona yenik düşmemesi, onun yan etkilerini tanıyıp savunma sistemini geliştirmesini sağlamak birinci önceliğimiz olmalı. Normal seviyede hissedilen kaygı öğrenciyi motive eder, çalışma ve başarılı olma konusunda isteklendirir, bunları yapabilme enerjisini üretebilme ve bunu kullanabilme onun performansını daha da yükseltir. Hiç kaygı taşınmayan hâller başarıya istek ve enerjisi oluşmadığından istek oluşmadığından, kaderle yapılan kabullenme anlayışı ve boş vermişlik çalışma hırsını yok ettiği için sonuç genellikle olumsuz olur.

Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, öğrencinin enerjisini verimli bir biçimde kullanması engellenir. Potansiyel gücünü ortaya çıkaramaz ve istenilen seviyeye ulaşamaz.

**Sayfa Başı**

## ***Kaygıyı Arttıran Düşüncelerin Değiştirmelisi***

**Kaygımızı arttıran düşüncelerimizi değiştirmeliyiz. Kaygı ve heyecanlarımızı yöneten düşüncelerimizdir.**

**Olumsuz düşünceler elbette kaygımızı yönetmemizi engeller.**

### **Kaygıyı Arttıran Düşünceler**

- Öğrencinin OKS ile kendini ispat edeceği, sınav sonucunun onun kişiliğini yansıtacağı ve çevredekilerin bu başarıya göre onu değerlendireceği düşüncesi,
- Öğrencinin sınav sonucu ile ilgili kurguladığı olumsuz senaryolar. Bunlar sürdükçe öğrenci bunları gerçekleşmiş gibi algılar.Özellikle ailenin beklentisi ve bu gerçekleşmediği takdirde ailenin davranışları konusunda geliştirilen düşünceler yoğunudur.
- OKS'nin kazanılmasının gelecek ile ilgili tek plan olması, hedeflerin gerçekleşmesinde alternatif hiçbir yolun olmadığı düşüncesi.



**UNUTMAYIN!**  
**DÜŞÜNCELERİNİZ KAYGINIZI ARTTIRIYORSA**  
**ÖĞRENME YETENEĞİNİZ AZALACAKTIR.**

**Sayfa Başı**

## Değiştirilmesi Gerekenler Düşünceler

### 1. Hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için OKS sınavını kazanmaktan başka yol yoktur.

Bu nedenle; **SINAV BAŞARISI BİRİNCİ AMACINIZ OLABİLİR, AMA TEK AMACINIZ OLMAMALI**

- Bu sınavı kazanamayan ve hayatta başarılı olan bir sürü insan var. Demek ki hayatın sonu değilmiş ve alternatif çıkış yolları mutlaka bulunmuş.
- OKS sınavı başarısı sizi hayatta mutlu ve başarılı kılacak tek şey değildir, mutluluğunuzu sürekli kılan bir nitelik taşımaz. Mutluluğunuzu ve başarınızı sağlayan olaylardan sadece biri olabilir.

### 2. OKS'yi mutlaka kazanmak zorundayım.

- Sınav başarısı bir istek olmalıdır, zorunluluk değil. "Yapmalıyım kazanmalıyım" sözleri olayı istek değil zorunluluk haline getirir ki bu da sınavı sizin için uyulması gereken bir yasa haline getirir. Yasaya uyup kazanmazsanız suçlanıp cezalandırılacağınızı düşünmeyin.
- Oysa OKS'yi kazanamazsanız başka bir sınavı kazanabilirsiniz bunu unutmayın.
- Söylemeniz gereken cümle "Başarmam gerekir" değil "Başarabilirim " olmalıdır.

