

Kaygının Giderilmesinde Ailenin Rolü

- * Aile, çocuğa **güvenmelidir** ki, çocuk da **kendine güvensin**.
- * Aile, çocukla ilgili sorunları konuşarak çözmeli; asla şiddete başvurmamalıdır.
- * Aile, kendi işlerine ayırdığı vakit kadar çocuğa da zaman ayırmalı ve ona **önem vermelidir**.
- * Aile, bu sınavın sadece bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçarsa hayatta daha başka fırsatların da kendisini beklediğini çocuğa anlatmalıdır.
- * Ailede demokratik bir ortam olmalıdır. Çocuk, isteklerini çekinmeden ailesine aktarabilmelidir. Böylece kendine güveni daha da artacak ve zorluklara dayanma gücü yükselecektir.
- * Çocuğunuza, girdiği sınavda başarılı olamadığı takdirde gidebileceği başka bir okulu ona ceza gibi göstermeyin.

Baskıcı ve otoriter aile tutumları ile çocuğun başarısı arasında olumsuz bir ilişki vardır.



NERELERE BAŞVURULABİLİR?

Bu konuda nereden yardım alabilirim?

Okul rehber öğretmeni
Rehberlik ve araştırma merkezi
Çocuk ve ergen psikoloğu/psikiyatristi
Aile ve danışma merkezleri



SINAV KAYGISI



Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman
Sinan BILGIÇ

Kaygı, "stresli durumlarda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır."

- * Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve, başarının düşmesine yol açan, yoğun kaygı, "sınav kaygısı" diye ifade edilir.
- * Eğer sınav sırasında bir boşluk yaşıyor,
- * Tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu hissediyor,
- * Kendinizde bazı fiziksel değişimleri fark ediyor,
- * Sınavdan sonra, serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyor,
- * Gerçek performansınıza bu sebeple ulaşamadığınıza inanıyorsanız Sınav Kaygınız Var Demektir.
- * Sınav Kaygısı yaşayan öğrenciler, çalışmalarını planlamakta, doğru düşünmekte, konsantre olmakta ve çalıştığı konuları hatırlamakta güçlükler yaşarlar.

Herhangi bir alanda başarılı olabilmek için kaygı yaşamamak mı gerekir?

HAYIR!

Her duygu gibi kaygı da kişinin yaşamını sürdürebilmesi için ve yaşamdan doyum alabilmesi için gereklidir. Öyleyse amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır.

Kişilerdeki normal düzeydeki bir kaygı, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur.



Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmak İçin Neler Yapılabilir?

Gevşeme egzersizi: Davranış düzeyinde uygulanacak tekniklerin başında gevşemenin öğrenilmesi gelir. Gevşemenin öğrenilmesi bedenin kendi kendine çalışan sistemlerini kontrol etme imkanı verir. Bedeni kontrol etmek yolunda birinci adım solunumu kontrol etmek ve nefes egzersizleridir. İyi nefes burundan ağır, derin ve sessiz alınır, alındığının iki katı sürede verilir.

Doğru ve derin nefes alma ile oksijen tüm vücuda dağılır. Böylece stres sırasında ortaya çıkan maddeler azalır ve kaybolur. Kişi sakinleşir ve duygusal açıdan dengeli duruma gelir. Her zaman düzenli olarak yapılan nefes alıp-verme çalışmaları kaygı düzeyini düşürür.

Olumlu düşünme becerisini geliştirmek:

Bir olayda kaygıyı yükselten olayı değerlendiriliş biçimimizdir. Çoğunlukla stresi ve akılcı olmayan düşünce biçimidir. Sınavla ilgili durumlarda kendimizle olumlu bir diyalog kurmamız çok önemlidir. Sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında kendimizle ne tür cümleler ile konuştuğunuzu belirleyin. Olumsuz cümleler yerine kendinizi rahatlatarak olumlu cümleler bulmaya çalışın.

Eğer, kendi zihninizin ürettiği bu olumsuz düşüncelerin tutsağı olmaktan kurtulursanız, endişelerinizin azaldığını ve artık bedeninizden gelen sinyalleri de eskisi kadar olumsuz yorumlamadığınızı göreceksiniz.