**ŞEHİT ER ÇAĞLAR MENGÜ ANADOLU İMAMHATİP LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**ÖĞRETMEN VE VELİ BÜLTENİ**

**SINAV KAYGISI**

**Kaygı genel olarak bireyin stres yaratabilecek bir uyaranla karşılaştığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimler olarak tanımlanabilir. Doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır. Bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gereklidir. Normal düzeyde duyulan kaygı,  kişiyi tetikler, isteğini ve performansını yükseltir. Kaygı sırasında salgılanan adrenalin bunu sağlar. Belli sınırlar içinde yaşanan kaygı, kişinin çalışma için güdülenmesine ve bu nedenle daha başarılı olmasına yardımcı olur. Ancak yoğun bir şekilde yaşanan kaygı, dikkatini toplamasını ve yaptığı işteki performansını olumsuz yönde etkiler. Çocuklarda ve ergenlerde en sık rastlanan kaygı sınav kaygısıdır. Sınav kaygısı, sınav öncesinde başlayan çeşitli fiziksel ve psikolojik değişimlerle ortaya çıkan bireyin sınav esnasında performansını olumsuz yönde etkileyen yoğun kaygıdır.**

**BELİRTİLER**

**FİZİKSEL BELİRTİLER:**

* **Kalp atışlarında hızlanma, çarpıntı,**
* **Hızlı nefes alıp verme, düzensiz solunum**
* **Terleme veya titreme**
* **Ellerde titreme, vücuda ateş basması**
* **Kas yorgunluğu, uyuşma**
* **Rengin soluklaşması, göz bebeklerinde büyüme**
* **Baş ağrısı, uykuda güçlük, kabus görme**

**PSİKOLOJİK BELİRTİLER**

* **Dikkatini toplayamama**
* **Sık sık endişe, huzursuzluk, öfke, kızgınlık, korku ve ümitsizlik duygularını yaşama**
* **Gergin, tedirgin ve mutsuz ruh hali.**
* **Öğrendiklerini hatırlamada güçlük çekme**
* **Yeni öğrenmelerde sorun yaşıyorsa**
* **Düşünmede ve algılamada zorlanma**
* **Çocuğun görev ve Ders çalışmaktan rahatsız olma**
* **Ders çalışmayı sürekli erteleme**
* **Ders çalıştığı halde çalıştığı konuyu anlayamama**
* **Sınav sırasında heyecanlanma, terleme, ellerde titreme, kalp sıkışması, nefes daralması belirtileri.**

**SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

* **Çocuğun özgüveninin düşük olması**
* **Anne babanın mükemmeliyetçi yaklaşımı, çocuktan performansının üstünde başarı beklemeleri**
* **Anne babanın otoriter ve baskıcı tutumu**
* **Yargılayıcı ve eleştirici tutumların var olduğu bir ortam**
* **Çocuğun başarılı olan bir abla, abi yada arkadaşıyla karşılaştırılması**
* **Tutarsız anne baba ve öğretmen davranışları**
* **Çocuğun kötü çalışma alışkanlıkları, bilgileri nasıl sınıflandırıp kaydedeceğini bilememesi**
* **Çalışma zamanlarında ve sınav esnasında zamanı iyi kullanamaması**
* **sorumluluklarını sürekli ertelemesi**
* **Çocuğun kendisinden başarı beklentisinin yüksek olması**
* **Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu**
* **Başarısız olduğunda, arkadaşlarının onu sevmeyeceğinden korkması**

**ÖNERİLER  
ÖĞRENCİLERE ÖNERİLER**

**Bir miktar kaygının sizi çalışmaya motive ettiğini, performansınızı arttırdığını, faydalı olduğunu unutmayınız. Ancak sınav sırasında aşırı heyecanlanıyor, çalıştığınız ve bildiğiniz halde sınav heyecanı yüzünden başarısız oluyorsanız, sınav sırasında öğrendiğiniz şeyleri hatırlayamıyor, dikkatsizlik yüzünden çok fazla hata yapıyorsanız, sınav sırasında  karın bölgenizde gerilme oluyor, terliyor ve baş ağrısı çekiyorsanız, bir önceki gece uyuyamıyorsanız, sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.**

**Bu durumda okul rehberlik servisinden ve bulunduğunuz yerin rehberlik ve araştırma merkezlerinden yada psikologlardan yardım alabilirsiniz.**

**Sınavdan önce;**

**Sınav zamanlarında kendinizle ne tür konuşmalar yaptığınıza dikkat edin. Bu iç konuşmalarda fark ettiğiniz olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelere çevirmeye, gerçekdışı beklenti ve yorumlarınızı değiştirmeye çalışınız.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Yararsız Düşünceler** | **Yararlı Düşünceler** |
| **Bu sınavda başarılı olamam** | **Çalışırsam başarılı olabilirim** |
| **Çok fazla konu var, zamanım yetmez** | **İyi bir planlama yaparsam yetiştirebilirim** |
| **Bu kadar konuyu aklımda tutamam** | **Önemli bölümlere öncelik vererek çalışırsam, onlardan puan alabilirim** |
| **Sınavda çok heyecanlanıyorum.** | **Duygularımı kontrol altına alabilirim** |
| **Bu hoca beni geçirmez** | **Çok çalışırsam geçirir.** |