### 3. Kazanmazsam çok utanırım , kimsenin yüzüne bakamam, başkaları ne düşünür? Onlar için alay konusu olurum...,

- Bu düşünceler tamamen sizin düşüncelerinizdir, başkalarının düşüncesi değil, başkalarının düşüncelerini bilemezsiniz, ne düşündüklerini ya da düşüneceklerini bilmekte sınavda başarınızı artırmaz. Ayrıca bu sınava girecek olan ve sınav başarısından etkilenen olan sadece sizsiniz. Başkaları bundan etkilenmiyorsa neden siz onları düşünüp kendi başarınızı olumsuz yönde etkiliyorsunuz. **Sınavda kendiniz için başarılı olacaksınız. Başkaları için değil.**
- Bu tip düşünceler hem sizi amacınızdan uzaklaştırır, hem de endişelendirir.
- Olumlu düşünün, Geçmişteki yapabildiklerinizi, başarabildiklerinizi düşünün.

### 4. Sınav sonucu benim kişisel özelliklerime yönelik fikir oluşturur, iyi ya da kötü olduğumu gösterir.

- OKS sadece bilgiyi ölçen sınavdır. Bugüne kadar her alanda bireysel ilgi ve yeteneklerinize uygun eğitim ortamlarında edinmiş olduğunuz bilgileri değerlendirir. Kişiliğinizin değerlendirmesini yapmaz, sınav başarınız sizin kişilik özelliklerinizi iyi ya da kötü olarak etiketlemez. OKS başarınızla kişilik değerlerinizi eş görmeyin.

### 5. Her konuda yetersizim, hiçbir şey yapamayacağım Kendinizle olan diyalogunuzda aşağıdakilere benzer ifadeler kullanıyor musunuz?

- "Eyvah, yine sınava az kaldı, hiçbir konuyu tam olarak bitiremeyeceğim",
- "Çalışıyorum ama kendimi yeterli görmüyorum",
- "Zaman kalmadı. Hiçbir şey bilmiyorum, herkes çalışmasını bitirmiştir. Bir tek ben bitiremedim. Anlayamıyorum",
- "Sınav günü geldi ve ben çalışmış olsam da nasıl olsa her şeyi birbirine karıştıracağım",
- "Sınav soruları kolay görünüyor ama herhalde bir şey bilmediğim için bana öyle geliyor. Yoksa bu kadar kolay cevaplayamam",
- "Herkes benden daha iyi biliyor",
- "Sorular bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım... Yada hemen cevabı bulabiliyorsam kesin yanlıştır".

Bu sözler sizi başarınızın en büyük düşmanı hâline getirir, başarıya düşüncenizi yenilgiye uğratan bir düşünce tarzı içine sokar. Ve sınav sonucu olumsuz olursa sınav sonrasında da sonuçtan kendinizi sorumlu tutarak suçladığınız bir süreç yaşarsınız. Kendinizi bildiklerinizi yapamamakla, dikkatsizlikle, süreyi iyi kullanamamakla ve doğru yaptığınız soruları sonradan değiştirmekle suçlar durursunuz. Bu durum, var olan potansiyelinizi kullanmanıza engel olur, gerçek potansiyelinizi ortaya çıkartamadığınız sürece de tetiklenerek artar. Yani kendinizle konuşurken söz ettiğiniz olumsuz, gerçek dışı beklenti ve yorumları değiştirmeye gayret edin. "Bu sınav için elimden geleni sağlıklı bir şekilde yaptığım sürece her şey olabilir, kazanamayacağımdan nasıl emin olabiliyim ki, veya benim dışında herkesin başarılı olacağını nereden biliyorum? cümlelerini söyleyin kendinize. Amacınız düşüncelerinizi her koşulda kesin istediğim yere girebilirim gibi gerçek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek olmamalı, ama gerekeni yaptığınız sürece kazanabileceğinizi de düşünmekten kaçınmayın. Sadece gerçekçi olun. Deneme sınavlarındaki performansınızın çok üstünde bir beklentiye girmeyin. Unutmayın; başarıya ulaşmanın ilk aşaması, kişinin kendi performansını doğru değerlendirebilmesidir. Neleri yapabileceğinizi iyi bilin. Kafanızdaki olmaması gereken iki slogan cümle "her şeyi yapabilirim" ve "hiçbir şey yapamam" dır.

