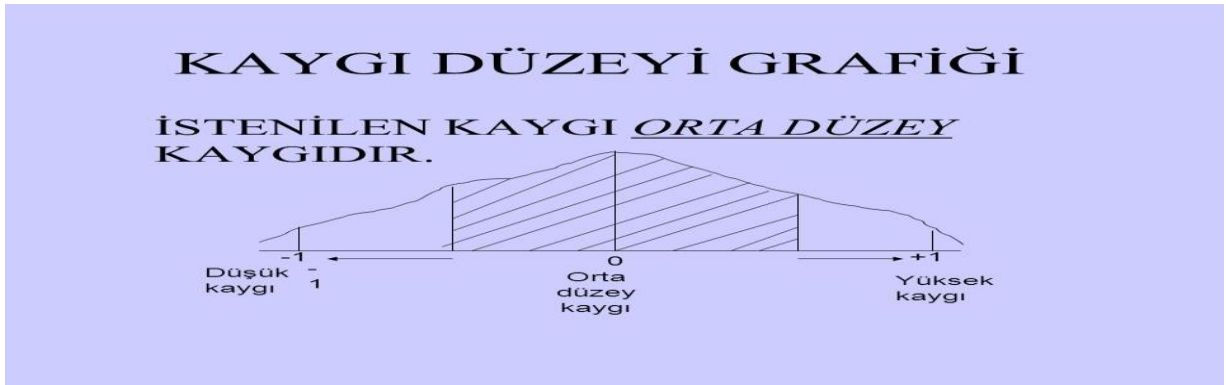


ÇOĞU ZARAR , AZI KARAR

Malum sınav mevsimi yaklaşıyor eee tabi sınav olurda kaygısı olmaz mı olur tabi gelin sizlerle neymiş bu sınav kaygısı belirtileri nelermiş iyi huylusu kötü huylusu varmış nereden sınav kaygısı varmış nasıl baş edilirmiş bunları enine boyuna konuşalım.

Sınav kaygısı : sınavın sonucuna ilişkin korku olumsuz düşünce , inanç ve beklentilerden oluşan , sınavdan önce öğrenilen bilginin sınav sırasında kullanılmasına engel olan başarının düşmesine yol açan yoğun duygu halidir.

Sınav kaygısı aslında tanımını kadar korkunç değil nasıl mı ? kaygı bi noktaya kadar bize gerekli olan bi duygu çünkü belli bi seviye kadar kaygı faydalıdır. Nedir bu belli bi seviye ; bizi motive eden ,dikkatimizi ,ilgimizi ders çalışmaya başarmaya yönelten seviye ancak o seviyeyi aştığımızda işler çığırından çıkabilir. Sınav öncesi çalışmalarımız heba olabilir ve sınav anının kontrolünü kaçırabiliriz. Bi grafikte size bu durumu anlatmak istiyorum.



Gördüğümüz gibi düşük kaygı da başa bela çünkü motive edici değil yaşamsal amaçlandırmaya engel oluyor. Düşük kaygıya sahip olan bireyler okula devam , ders çalışma , sorumluluklarını yerine getirme gibi özelliklerini de yerine getiremezler bu nedenle bizim için en ideal durum orta düzey kaygıdır , yani bizim tabirimizle iyi huylu kaygıdır.

Gelelim sınav kaygısının belirtilerine ; bu kötü huylu kaygının sevimsiz özellikleri fiziksel veya duygusal olabilir nedir bunlar ?

- ✓ Kalp çarpıntısı ,nefes problemleri, baş ağrısı ,baş dönmesi
- ✓ Terleme ,titreme (özellikle ellerde)
- ✓ Odaklanma bozuklukları
- ✓ Huzursuzluk ,uyku problemleri
- ✓ Yeme bozuklukları aşırı kilo kaybı veya hızlı kilo alma
- ✓ Karamsarlık ,öfke patlamaları ,sinirsel krizler
- ✓ Hayal kırıklığı ,korku ,yetersizlik hissi ve mutsuzluk.

Eğer bu belirtileri yoğun ve sürekli bir şekilde hissediyorsanız üzerine çalışmanız gereken kötü huylu kaygılarınız var demektir.

Peki bu kaygı neden olur sebepleri nelerdir.