* **Zamanınızı planlamaya çalışın. Çalışmanız gereken şeyleri planlayın. Telaşla bir şeyler yapma yerine hızlı ancak telaşlı olmayan bir ritimde çalışmaya özen gösterin.**
* **Sınava hazırlanmaya ve sınava çalışmış olarak girmeye özen gösterin.**
* **Çalışmalarınızı kesinlikle başka bir zamana ertelemeyin.**
* **Sınava elinden  geldiğince hazırlanmanız, sınavda kendinizi rahat hissetmenizi sağlar.**
* **Kendinizden kapasitenizin üzerinde başarı beklemeyin.**
* **Haftada en az birkaç saat zevk alacağınız şeyler yapın. Sinemaya gidin, açık havada dolaşın. Hobilerinizi  gerçekleştirmek için kendinize zaman ayırın.**
* **Daha önceki başarısızlıklarınızda başarısız olma sebeplerini araştırın ve onları telafi etmeye çalışın.**
* **Sınavdan önce geçmiş başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı vurgulayın.**
* **Sınavın sizin kişiliğinizi değil, bilginizin değerlendirildiğini unutmayın.**
* **Sınav için olumlu düşünün. Başarısız olacağınızı düşünmek sonuçta sizi başarısızlığa yaklaştırır. Ayrıca sınavı kazanmaktan başka şansınız olmadığını da düşünmeyin. Başaramadığınızda neler yapılabileceğine dair alternatifleri de düşünün.**
* **Sınavın yaklaştığı zamanlarda çok ders çalışmak yerine fiziksel aktivitelerinizi arttırın. Spor yapmak gevşemenize yardımcı olur.**
* **Stresli ortamlardan uzak durmaya çalışın.**
* **Beslenmenize dikkat edin.**
* **Bedeninizi fazla yormamaya çalışın.**
* **Uykunuza özen gösterin, yeterli uyku uyumaya özen gösterin.**
* **Aç karnına sınava girmeyin.**
* **Sınav yerine erken gidin. Ortama alışmak sizi rahatlatır.**

**Sınav sırasında;**

* **Olumsuz düşüncelerinizi aklınızdan çıkartın.Duygu ve düşüncelerinizin kontrolünün sizde olduğunuzu unutmayın.Yönergeleri dikkatlice okuyun ve soruları gözden geçirin.**
* **Zamanı nasıl kullandığınıza, hangi sorulardan başlayıp daha sonra hangilerini cevaplayacağınıza  karar verin.**
* **Yapabileceğiniz sorulardan başlamak sizi motive eder, kaygınızı azaltır.**
* **Soruları dikkatli okuyun.**
* **Yapamadığınız sorulara işaret koyup atlayın, soruları bitirince yapamadığınız sorulara dönün.**
* **Yorulduğunuzda birkaç dakika arkanıza yaslanın, derin nefes alarak dinlenin.**
* **Zaman zaman duruşunuzu, oturma pozisyonunuzu değiştirmek sizi rahatlatır.**
* **Sınav sırasında “daha çok çalışmalıydım” diye değil, “şu anda ne yapabilirim” diye düşünün.**

**Sınavdan sonra;**

* **Sınavınız nasıl geçerse geçsin kendinizi ödüllendirin.**
* **Hoşlandığınız, zevk aldığınız şeyler yapın.**
* **Sınavdan sonra başarısız olduğunuz yerleri saptayın, eksiklerinizi ve yanlışlarınızı görün. Sonraki sınav için çalışmanız gereken konuları belirleyin.**

**ANNE BABALARA ÖNERİLER**

* **Çocuğunuzla konuşun, kaygılarınız sizinle paylaşmasını sağlayın.**
* **Çocuğunuzun sorunlarını kendi sorunlarınız gibi algılamaktan, onun için ondan fazla endişelenip, onun sorumluluklarını üstlenmekten kaçının.**
* **Kendi kaygılarınızı nasıl yendiğinizi anlatarak ona örnek olabilirsiniz.**
* **Bir miktar kaygının çocuğu motive ettiğini  ve performansını arttırdığını unutmayınız.**
* **Çocuğunuzdan kapasitesinin üzerinde başarı beklemeyin. Mükemmeliyetçi anne-baba tutumlarından kaçının.**
* **Çocuğunuza ders çalışması konusunda sürekli baskı yapmaktan kaçının, kendi çalışma planını kendisinin yapmasına ve sorumluluğu kendisinin üstlenmesine izin verin.**
* **Çocuğunuza güvendiğinizi sözle ve davranışlarınızla ona hissettirin.**
* **Çocuğunuza sınavı kaybetmenin dünyanın sonu olmadığını hissettirin. Çocuğunuzla birlikte, sınavı kazanamazsa neler yapılabileceğiyle ilgili alternatifler geliştirebilirsiniz.**
* **Çocuğunuzun olumsuz yönlerinden çok olumlu yönlerini vurgulayın.**
* **Çocuğunuza stresten uzak huzurlu ortam sağlayın.**
* **Çocuğunuza kazanmak kadar kaybetmenin de doğal bir yaşantı olduğunu öğretin.**
* **Çocuğunuzu başarısız olduğu zamanlarda cezalandırmaktan kaçının.**
* **Çocuğunuzu tehdit etmeyin.**
* **Çalışması için uygun fiziksel ortamı sağlayın.**
* **Ne olursa olsun, onu sevdiğinizi ve onun yanında olduğunuzu belirtin.**