## **O HALDE;**

- ***Korkmayın***
- ***Kaygı olsa da panik yapmayın***
- ***Düzenli çalışın***
- ***VERİMLİ ÇALIŞMA YOLLARINI ÖĞRENİN***
- ***Yardım alabileceğiniz kişilere sorun***
- ***Öğrendiklerinize güvenin***

***Kaygınızı olumlu kullanın, kaygınızı artırmazsanız sizi çalışma için istekli yapar.***

**Sayfa Başı**

## Yapılması Gerekenler

### Zamanınızı iyi kullanmaya ve planlamaya çalışın

Kaygı zaman kullanımında düzensizliklerine yol açar.OKS yaklaştıkça telaşla bir şeyler çalışma ya da kendinizi dinlendirmeden çalışmak yerine normal ritminizi korumanızda yarar var. Sabah zamanında kalkın,o günkü çalışmalarını planlayın. Düzeninizi bozacak ek iş ya da sorumluluklar almayın.

### Normal halinizde nasıl iseniz o halinizi korumaya çalışın

Kaygı sizi aşırı hareketli veya hareketsiz ve içe kapanık yapabilir. OKS'nin çok yaklaştığı günlerde beklenilen tersine daha çok ders çalışmak yerine; fizik aktivitelerini arttırmak, eğlenceli sporlara veya dinlendirici aktivitelere yer verin.

### Kaygınızı eğlenceli etkinliklerle ve olumlu düşüncelerle birlikte yaşayın

Zevk aldığımız şeylere ve hobilerimize hafta içinde en az birkaç saat ayırın. Sinema yada açık havaya çıkmak gerginliği ve kaygıyı azaltır. Enerjeyi artırır. Olumlu düşünceleri pekiştirir.

### Beslenmenize dikkat edin

Beslenme düzeni önemlidir. Her besin grubundan yeterince alınarak vücut direncinin korunmasına gayret edin. OKS' ye hazırlanırken rejim yapmayın, ya da aşırı beslenmeyi tercih etmeyin. İkisi de fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkiler. Doktor önerisi ile vitamin alabilirsiniz.

### Bedeninizi önemseyin

Uzun ve yorucu çalışma temposuna dayanabilmek için uykuyu ve yorgunluğa direncinizi artırdığı düşünülen çay, kahve ya da bir takım ilaçları kullanmayın. **Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir.**

**ÖZELLİKLE İLAÇ KULLANIMI SADECE DOKTOR KONTROLÜNDE GERÇEKLEŞTİRİLEBİLECEK BİR EYLEMDİR.**

### Uykunuzu düzenli hale getirin

Uyku belirli periyotlarla devam eder ve sizin hayat ritminize göre şekillenir. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9-10 saat bu yaştan büyükler için ise 8-8,5 saat arasındadır. Kısa uykular (3-4 saat gibi) bedensel yorgunluğumuzu alsa bile ruhsal yorgunluğumuzu almaz.

Ve bu kısa uykuların sürekli olması hali, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkileri başlayabilir.

