-SINAV KAYGISI VELİ BROŞÜRÜ-

* Anne-babanın sınava hazırlık sürecinde çocuğuna destek olması önemlidir. Bu desteği sağlayabilmek için de onu gerçekten anladığını ve yanında olduğunu göstermesi gerekir.
* Başarı için aile içi iletişim ve olumlu diyalog önemlidir. Aile içerisinde kurulan bu olumlu ilişki çocuğun motivasyonunu artıracaktır.
* Anne-baba bazen sınava hazırlanmayı çocuğun sorumluluğundan alıp kendi sorumlulukları arasına katar. Unutulmamalıdır ki anne-baba ne kadar destek olsa da sınava hazırlanma sorumluluğu sadece öğrenciye aittir.
* Ailenin yapması gereken sadece uygun şartları sağlamak ve onu sınav konusunda bilinçlendirmektir. Çalışmalarını sağlıklı bir şekilde yürütebilmesi için uygun koşulları sağlamak anne-babanın görevidir.

SINAV KAYGISI NEYLE İLİŞKİLİDİR?

* Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

* 1.Fizyolojik; kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, ateş basması, kaslarda gerginlik, baş ağrısı ve dönmesi, kusma, ishal, sık idrara çıkma vb. sindirim problemleri, konsantrasyon bozuklukları
* 2.Duygusal; korku, karamsarlık, gerginlik, sinirlilik, panik, heyecan, endişe
* 3.Davranışsal; ders çalışmayı ertelemek, ders çalışmaktan kaçmak, ders çalışmayı bırakmak, sınavlara girmemek, sınavları yarıda bırakmak

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

* 1.Aile tutumları (Çocuktan yüksek başarı beklentileri)
* 2.Kişilik özellikleri (Kişinin rekabetçi, takıntılı olması)
* 3.Sosyal nedenler (Çevrenin yanlış tutumları; kıyas, takdir etmeme)
* 4.Bilgi ihtiyaçları (Doğru yöntemler ile çalışmama; tekrar etmeme)
* 5.Zihinsel faktörler (Ne yaparsam yapayım başarısız olacağım)

Sınav Kaygısının Oluşmasında Etkisi Olan Olumsuz Otomatik Düşünceler Nelerdir?

* “Sınava hazır değilim”,
* “Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?”
* “Sınavlar niye yapılıyor , ne gerek var?”
* “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz”
* "Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!”
* “Bu konuları anlayamıyorum , aptal olmalıyım”
* “Ben zaten bu konuları anlamıyorum”
* “Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım”
* “sınav kötü geçecek”
* “Çok fazla konu var , hangi birine hazırlanayım?” sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir.

ALTERNATİF DÜŞÜNCELER NELERDİR?

* “Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim?”
* “Olabilecek en kötü şey ne?”
* “Dünyanın sonu değil, telafisi var”
* "Bunda başarısız olmam her zaman başarısız olacağım anlamına gelmez”
* “Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim? ”
* “Tüm kaynakları çalışamasam bile , önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım”
* “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir”
* “Zamanı kendi yararıma kullanmak benim elimde" kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI NELERDİR?

* Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek)
* Nefes alma egzersizleri,
* Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak,
* Düşünceleri durdurma tekniği,
* Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilecek başa çıkma yollarıdır.

HANGİ İNANÇLARIN DEĞİŞMESİ AMAÇLANIR?

* “Hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için sınavı kazanmaktan başka yol yoktur, Mutlaka kazanmalıyım, kazanmazsam kimsenin yüzüne bakamam, Sınav benim kim olduğumu gösterir, yetersizim, hiçbir şey yapamayacağım” değişmesi amaçlanan başlıca inançlardır.

SON OLARAK NELERE DİKKAT ETMELİ !

* Çocuğunuzun kendine ait bir çalışma odası olmasını bu mümkün değilse en azından her zaman çalışabileceği ve düzenli bir masası olmasını sağlayın. Şayet bir odası varsa odada dikkatini dağıtabilecek posterler olmaması ve çalışma saatlerinde televizyonun açılmaması konusunda titiz davranın.
* Kendisine uygun bir çalışma programı oluşturarak zamanını verimli kullanması ve bu programa uyması konusunda yardımcı olun.
* Çocuğunuzdan sürekli ders çalışmasını beklemeyin. 40-50 dakikalık çalışma sürelerinin ardından 10-15 dakika mola vermesini sağlayın. Önemli olan masanın başında ne kadar zaman geçirdiği değil, geçirdiği sürede ne kadar öğrendiğidir.
* Ödevlerini yaparken yardıma ihtiyacı olduğunda sadece yol gösterici olun asla çözüm yolunu göstermeyin.
* Son olarak; Her ne kadar siz çocuğunuzun başarısı için bir şeyler yapamaya çalışarak iyi niyetli davransanız da gerisi öğrenciye kalmıştır. Ne siz ne de öğretmeni isteksiz bir öğrenciyi zorla harekete geçiremezsiniz.



-