



Sınav kaygısını genellikle ulaşılmak istenene ulaşamama, kaybetme ihtimali düşünceleri ile birlikte ortaya çıkan aşırı uyarılmışlık hali endişe olarak tanımlayabiliriz. Tanımdaki kavramlardan anlaşılacağı gibi kaygının olumlu ve olumsuz etkilerinden söz edebiliriz. İnsanların hangi durumlara karşı kaygı duyacağı konusunda sosyal çevresi belirleyici rol oynamaktadır.



AİLE ÇEVRE BEKLENTİLERİ: Tabii ki çalışmak için zihinsel olarak yeterli nedenlere bir anlamda kaygıya ihtiyacımız vardır. Ulaşmak istediğimiz duruma bizi iten güç (kaygı) kaynağı bizi çalışma sürecinde istekli ya da isteksiz hale dönüştürebilir. Eğer kişi hedefine kendi gerekçeleri ve ihtiyaçlarını dikkate alarak odaklanmışsa o hedefe ulaşma arzusu ile birlikte ortaya çıkan kaygı motivasyonu desteklerken, ailenin çevrenin beklentileri vb faktörlerin etkisi ile hedefe yönelmişse bu durumda ortaya çıkan kaygı olumsuz etkiye sahip olabilir. Neden? Çünkü birinci kısımda öğrenci hedefe ulaşma arzusu içindeyken diğer faktörde kendini ispatlama beklentileri karşılama durumu ile karşı karşıya kalabilmektedir. Hele birde aile çocuktan beklentilerini çeşitli yollarla (kıyaslama, hedefi tek çıkar yolmuş gibi gösterme vb.) sıklıkla ifade ediyorsa burada beklentileri karşılamama ve kaybetme kaygısı artacaktır.

SINAV SONUCUNA YÜKLENEN ANLAM: Sınavlara ve sonuçlarına yüklenen anlamlar sınav kaygımızı olumlu ve olumsuz yönde etkiler. Sınav benim için tek çıkış yolu, sınavı kazanamazsam hedeflerimin hiç birine ulaşamayacağım, kazanamadığım zaman bütün emeklerim boşa gidecek vb gibi çeşitli olumsuz ve gerçekçi olmayan düşünceler çoğaldıkça kaygı düzeyi ve endişede artış görülebilir.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELER: Bir duruma – olaya karşı kaygı düzeyimizi artıran diğer faktörlerden biri de o olaya - duruma karşı olumsuz varsayımlarımız, olası tahminlerimizdir. Hedeflediğimiz bir duruma yönelik 'ya' ve 'acaba' ile başlayan cümleleri (ya yapamazsam, ya sorular zor olursa, acaba ailemin gözünde değerim düşer mi? vb gibi) sıklıkla kullanmaya başladığımızda zihnimiz bir tehlike durumu ile karşı karşıya kaldığını düşünerek kaygı durumunu yükseltebilir.

GEREĞİNDEN FAZLA HIRSLI REKABETÇİ YAPIYA SAHİP OLMA:

Belirlediğimiz hedefe ulaşabilmek için somut olarak ne yapmamız gerektiği nasıl ve ne kadar çalışmamız gerektiğini planlayıp çalışmak yerine arkadaşlarla hırslı bir şekilde rekabet etmek, alternatif hedefler belirlememek, ya bu ya da hiç vb gibi anlayışlara sahip olmak da endişe durumunu artırabilir.

SINAVLARA YETERİNCE HAZIRLANAMADIĞI

DÜŞÜNCESİ: Sınav kaygısını tetikleyen etmenlerden bir diğeri de sınavlara hazırlanırken etkili ve verimli ders çalışma tekniklerinin kullanılmamasıdır. Belirli konulara ağırlık verilerek diğerkonulara yeterli zamanın ayrılmaması, konuların tam olarak anlaşılmadan testlere geçilmesi, test çözme tekniği hataları, zamanı iyi kullanamama, tam olarak anlaşılmayan konuların varlığı vb gibi sınava hazırlık sürecindeki aksaklıklardır.

PEKİ, NELER YAPILABİLİR?