## ***Sınav Kaygısıyla Başetmede Kimler Yardımcı Olabilir?***

**Aile üyeleri**

**Yakın arkadaşlar**

**Uzman kişiler:** Psikologlar, rehber öğretmenler vb.

**Yaşadığınız sorunları yaşayan kişiler**

**Sayfa Başı**

## **Anne-Babaların Sınav Kaygısını Tetiklediği Durumlar**

- Sizin çocuğunuzdan yüksek ve sürekli başarı beklentiniz, çocuğun hatalarını düzeltmek "sen" dilini kullanarak olumsuz eleştirileriniz, yargılama ve suçlamalarınız, çocuğunuzun kendisine olan güvenini azaltır. Çocuğunuz sizin suçlamalarınızı, kullandığınız olumsuz sıfatları ve başarısızlıkları içselleştirip, kabullenir, kendini her konuda öyle görmeye başlar.
- Çocuğunuzdan beklentinizin olmaması elbette mümkün değildir. Ancak beklentilerinize sınır koymanız faydalı olacaktır. Ondaki neyi ne kadar isteyeceğinizi onun bireysel yeteneklerini ve farklılıklarını göz önünde bulundurarak gerçekçi bir şekilde belirlemeniz gerekmektedir. Bu çocuğunuzun yapabileceğinden fazlasını bekleyerek onu yoğun kaygıya itmenize engel olur.
- Yoğun kaygı yaşayan çocukların anne babalarının da çok kaygılı olduğu sık gözlenen bir durumdur. Bu yüzden öncelikle anne baba olarak kendinizi rahatlatın ki çocuğunuzda rahat davranmayı öğretilsin, sizi model alabilsin. Gerekirse bir uzmandan bu konuda destek almanız faydalı olacaktır.
- Sizi ve çocuğunuzun en çok kaygılandıran durum konuların nasıl yetiştirileceği, eksiklerin nasıl tamamlanacağı, nelere öncelik verileceği, yapılan çalışmaların yeterli olup olmayacağı, deneme sınavlarında gösterilen performansın ne olacağı, sınav öncesi tercih ve başvuru bilgilerinde yetersizlik, yanlış yapma endişesi, sınav anında olumsuz bir durum yaşama (hastalık vb.) korkusu vb. sorular sonucunda oluşan "belirsizlik" duygusudur. Bu tür belirsizlikleri sürekli hale getirip çocuğunuzun normal çalışma ritminin bozulmasına neden olmayın, sınava yönelik kaygılarınızı çocuğunuza yansıtmayın, sizin çözümlenebileceğiniz durumları ona hissettirmeden çözümlenmeye çalışın.
- Çocuğunuzun elde ettiği ya da elde edemediği başarıyı tüm geleceğini belirleyecek, tek etmen olarak görüp bunu ona hissettirmeyin.
- Sınavın sizin tarafınızdan çocuğun bir kişilik ölçümü olarak görülmesi, başkaları ile kıyaslama, sınavda yeterli başarı elde edilmezse "başkaları ne düşünür?", "ya rezil olursak?" vb. anlamlar yüklenmesi kaygıyı yaratır. Bu çocuğunuzun kişilik değerlendirmesi değildir, başkalarının ne düşündüğü de önemli değildir.
- Anne baba olarak mükemmeliyetçi, rekabetçi kişilik yapınız çocuğunuzdaki kaygıyı artırır.

## **Çocuğunuzun Sınav Kaygısı Yaşayıp Yaşamadığını Nasıl Anlarsınız?**

- Çocuğunuzun başarısında nedenini bilmediğiniz belirgin bir düşüş var ise,
- Ders çalışmayı sürekli erteliyor, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddediyor ise,
- Bu konuda soru sorulmasından rahatsız oluyor ise,
- Dikkati çok dağınık, ders çalışmaya odaklanamıyorsa,
- Fiziksel şikayetlerinde dikkat çeken bir artış gözlüyor iseniz (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.),
- Çok çalıştığı zamanlarda bile sınav performansında ve deneme sınavlarında belirgin bir performans yüksekliği görmüyor iseniz,
- Çocuğunuzun gözlemleyip, kendisine ve öğretmenlerine sorarak araştırabilirsiniz,

**Çocuğunuz sınav kaygısı taşıyor olabilir. Öğretmenleri ile ve ilgili uzmanlara danışıp çözüm üretmek faydalı olacaktır.**

**Sayfa Başı**

## Anne Babaların Göstermesi Gereken Uygun Tutumlar

### • ANNE BABA OLARAK OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZİ OLUMLUYA ÇEVİRİN

Sınav öncesi, sınav anı ve sonrasına yönelik gerçekleşebilecek olumsuzluklara odaklanmayın. Her şeyin normal olacağını bazı tersliklerin herkesin hayatında gerçekleşebileceği kadar gerçekleşme şansı olduğunu düşünün, ve sınav sonucunun olumsuz olmasının telafisi mümkün olmayan bir terslik olduğu düşüncesini terk edin.

