

SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI VELİ SUNUMU

İSTİKLAL ORTAOKULU PDR SERVİSİ

- PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBER ÖĞRETMEN BİRSEN ALTINTAŞ
- PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBER ÖĞRETMEN İRFAN SEZGİN

KAYGI NEDİR?

Kaynağı ya da sonuçları belli olmayan, şiddeti ve süresi kişiden kişiye farklılaşan, bir huzursuzluk halidir.

- **Sağlıkla ilgili kaygılar**
- **Kişilik ile ilgili kaygılar**
- **Aile ve ev yaşamına ilişkin kaygılar**
- **Sosyal ilişkilerine yönelik kaygılar**
- **Meslek seçimi ile ilgili kaygılar vb..**

SINAV KAYGISI

Bir sınav öncesinde, sınav sırasında veya sonrasında duyulan endişe ve rahatsızlık hissidir.

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur.

SINAV KAYGISI GEREKLİ MİDİR?

Sınav kaygısı gerekli ve faydalı olabilir.

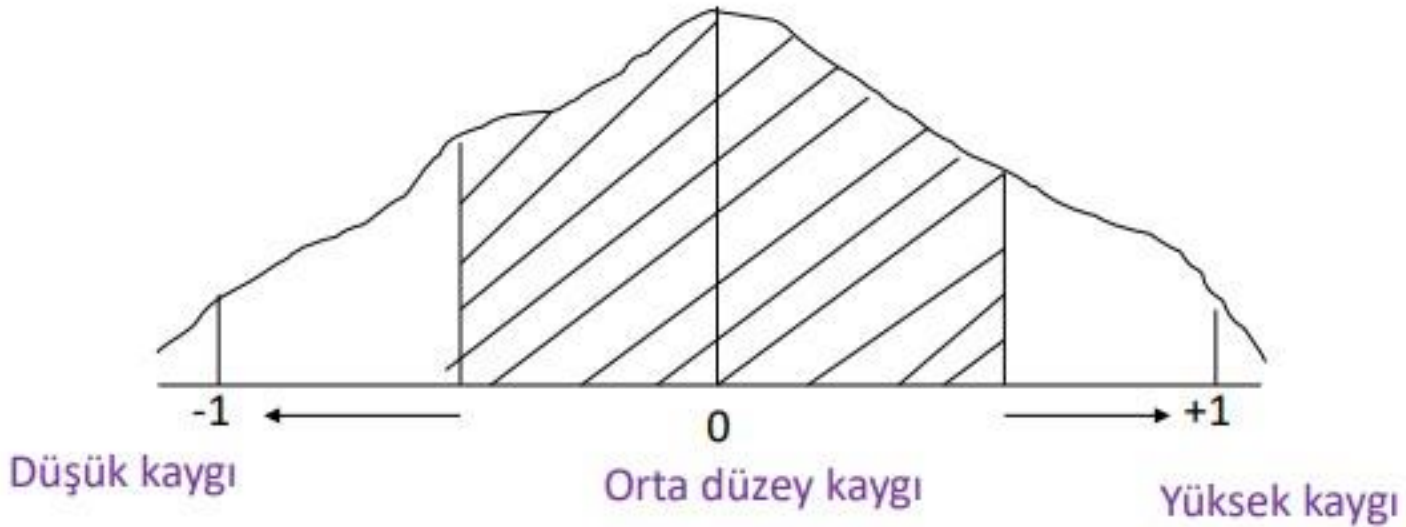
Öğrenciyi motive edebilir.

Öğrenmeye teşvik edebilir.

Yüksek ve aşırı kaygı sınavda başarısızlığa neden olabilir.

KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



SINAV KAYGISININ BAŐLİCA NEDENLERİ :

- Sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme,
- Sınava yeterince hazırlanamama veya kötü çalışma alışkanlıkları,
- Başarısız olma korkusu,
- Gerçekçi olmayan mükemmeliyetçi yaklaşımlar,
- Olumsuz düşünce biçimleri,
- Aile ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması,
- Sınavda zamanı iyi kullanma teknikleri hakkında bilgi sahibi olmama,

HİSSEDİLEN FİZYOLOJİK BELİRTİLER NELERDİR

- Kalp atışlarının düzensizleşmesi ve çarpıntılar,
- Solunum düzensizlikleri,
- Ellerde titreme, vücutta ateş basması,
- Baş dönmesi, bayılma beynin boşalmış gibi hissedilmesi,
- Vücutta yorgunluk hissi, uyuşma ve titremeler vb...

SINAV KAYGISI VE YAŞANAN DUYGULAR

- Huzursuzluk ,
- Öfke – kızgınlık ,
- Korku ,
- Ümitsizlik ,
- Mahcup olma / utangaçlık ,
- Hayal kırıklığı ,
- Mutsuzluk ,yalnızlık duygusu
- Tedirginlik,
- Yorgunluk hissi,
- Değişken ruh hali,
- Düşük özsaygı.....

SINAV KAYGISININ BİLİŞSEL-ZİHİNSEL SONUÇLARI

- Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe,
- Unutkanlık , bilgiyi transfer edememe,
- Duyu organları ile algılanan bilgileri anlamada güçlük çekme,
- Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü...

EBEVEYNLERİN YAŞADIĞI KAYGI

- Ya başaramazsa...
- Az kaldı....Daha eksikleri var..İyice de sıkıldı artık....
- Ondan daha iyi çalışanlar da vardır....
- Zaten tüm aksilikler bu çocuğun başına gelir.....
- Sınav günü bir aksilik olursa.....
- Ya istediği yer olmazsa...
- Bu kadar emek boşa mı gidecek...



- Bu Düşünceler Bana/Çocuğuma Ne Kazandırıyor?
- Bu Düşünceler Çocuğuma Daha Çok Yardımcı Olabilmemi Sağlıyor Mu?
- Böyle Düşünerek Ne Elde Edebilirim?

Fen lisesini
kazanmalısın

ÇOCUĞUMUN KAYGISINDA BENİM PAYIM NE?

İyi niyetle yaptığımız yanlışlar

- Kıyaslamalar,
- Yüksek beklentiler,
- Mükemmeliyetçi yaklaşımlar,
- Başarı yerine başarısızlığa odaklanma,
- Sınavı kazanmanın tek alternatif olarak sunulması,
- Sınav dışında başka yaşantı yokmuş gibi davranılması,
- Aşırı güven mesajı aktarma,
- Olumsuz mesaj verme



SIKÇA YAPILAN YANLIŞLAR

YANLIŞ

1

DOĞRU

Sınavı kazanmak zorundasın

Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir: “Sınavı kazanmanı istiyorum”. “zorundalık,” “-meli”, “-malı” ifadeleri istekten çok kuralı, yasayı bildirir. Yasada kesinlik vardır. Ergenlik döneminde olan bireyler bu şekildeki zorundalık, kural ve yasalara karşı gelme eğiliminde olabilirler. Öncelikli olan çocuğunuzun istekleridir.



YANLIŞ

2

DOĞRU

**Kazanamazsan mahvoluruz,
çevrenin yüzüne nasıl bakarız**

Sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Sen bizim için her zaman değerlisin.

YANLIŞ

3

DOĞRU

Falancanın oğlu filanca okulu kazandı....
Bakalım sen ne yapacaksın!!!

Biz senin yeterince emek verdiğinin farkındayız.

YANLIŞ

4

DOĞRU

Benim ocuğum Doktor
Olacak

Benim ocuğum sevdiği ve başarabildiği
mesleği yapacak

YANLIŞ

5

DOĞRU

Sen bu yıl kesin kazanırsın,

Aşırı güven her zaman olumlu sonuçlar vermez, çocuğunuz bu güvenin baskısı altında kalabilir, kesinlik içeren ifadelerden kaçının

YANLIŞ

6

DOĞRU

Önce sınavı kazan, sonra gezmeye ve eğlenmeye çok zamanın olacak,

İyi bir programlama ile çalışmaya da, eğlenmeye de zaman ayrılabilir.