- ✓ Sınav kaygısının en büyük nedenlerinden bir tanesi ; öğrencinin sınava yeterince hazırlanmaması veya sahip olduğu bilgi ve becerilere güvenmemesidir.
- ✓ Öğrencinin ailesinin ve çevresinin sınava olduğundan fazla anlam yüklemesi veya sınavı olmazsa olmaz görmeleri
- ✓ Çalışmalarının sürekli sonraya ertelenmesi bir erteleme alışkanlığı
- ✓ Sınavların sonuçlarından korkma başarısız olacağı düşüncesine kapılma

Sınav Kaygısının kendisi ,belirtileri ve nedeni hakkında konuştuğundan sonra gelelim bu sorunla baş etme yollarına ;

Sınav Kaygısıyla baş etmede en önemli görev ailelerimize düşüyor. Unutmayalım ki hiçbir şey çocuğunuzun ruhsal ve bedensel sağlığından daha önemli değildir. Kesinlikle mutlu olamayan bir çocuk başarılı da olamaz. Bu nedenle sınav öncesi ve sonrası her dönemde çocuğunuzun yanında olacağınızı çocuklarınıza hissettirin. Sınava hazırlık döneminde onun için yaptığınız maddi manevi tüm desteği, onu sevdiğiniz için yaptığınızı, kazanmasından ziyade onun çaba göstermesinin ve elinden geleni yapmasının sizin için daha önemli olduğunu mutlaka belirtin. Çocuğunuza başarıya adım adım ulaşıldığını, bunun bir maraton olduğunu hatırlatın. Herkes gibi onun da performansının zaman zaman düşebileceğini unutmayın. Bu gibi dönemlerde onu motive edip destekleyin.

Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Öğrenci Neler Yapmalıdır?

1-Sınavın sonucuna değil sürece odaklanın

Sınavın sonucuna odaklanmak süreci kaçırmaya ve zamanı planlı kullanmaya engel olur. Bir sabah uyandığınızda sınav günü gelir ve elinizde kalan boşa geçen onca zaman ailelerin ve sizlerin emekleri olacaktır. Bu nedenle planlı hareket etmek size başarının anahtarını verecektir.

2-Olumsuz düşüncelerden uzak durun

Daima olumlu düşünmeye özen gösterin. Karamsar ve negatif düşüncelerle değerli vaktinizi boşa harcamayın. Hiç kimse sınava tüm bilgileri tam olarak bilerek giremez. Mutlaka bilgilerin bir kısmı unutulacaktır, önemli olan bunu en aza indirmektir. Zihinsel enerjinizi yeni bilgileri öğrenmek ve eski bilgilerinizi tekrar etmek için kullanın.

3-Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın

Herkesin öğrenme ve çalışma stili farklıdır. Sizin bir deneme sınavında başarılı olamamanız, bir sonrakinde de başarısız olacağınız anlamına gelmez. Başkalarının ne yaptığını düşünmek yerine eksikliklerinizi tamamlamaya çalışmanız daha faydalı olacaktır.

4-Planlı hareket edin, doğru ve etkili ders çalışın

6-Ailenizden ve öğretmenlerinizden destek istemekten çekinmeyin

Moraliniz bozulduğunda, belli bir konuyu öğrenmekte zorluk çektiğinizde, çalışma programınızı oluşturmakta güçlük çektiğinizde yardım istemekten çekinmeyin. Unutmayın her başarılı sporcunun onu

başarıya götüren bir antrenörü vardır. Bazen dışarıdan kendi göremediğimiz bazı eksiklerimizin bize söylenmesi çok faydalı olabilir.

7- Motivasyonunuzu yüksek tutun , Beslenmenize dikkat edin

Bol bol sebze ve meyve tüketin. Fazla yağlı ve ağır yemekler yemeyin. Kafein içeren içecekleri çok fazla alırsanız, sinirlilik ve çarpıntı yapacaktır.

8. Doğru nefes alın, gevşeme egzersizleri yapın

- **Sınav kaygısını bir rüzgara benzetirsek:**

Kötümser öğrenci rüzgardan şikayet eder,

İyimser öğrenci geçmesini umar,

Akıllı öğrenci yelken açar...

Sınavlarda aklınızı kullanın yelkenlerinizi açın.

- **HAYALLERİNİZ HAYAL OLARAK KALMASIN.**

Cezmi AKKANAT
Psikolojik Danışman