



ÖZEL 3 MART AZİZOĞLU
EĞİTİM KURUMLARI

**SINAV ÖNCESİ DOĞRU YAKLAŞIM
VE
KAYGI**

VELİ BÜLTENİ 8. SINIF



KAYGI!...

Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına neden olur. Kaynağı belirsiz korkuya "kaygı" denir. Kaygılı olduğunu söyleyen bir insandaki ortak bedensel tepkiler; hızlı kalp atışları, titreme (özellikle bacaklarda), ağız kuruluğu, kısık ses, aşırı terleme vb. şekilde görülür.

SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, Türkiye'de toplumun çok geniş bir bölümünü ilgilendirmektedir. Her yıl sınava giren gençler ve aileleri, doğrudan ve dolaylı olarak sınavın ve sınav kaygısının doğurduğu sonuçlardan etkilenmektedir.

SINAVDAN KORKMAK - SINAV KORKUSU



Sınavdan korkmakla, sınav korkusu arasında büyük fark vardır. Sınavdan korkan bir öğrenci, yaklaşan sınava göre zamanı programlayarak çalışır ve zaman geçtikçe de korkusu azalır. Hiç şüphesiz öğrenci sınavdan hemen önce bir heyecan duyar; ancak bu heyecan onu başarıya götürecek canlı ve diri tutacak ölçüde olan olumlu ve gerekli duygudur.

Sınav korkusu duyan bir öğrencinin sınav yaklaştıkça korkusu ve telaşı artar. Bu korku öğrencinin çalışmasına ve öğrenmesine engel olur ve öğrenci sınav gelip çattığında tutulur kalır.

SINAV KAYGISI - ÖĞRENCİ - AİLE

Kaygı, temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Birçok öğrenci, sınavla birlikte, kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür.

"Güneşin sana ulaşmasını istiyorsan gölgeden çık".

Konfüçyüs

SINAV ÖNCESİ DOĞRU YAKLAŞIM

Sınav yaklaştıkça çeşitli etkenler ailelerin ve çocukların kaygılarını artırır.

Eksikler nasıl tamamlanacak, konuların tekrarına yetecek zaman var mı, ne yapmak gerekir, deneme sınavlarında gösterilen başarı gerçek sınava yansıtacak mı, çocuğum sınavı kazanabilecek mi, kazanamazsa ne olacak?



Öğrenci ve ailesinin sınava ilişkin ürettiği olumsuz düşünceler, sınavdan önce sınavın sonucuyla ilişkili olumsuz tahmin yürütmeler, karşılaşılan herhangi güçlükten sonra sınavın başarılı geçmeyeceğini ifade eden sözler, çocuğun sınav sonucunu olumsuz etkiler.

Sınavın bir kişilik ölçümü olarak görülmesi, başkalarıyla karşılaştırma yapılması, sınavda yeterli başarı elde edilemezse "Başkaları ne düşünür.", "Ya rezil olursak." vb. anlamlar yüklenmesi kaygıyı artıran etmenlerdir.

Ailenin sınava yönelik sergileyeceği tutum, sınavla ilgili tanımları, beklentileri öğrencinin kaygı düzeyini olumlu ya da olumsuz etkiler.

Ailelerin çocuklarını teşvik etmek, motive etmek hırslandırmak amacıyla kullandığı yöntemler çoğunlukla sınav kaygısının kaynağını oluşturabilir.



Örneğin " Bu çalışmayla bir yere varamazsın, sana verdiğimiz emeklere yazık, aman bizi mahcup etme ele güne rezil olmayalım, bu şansını iyi kullan vb. gibi " ifadeler kaygıya neden olur.

Anne - babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, çocuklarına ilgi göstermelidir.

Çocuğunuzu iyi tanımalı, neyi başarıp başaramayacağını bilmeli, onu özgün kimliği içinde değerlendirmelisiniz.

Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla karşılaştırmayınız. Çocuğunuzun diğerlerinden farklı kimliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız.

"Başarı formülünün en önemli tek bileşeni, insanlarla iyi geçinmeyi bilmektir."

Roosevelt

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını, başarılarını takdir etmeli, olumsuzlukları yapıcı olarak eleştirmelisiniz. Anne - babasının kendisine güvendiğini, onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır. Anne - baba olarak çocuğunuzun kaygısını artırıcı, motivasyonunu kırıcı davranışlardan kaçınmalısınız.

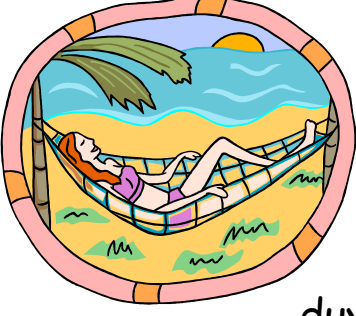


Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Siz veli olarak ne kadar kaygılı iseniz hiç kuşkunuz olmasın çocuğunuz da en az o kadar kaygılıdır. Sizin sakin mantıklı ve olumlu tavırlarınız da çocuğunuzun sakin ve mantıklı davranmasına katkıda bulunacaktır.