YANLIŞ



DOĞRU

Bu gidişle kazanamazsın

Bu tür mesajlar vermek, çocuğunuza bir şey kazandırmaz, aksine baskı yaratıp başarısızlığa yol açar.

YANLIŞ

8

DOĞRU

Sınav Hayatta Başarılı Olmanın
Tek Yoludur!

Sınav başarıya ve mutluluğa giden yoldaki seçeneklerden sadece biridir, tek seçenek değildir. Sınavı kazanamamak da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.

ALTERNATİFLERİNİZ VAR MI?



- **A Planı**= Sınavı kazanmak
- **B Planı**= ?
- **C Planı**= ?

ÇOCUKLARIMIZ DİYOR Kİ...

- Eve geldiğimde güler yüz istiyorum.
- Ailemin bana güven duyması ve destek olması beni güçlü kılar.
- Kötü puan yada not alabilirim.
- Hoşgörölü olur musunuz? Zaten işim çok zor.
- Çok fazla şey istiyorsunuz, ben de zorlanıyorum.
- Ev de huzurlu bir ortam istiyorum.
- Bazen sizlere karşı olumsuz davranıyorum, anlayışlı olur musunuz?

ÇOCUKLARIMIZ DİYOR Kİ...

- Bazen sizlere karşı olumsuz davranıyorum, anlayışlı olur musunuz?
- “Kazanamazsan çok kötü olur” diyorsunuz. Üzülüyorum.
- “Ayşe’nin kızı, Fatma’nın oğlu...” iyi de beni onlar ilgilendirmiyor.
- Güveninize ihtiyacım var.
- Bazen çok üstüme geliyorsunuz.
- Morale ihtiyacım var.
- Benden yapamayacağım şeyleri istemeyin.

Ailelere Öneriler

- Dinleyin-gerçekten dinleyin, anladığınızı hissettirin.
- Evde huzurlu bir ortam yaratın,
- Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin,koşulsuz sevgi gösterin
- Empati kurun
- Ben dili kullanın
- Çocuğunuza zaman ayırın
- Olumlu yönlerini pekiştirin, taktir edin
- Olumsuz davranışlarının doğrusunu anlatın,yargılamayın

Ailelere Öneriler

- Sınavın yaklaşmakta olduğunu sık sık vurgulayıp çocuklarınıza hatırlatmayın.
- Rahatlar düşüncesiyle sık sık “sana güveniyoruz”, “sen yaparsın” ya da “kazanırsın merak etme” türünde konuşmalar yapmamaya çalışın.
- Çocuğunuzla sınav öncesinde kendisini nasıl hissedip değerlendirdiğine yönelik konuşmalar yapın, gerekiyorsa sadece dinleyin.

Ailelere Öneriler

- Çocuğunuza sınavın sonucu ne olursa olsun sizinle olan diyalogunuzun değişmeyeceğini onu her zaman seveceğinizi ve değer vereceğinizi vurgulayın.
- Çalışmasını sağlarım düşünceyiyle tehditler, suçlayıcı ve eleştirel bir gözle yaklaşıp değerlendirme yapmayın.
- Sınav öncesinde çocuğunuzu kaygılandıran, telaşlandırıcı tavır ve davranışlardan kaçının.

Ailelere Öneriler

- Çocuğunuza yönelik olarak yapacağınız Şeyleri sınav sonucuna endekslemeyin.
- Sınavdan bir önceki gün normal bir gündür. Normal günlük yaşam nasılsa öyle yaşanmalıdır.
- Çocuğunuzun sizden beklediği tek Şey kendisini objektif bir Őekilde değerlendirmeniz ve sonuç ne olursa olsun onun yanında olduğunuzu hissettirmenizdir.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER ..

HATIRLATMA:

- DOĞAN CÜCELOĞLU –İLETİŞİM DONANIMLARI KİTABI