

AİLELERE ÖNERİLER

- 1) Anne babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, ilgi göstermelidir.
- 2) Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için önce çocuğunuzun iyi tanımalı, neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli, onu özgün kişiliği içinde değerlendirmelisiniz.
- 3) Ailenin çocuğa ve sınava ilişkin olumsuz düşünceleri de gencin kaygı düzeyinde etkili olacaktır. Anne baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmelisiniz.
- 4) Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayınız. Çocuğunuzun tek, diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız.
- 5) Ona olan sevginizin belli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip destekleyeceğinizi davranışlarınızla ve sözlerinizle belli etmelisiniz.
- 6) Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumluluklarını üstlenmemeli, onu destekleyerek yardımcı olmalısınız
- 7) Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeli, başarılarını övmelisiniz. Olumsuz davranışlarını ise yapıcı olarak eleştirdiğinizde çocuğunuzun davranışları olumlu etkilenecektir.
- 8) "Kaygı bulaşıcı bir duygudur." Anne babalar çocuklarının en yakınında olan temel modelleridir. Çocuk duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular. Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip çocuklar; verimli, sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçireceklerdir. Çocuğunuzun başarısını değerlendirirken %50 oranında payınız olduğunu unutmalısınız.

NERELERE BAŞVURABİLİRİZ?

- ⇒ *Sınıf Rehber Öğretmeni,*
- ⇒ *Okul Rehberlik Servisleri,*
- ⇒ *Okul İdareleri,*
- ⇒ *Bölgenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezleri,*
- ⇒ *Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüklerine*

*BİN KAYGI BİR BORÇ
ÖDEMEZ...
KARACAOĞLAN*



**ARTUKLU
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**
**ADRES: SAVUR KAPI MAH.NO:11 MEYDANBAŞI
ENDÜSTRİ MESLEK LİSESİ KARŞISI MERKEZ/
MARDİN**
TEL: 0(482)212 81 23
WEB: mardinram.meb.k12.tr

REHBERLİK HİZMETLERİ



SINAV KAYGISI



**ARTUKLU
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

SINAV KAYGISI

Çağımızın çoğalan iş seçenekleri arasında boğulmadan kendimize en uygun işi seçebilmek ciddi bir hazırlığı gerektirmektedir. Bu da eğitimin her geçen gün önem kazanmasına ve derslerdeki başarının ön plana çıkmasına neden olmaktadır. Doğal olarak sınav kaygısı artık yaşamımızın ayrılmaz bir parçasıdır.

Sınav kaygısı, yetersiz ders çalışma davranışı, fizyolojik belirtiler ve sınav durumunda sınavla ilgili olmayan düşünceleri içeren bir durum olarak açıklanabilir.

Yapılan çalışmalarda, sınav kaygısının kuruntu ve duygu olmak üzere iki farklı boyutu olduğu gözlenmiştir.

Sınav kaygısının kuruntu boyutunun başarıyı daha fazla etkilediği gözlenmektedir. Kuruntu arttıkça başarı düşer. Çünkü, kuruntu daha çok başarısızlık beklentisiyle oluşmaktadır. Ayrıca, sınavla ilgili kuruntusu yüksek çocukların, sınavla ilgilenmek yerine kendileriyle ilgilendikleri, dikkatlerini sınava vermek yerine kendilerine döndükleri gözlenmektedir.



Sınav kaygısının beraberinde gelen bir durum da, yetersiz ders çalışma davranışıdır. Sınav kaygısı varsa mutlaka yetersiz ders çalışma becerisi ortaya çıkar. Başarıyı olumsuz yönde etkileyen öğelerin başında ders çalışma becerilerinin yetersizliği gelmektedir. Sonuç olarak, sınav kaygısı ve yetersiz ders çalışma davranışı birleştiğinde başarısızlığa neden olur. Başarıyı artırmak için etkili ders çalışma yöntemlerinin öğrenilmesinin yanı sıra, sınav kaygısının da azaltılması gerekir.

ÇOCUĞUNUZUN SINAV KAYGISI YAŞAYIP YAŞAMADIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

Bunu anlamanız çok kolay olmayabilir. Eğer çocuğunuzun başarısında belirgin bir düşüş var ise, bir sorunu olabilir ve bu sorun sınav kaygısı da olabilir. Çocuğunuzun sınav kaygısı yaşayıp yaşamadığı ile ilgili bilgiyi kendisine ve öğretmenlerine sorarak araştırabilirsiniz.

1. Çocuğunuz ders çalışmaktan rahatsızlık duyuyor.
2. Ders çalışmayı sürekli erteliyor.
3. Derslerle ilgili konuşmalardan kaçınıyor veya geçiştiriyor.
4. Saatlerce ders çalışıyor, ancak çalıştığı konuyu anlamıyor.
5. Kendisinden beklenen başarıyı gösteremiyor.
6. Sınavda, terliyor, kalbi sıkışıyor, elleri titriyor, nefesi daralıyor, çok heyecanlanıyor.
7. Sınavda sürekli başarısız olacağını düşünüyor.
8. Sınava konsantre olamıyor.

Bu belirtileri çocuğunuzun kendisine ve/ya öğretmenine sorarak öğrenebilirsiniz.

Sınav Kaygısı Neden Ortaya Çıkmaktadır?

Herkes başarılı olmak ister. Doğal olarak sizin çocuğunuz da başarılı olmak ister. Sınavlar, başarısız olma riski olan durumlardır. Sınav kaygısının temelinde bu düşünce vardır. Ayrıca en önemli kaygı nedenlerinden birisi de anne-baba ve öğretmen davranışlarıdır.

Bazı ana-babalar kendilerinin ulaşamadıkları eğitimsel bazı hedeflere çocuklarının ulaşmasını isterler. Küçük yaştan itibaren çocuklarını rekabetçi ve hırslı olmaya yöneltirler. Bu yanlış tutum çocuğunuzun kendisini değersiz hissetmesine yol açar.

Çocuğunuzdan beklediğiniz başarı düzeyi, çocuğunuzun ders çalışması konusunda yaptığınız baskılar, sınavı kazanamayınca ne olacağı konusunda verdiğiniz olumsuz örnekler, çocuğunuzun kaygı yaşamasına ve başarısız olmasına neden olabilir.



Eğer çocuğunuz yukarıda sayılan sınav kaygısı belirtilerinden bir kaçını gösteriyorsa ve başarısı düşükse, bir **psikolojik danışmana** başvurmanız yararlı olacaktır.