"İyimser insan, her felaketten bir fırsat; kötümser insan da her fırsattan bir felaket görür"

KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Zihinde Canlandırma



Kendinizi çok rahat bir yerdeymişsiniz gibi hayal edin (kumsalda, ormanda). Kumsalda olduğunuzu hayal ediyorsanız yüzünüze güneşin sıcaklığını, teninizde hafif esen rüzgârı, kulağınızda da dalgaların hoş sesini duymaya çalışın. Kendinizi bu genel ortama bırakırken aynı zamanda içinizdeki huzur duygusuna da dikkat edin.

Nefes Alma Tekniklerini Canlandırma Yöntemi ile Birleştirme

Güneşli bir günde kumsalda yattığınızı, hayal edin. Sıcak güneş sırtınızda ve sıcak kumlar altınızda. Nefesinizi diyaframınızda yoğunlaştırın ve her nefes alışınızda "SICAK" , her nefes verişinizde de "RAHATLA" sözlerini tekrarlayın ve kaslarınızı gevşetin. Kum ve güneş yerine sizi rahatlatacak başka simgeler de koyabilirsiniz.



Duygu ve Düşünce ile İlgili Düzenlemeler

□ Sınavı kişiliğinizin ölçüsü olarak görmeyin. Sınav yalnızca derslerdeki bilginizi ölçer. Bunu bir yetenek, beceri sorunu olarak görmeyin.

"Dün iptal edilmiş bir çektir. Yarın emre yazılmış bir senettir. Bugün ise peşin paradır. Bugünden yararlanınız".

Kay Lyod

□ Bu konuda yapacağınız tek şey, hatalarınızı en aza indirerek bilginizi artırmaya çalışmaktır.

□ Ailenizin beklenti ve zorlamaları sadece sizi teşvik etmek içindir. Yaptığınız çalışmalar hakkında onlara bilgi verirseniz sizi sıkıştırmalarını önler ve destek olmaları konusunda kapı açmış olursunuz. Kazanamadığınız takdirde,



onların gözünde değer kaybedeceğinizi düşünmeyin. Unutmayın aileniz, sizi onların bir parçası olduğunuz için seviyor, başarılarınız için değil. Siz mutlu olursanız onlar da mutlu olacaktır.

□ Öğrendiklerini artırmak için gayret gösteren ve düzenli çalışan bir kişi iseniz, sınav sorularını çözmek size zor gelmez. Çünkü çalıştığınız konularla ilgili sorularla karşılaşacaksınız. Bu nedenle sınav için fazla endişelenmek de gereksizdir.

□ Hazırlıklarınızın yeterli olmadığını düşünüp oflayıp puflayan bir kişi iseniz, kendinize acımayı bir kenara bırakıp geç kaldığınızı düşünmeden harekete geçin. Yapıklarınızı düşünüp hayıflanmak size bir fayda sağlayamayacağı gibi bildiklerinizi yapmanızı da engelleyecektir. En azından sahip olduklarınızı en iyi şekilde kullanmaya ve kendinizi geliştirmeye çalışın. Bir soru bile çözerseniz yüzlerce kişiyi geride bırakacağınızı unutmayın.

"Hiçbir şey bilmiyorum. Ya sınavda her şeyi unutursam!" vb. diye endişelenmeyin. Sınav başlayınca bunlar geçecektir. Dikkatinizi sorulara yönlendireceğiniz için zihninizle bedeniniz ortama uyum sağlayacaktır.

□ Sınavda önce, geçmişteki başarılarınızı anımsayın. Sınavda size yardımcı olmayacak düşüncelerden uzak durun. "**Kazanamazsam mahvolurum!**", "**Başarılı olamazsam hapi yutarım!**" gibi düşüncelerin hem sınava hiç katkısı yoktur, hem de elinizi ayağınızı bağlayarak sizi güçsüz bırakır.

"Gerçek başarı, başarısızlık korkusunu yenebilmektir"

- Sınavı kazanmak için şansınız çok yüksek bile olsa kendinize bir başka hedef düşünün. Bu hedefin hayatınıza neler kazandıracığı üzerinde durun. Sınavda başarılı olarak esas amacınıza ulaşmak ilk seçeneğinizdir. Kazanamadığınız takdirde başka seçeneklerin de olduğunu düşünün. Bunun doğal olduğunu kabul eden bir öğrencinin, hayatta mutlu ve başarılı olmak için başka yollar bulması da mümkündür.