### • DESTEKLEYİCİ OLUN

Bu zor dönemde çocuğunuzu her zaman destekleyin, ilgi gösterin,

### • GERÇEKÇİ OLUN

Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olsun. Onun bireysel yeteneklerini ve farklılıklarını iyi tanıyın, neyi başarıp neyi başaramayacağını doğru değerlendirin. Yapamayacaklarını söyleyip yargılamak yerine yapabilecekleri konusunda çocuğunuzu **CESARETLENDİRİN**.

### • OLUMLU OLUN

Sizin sınava ilişkin olumsuz düşünceleriniz onu kaygılandırır, ona olan güveniniz onun özgüvenini artıracaktır.

### • KIYASLAMA YAPMAYIN

Çocuklarınızı hiçbir zaman başkaları ile kıyaslamayınız. Çocuğunuzun tek, diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip ve kendi istekleri olduğunu düşünün. O başkalarının yaptığını yapamayabilir, ancak sizin çocuğunuzun da başkalarının başaramadığı bir şeyleri yapabileceğini aklınıza getirin. Bu nedenle çocuklarınızı kendi istekleriniz doğrultusunda zorlamayınız. Sizi tatmin edecek bir başarının onu mutlu edeceğinden emin olmadan hareket etmeyin.

### SUÇLAMAYIN / CEZALANDIRMAYIN SÜREKLİ OLUMSUZ ELEŞTİRİ YAPMAYIN, OLUMLU ELEŞTİRİ HER ZAMAN ÇOCUĞUNUZUN GÜVENİNİ ARTIRIR

### "SEN DİLİ "YERİNE "BEN DİLİ" Nİ KULLANIN

• "Sen zaten böylesin, bu sonuç normal " gibi bir sen dili yerine "Bu sonucun nedenini anlayamıyorum, bunu paylaşabiliriz" gibi kendinizi de olaya ortak eden ve paylaşan bir cümle daima onun her türlü sorununu sizinle paylaşma konusunda cesaretlendirir.

### • MOTİVE EDİCİ OLUN

Aile olarak çocuğunuzun başarısını arttırmak yolunda yaptığınız davranışlar ve gösterdiğiniz tutumlar amacınız dışında gelişebilir, yani başarısını arttırmak yerine motivasyonunu düşürebilir.

### • SORUMLULUK VERİN

Sınavın sorumluluğunu çocuğunuza bırakın. Çocuğunuzun sorumluluklarını üstlenmeyin, sorumluluklarını yerine getirirken sadece destek olun.

### • TAKDİR EDİN VE GÜVENİN

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir edin, uygun olan her ortamda başarılarını ön plana çıkartın. Anne babasının kendine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır

### • UYGUN MODEL OLUN

"Kaygı bulaşıcı bir duygudur"

Anne babalar çocuklarının en yakınında model aldığı ilk kişilerdir. Anne babaların tüm davranışları onlar için model olabilir. O nedenle doğru model olmak için anne baba olarak çaba gösterin. Çocuk duyduğunu değil gördüğünü öğrenir ve uygular. Eğer siz kaygılı olursanız çocuğunuzun da kaygılı olması ihtimali çok yüksektir.

### • KOŞULSUZ SEVGİ

Ona olan sevginizin karşılığında bir şey beklemediğinizi, onu her şartta sevdiğinizi belli edin, desteklediğinizi davranışlarınızla ve sözlerinizle ona iletin.

### SICAK SAMİMİ, HUZURLU KARAR ALMA SÜRECİNE HERKESİN KATILDIĞI BİR AİLE ORTAMI YARATIN.

Unutmayın mutlu çocuklar mutlu ailede yetişir

## ***Profesyonel Yardım Alınması Gereken Konular***

**Depresyon**

**Ağır ve genelleşmiş kaygı bozuklukları**

**Takıntılar**

**Uyku bozuklukları**

**Sayfa Başı**