AİLELER İÇİN ÖNERİLER

- ✚ Çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurmaya gayret edin.
- ✚ Çocukla birlikte gerçekçi hedefler belirleyin.
- ✚ Sınavların tek amaç olmadığını vurgulayın.
- ✚ Çocuğunuzun sınav sonuçlarına odaklanmak yerine öğrenme becerilerini destekleyin.
- ✚ Çocuklarınızı başkaları ile kıyaslamayın. Başkalarının çalışma ve başarılarını kardeşi bile olsa örnek olarak sunmayın.
- ✚ Ailece sohbet ortamları oluşturun.
- ✚ Sınavların sadece sürecin bir parçası olduğunu vurgulayın.
- ✚ Hedefler oluşturulurken farklı alternatifleri belirleyebilirsiniz.
- ✚ Sınav sonuçları yerine öğrenebilme becerilerini dikkate alın.
- ✚ İstese yapar demek yerine çocuğın yapabildiklerine odaklanın.
- ✚ Sınavı nasıl geçerse geçsin ailenin gözünde değerinin değişmeyeceğini hissettirin.
- ✚ Sınavların sadece o andaki bilgi ve performansı ölçtüğünü kişiliğini ölçmediğini ifade edin.
- ✚ Zaman yönetimi becerilerini geliştirmek için günlük yaşantı ve aktivitelerinde de zamanı etkin kullanmalarını sağlayın.

SINAVA HAZIRLANANLAR İÇİN ÖNERİLER

- ✚ Konuları tam olarak anlayabilmek amacı ile ders çalışın.
- ✚ Çalışırken konu ve zaman sınırını belirleyin.
- ✚ Her konuya çalışmaya başlamadan önce tam olarak neyi öğrenmek istediğinizi belirleyin ve öğrenebildiğinizi görün.
- ✚ Konuları ve kuralları tam olarak öğrendikten sonra teste geçin.

- ✚ Testlerde fazla yanlışın çıkması başarısızlığın değil geliştirmeniz gereken bazı durumların olduğu işaretidir. Durumu değerlendirin ve kendinizi geliştirin.
- ✚ Yavaş çalışma alışkanlığınız varsa tempolu çalışma egzersizleri yapın.
- ✚ Zorlandığınız konular olduğunda onlardan uzaklaşmak yerine o konuları güçlendirmek için farklı yöntemler bulmaya çalışın.
- ✚ Güçlü yanlarınızı / özelliklerinizi keşfedin.
- ✚ Sorunlara / güçlüklerle güçlü yanlarınızı ön plana çıkararak çözüm üretmeye çalışın.
- ✚ Uyku düzenine ve beslenme alışkanlığınıza dikkat edin.
- ✚ Günlük spor / fiziksel aktiviteye zaman ayırın.
- ✚ Yeni öğrendiğiniz konularda test çözümüne kolay sorularla başlayın.
- ✚ Gün içerisinde dinlenme ve eğlenmeye vakit ayırın.
- ✚ Sınav istediğim gibi geçmese bile hedeflerinize başka yollardan ulaşabileceğini unutmayın.
- ✚ Zaman yönetimi becerilerini geliştirmek için günlük yaşantınızda ve aktivitelerinizde de zamanı etkin kullanmaya çalışın.

BU SÜREÇTE GELİŞTİRMEMİZ GEREKEN BAZI BECERİLER

- ✓ Yeni ve farklı bakış açılarına açık ve uyumlu olmak
- ✓ Anlama ve akıl yürütme becerilerini geliştirmek.
- ✓ Durumlar – konular arası ilişkileri anlamak
- ✓ Bir amaca ulaşabilmek için gerekli çabayı gösterecek şekilde istekli olmak
- ✓ İhtiyacımız olan bilgiye yeterli düzeyde ulaşmak.
- ✓ Bilgiyi – düşünceyi eleştirel ve yeterli düzeyde değerlendirebilmek.
- ✓ Başkalarının gözetimi olmaksızın görev ve sorumluluklarını öncelik sırasına koymak ve tamamlamak.
- ✓ Zamanı etkili kullanmak.
- ✓ Öğrenmenin yaşam boyu bir süreç olduğunun farkında olarak öğrenme becerilerini geliştirmek.

SAKARYA ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
MART 2021