Böyle bir yaklaşım için olumlu düşünmek gerekir. Olumlu düşünmeden kastımız, hiçbir şeyi önemsemeden, "Hayat ne güzel, çok mutluyum; her şey tozpembe değildir. Zor şartlar da olsak bile hayıflanıp bir köşede oturmak yerine, bu durumu nasıl aşabilir veya hafifletebiliriz arayışında olmaktır."

Hayatta her istediğimize ulaşma şansımız olmayabilir ama olaylara olumlu yaklaşırsak mutlu ve başarılı olmak için pek çok seçenek yakalayabiliriz. (Şimdi gözlerinizi kapatın ve birkaç dakika, sınavın sizin için ne ifade ettiğini düşünün. Değerinizi belirleyin sınav olmadığınızı göreceksiniz.)

Siz var olduğunuz için zaten değerlisiniz. Bu değeri, kendinizi tek bir sınava hapsedip harcayarak değil, daha fazla pencere açmaya çalışarak geliştirebilirsiniz. Her başarıya tek adımda ulaşamayacağını unutmayın. Amaç mutlu olmak ise bu amaca kendinizi yıpratarak ulaşamazsınız.

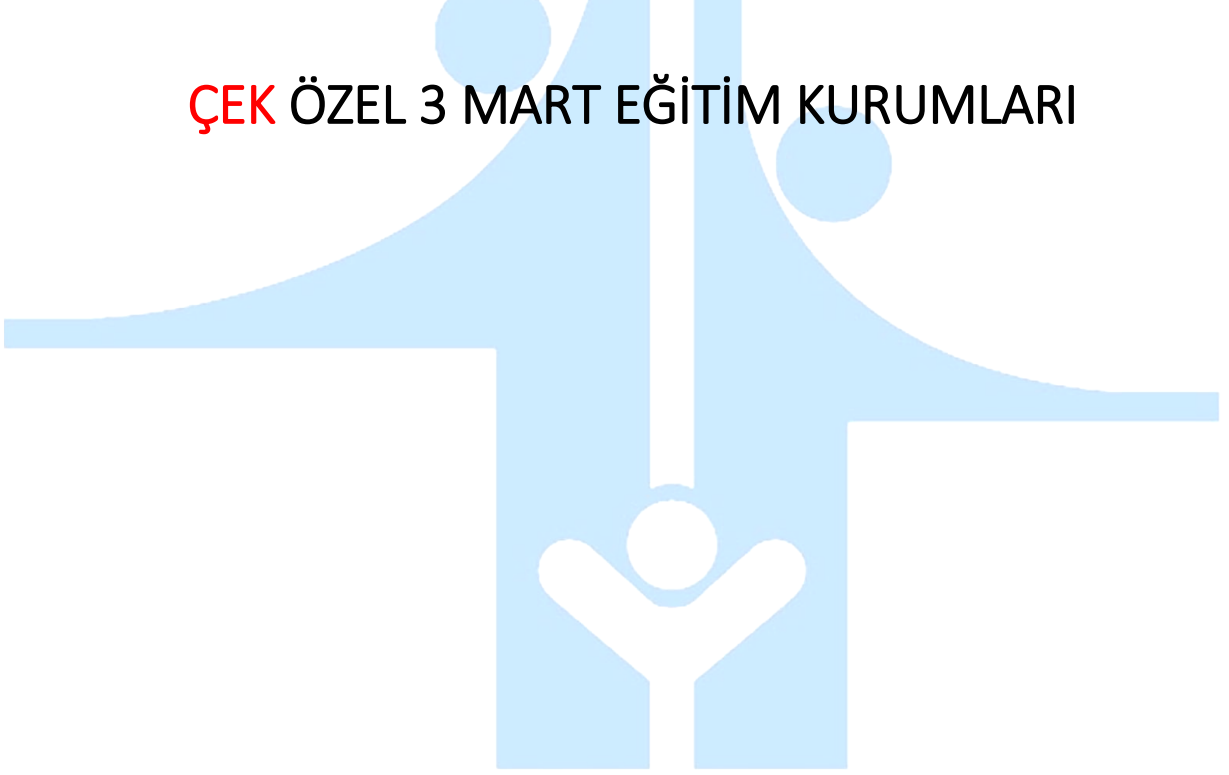
Asık yüzlere ferah bir gülümseme yayılması dileğiyle....



Bilgen BEZEN
Rehber Öğretmen



ÇEK ÖZEL 3 MART EĞİTİM KURUMLARI



ÇEK

Adres: Özlüce Mah. Egemenlik Cd. No:3 Nilüfer / BURSA **Telefon:** +90 224 414 00 88 -
99 **Fax:** +90 224 413 76 60 **E-Mail:** bilgi@3mart.k12.tr