

Örnek Olumlu Düşünceler:

Şu ana kadar elimden geleni yaptım. Bu sınavda da elimden geleni yapacağım.
İyi not alamazsam da bu dünyanın sonu değil.
Kendime güveniyorum.
Bu sınavı yapabiliyim.
Duygularım kontrolüm altında, başarabilirim.
Sınav benim neler öğrendiğimi görebilmem ve eksiklerimi giderebilmem için bir fırsat.



Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.

Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.

Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim..

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek.



ÇOCUKLARINIZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Tekrar tekrar ders çalış demeyin.
Kıyaslamayın.
Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının.
Negatif motivasyondan uzak durun.
Beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.
Kaygı bulaşıcı bir duygudur, bu nedenle kendi kaygınızı gözden geçirin.
Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin.
Kaygıları hakkında konuşun. Kaygılarını tanımasını sağlayın.
Sınav sonuçlarının kişiliğinin bir göstergesi olmadığını vurgulayın.
Olumsuz iç konuşmalarını ve düşüncelerini değiştirmesine yardımcı olun.


ÇOCUKLARINIZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Etkin dinleyin.
Takdir edin.
Anlayışlı ve sabırlı olun.
Sevildiğini ve değerli olduğunu hissettirin.
Uyku ve beslenme düzeni oluşturmasına yardımcı olun.
Sınavlar sonrasında keyifli etkinliklere zaman ayırın.
Eğlenmesi için de fırsatlar yaratın.
Gevşeme egzersizlerini öğretin.



**Unutmayın;
Başarılı her anne-babanın çocuğu mutlaka başarılı olmaz, ama mutlu her anne-babanın çocuğu mutlaka mutlu olur!**

 niksaranadolulisesi@meb.gov.tr

 03565277171

 Fatih Mahallesi Şehit Mahmut Güler Caddesi No 151 Niksar/TOKAT



**NIK SAR
ANADOLU LİSESİ**



SINAV KAYGISI

VELİ



Örnek Olumsuz Düşünceler:



Düşük not alırsam mahvolurum.

Bu sınavdan yüksek not almalıyım/almak zorundayım.

Düşük not alırsam ailem beni okuldan alır.

Öğretmenimi / ailemi hayal kırıklığına uğratacağım.

Notumun mutlaka 85'in üzerinde olması gerekir.

Kesin yapamayacağım.

Hayatta hep başarısız oldum. Yine başarısız olacağım.

Ben zeki değilim.

Bu konuları çalışsam da nasılsa anlamayacağım.

Biliyorum, bu sınavda başarılı olamam.

Sınav kötü geçecek.



Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak,

Anem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.

Ortalamam düşecek,

İyi bir liseye gidemeyeceğim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav geleceğimi belirleyecek



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Verimsiz çalışma alışkanlıkları: Sınav kaygısı çoğunlukla çalışıldığı halde sınava yeterli kadar hazır olmama düşüncesiyle ortaya çıkar. Bu hazır olamama durumunun birinci nedeni verimsiz çalışma alışkanlıklarıdır. Verimli çalışabilmek için tekrar çalışmalarının düzenli yapılması gerekir. Çalışmada en iyi verimi alabilmek için ders çalışma seanslarını 30-40 dakikalık bölümlere ayırmak ve 30-40 dakika çalıştıktan sonra da 10 dakikalık bir tekrar yapmak gerekir. Çalışma seansları arasında 10 dakika ara vermek, dinlenmeyi ve bilgilerin sonradan daha kolay hatırlanmasını sağlayacaktır.

Öğrendiğiniz bir bilgi önce "kısa süreli belleğe" yerleşir. Bu bilgiler hemen unutulur. Bunların unutulmasına engel olmak için sık sık tekrarlar yapmak gerekir. Bu tekrarlar sayesinde kısa süreli bellekteki bilgiler uzun süreli belleğe aktarılır. Yeni öğrenilen bilgilerin hemen arkasından yapılan tekrarlar çok önemlidir.

Görev ve sorumlulukları ertelemek: Öğrencilerin yaptığı hatalardan biri de sınava yönelik çalışmaları her defasında erteleyip son ana bırakmaktır. Bu durum da yoğun bir sıkışmışlık duygusu yaratır. Bu duygular sınav anı yaklaştıkça kişi de yoğun bir kaygı olarak kendini gösterir. En az bir hafta önceden sınava hazırlanmaya başlanmalıdır.

Zamanı iyi kullanamama: Plansız ve programsız olmak sınavlara hazırlık sürecinde öğrencileri olumsuz etkiler. Hangi konunun ne zaman ve ne kadar süreyle çalışılacağını belirlemek öğrencinin kendinden daha emin hareket etmesine olanak sağlar. Tam tersi plansız ve programsız hareket edildiğinde konular birikir ve öğrenci için içinden çıkılmaz bir hal oluşturabilir.

Başarısız olma ve değerlendirilme kaygısı: Diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerini fazlasıyla önemseyen dış odaklı kişiler için sınavda başarılı olmak bir performans ölçütü olmak yerine kişiliğin başkalarına ispatına dönüşür. Başkaları tarafından eleştirilmek, yargılanmak, küçümsenmek ya da suçlanmak bu tarz insanlar için baş etmesi son derece zor bir durumdur. Bu tarz bakış açısına sahip öğrenciler için de sınavdan alınacak düşük not, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilecekleri anlamı tasir.

Mükemmeliyetçi ve aşırı kontrolcü kişilik yapısı: Bu tür kişilik yapısı içerisinde olan bireyler için yaşam oldukça zordur. Hata yapma lüksleri olmadıklarını düşünürler. Kendilerine karşı oldukça acımasız bir tutum sergilerler. Bu durum da yoğun kaygıya sebep olur.

Yaşanmış başarısızlıklara odaklanma, başarısızlıkların abartılıp, başarıların küçümsenmesi: Öğrenciler genelde başarı örneklerini görmek yerine, deyim yerindeyse cimbrizle başarısızlıklarını arar ve bulurlar. Bir dersten şimdiki kadar aldıkları en yüksek notu düşünmezler, en düşük nota odaklanırlar. Bir sınavda yaptıkları doğruları düşünmezler, yaptıkları yanlış cevaba takılırlar.

Başarının sürekli başkalarıyla karşılaştırılması: Kişinin kendini başkaları ile sürekli kıyaslaması ya da ailenin, çevrenin çocuğu başkaları ile kıyaslaması da aşırı kaygıya sebep olur.

Ailenin ya da çevrenin beklenti ve baskıları: Özellikle ailenin beklentileri öğrenci üzerinde büyük bir stres faktörü yaratır. Sınavlarda başarısız olduğu takdirde ailesinden ve çevreden gelecek tepkiyi düşündüğü için yoğun bir sınav kaygısı yaşar.

KAYGI NEDİR?

Tehlike veya tehdit olarak algılanan durumlarda yaşanan stres ve huzursuzluk durumudur.

Kaygı olumsuz bir duygu olarak değerlendirilse de aslında hayatımızı sürdürmemiz için son derece gereklidir. Normal düzeydeki bir kaygı kişi için faydalıdır, çünkü bu durum kişide istek duymaya, karar almaya ve motive olmaya yol açar. Kaygının belli bir seviyede olması kişinin ortaya çıkabilecek tehlikelere karşı kendini korumasını sağlar. Kaygının hiç olmaması veya aşırı derecede olması bir sorundur. Kaygı hiç olmazsa istek olmaz, motivasyon olmaz, böylece performans tam anlamıyla ortaya konmaz. Kaygının aşırı derecede olması ise kişiyi hem zihinsel, hem duygusal hem de bedensel olarak etkiler. Kişinin potansiyelini hayata aktarmasına engel olur.

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Fiziksel Belirtiler

Kalp atışlarında hızlanma
Göğüste sıkışma, nefes darlığı
Ağız kuruluğu
Terleme, yüz kızarması, ateş basması ya da titreme, soğuk ve nemli eller
Baş ağrısı, baş dönmesi
Uyku bozuklukları, kabus görme
Karın ağrısı
Mide şikayetleri, bulantı, kusma, ishal ve sık idrara çıkma
Burun akıntısı

Zihinsel Belirtiler

Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık
Sınav sorularını okuyup anlamada, düşünceleri organize etmede, anahtar kelimeleri ve konuları hatırlamada güçlük çekme
Olumsuz inanç ve düşünceler

Davranışsal Belirtiler

Kaçma (Ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma)
Kaçınma (Ders çalışmayı erteleme, sınavı girmeme)

Sosyal Belirtiler

Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
Yalnız kalmayı isteme
Aşırı sosyalleşerek ders çalışmayı erteleme