

Çocuklarda Sınav Kaygısının Nedenleri

- Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri ve olumsuz otomatik düşünceler("Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.,""Bu konuları anlayamıyorum")
- Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi),
- Sınava çalışmaya geç başlama ya da zamanı etkin kullanılmaması nedeniyle konuların yetiştirilememesi,
- Plansız ders çalışmak ya da öğrencinin doğru çalışma stratejisini bulamamış olması,
- Sınava çok fazla anlam yüklenmesi,
- Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi,
- Sosyal çevrenin beklentileri, aile baskısı, kıyaslama ve ailelerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaları.

Unutmayın kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Sınav hakkında çocuğunuzun kaygı duymasını istemiyorsanız, öncelikle sizin bu kaygıdan uzak durmanız gerekiyor.



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEDE AİLEYE DÜŞEN GÖREVLER NELERDİR?

- Aileler çocuklarının en önemli sosyal destek kaynaklarıdır. Çocuğunuzun dünyasında meydana gelen duygu, düşünce, davranış ve fiziksel değişimleri fark edip bu değişimlerin ne anlatmak istediğini anlayarak işe başlamalısınız. Başarılarını takdir ederken başarısız olduklarında yanlarında olduğunuzu hissettirmeli, başarısızlığın nedenlerini beraber tespit edip gidermeye çalışmalısınız.
- Çocuklarınızın sınırlarının farkında olmalı, akranlarıyla kıyaslamamalısınız.
- Güven ve sorumluluk vermeli, dinlemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalısınız.
- Sınava ilişkin konuşmalarda gerçekçi olmalı, sınavı yüceltmeden, yüreklendirici ifadeler kullanmalısınız.
- Çocuklar koşulsuz sevilmelidir. Uygun aile ortamı sağlanarak 'Demokratik Anne-Baba Tutumu'yla çocuklarınızı "birey değerliliği" içinde büyütmeli bu sayede özgüveni yüksek, problem çözebilen, kaygı kontrolü sağlayabilen çocuklar yetiştirmelisiniz.
- Bu kaygılı süreç içerisinde çocukların rahatlamasını sağlayacak resim, müzik, spor gibi alanlarda onları desteklemek stresle başa çıkma becerisini olumlu yönde etkileyecek kendilerine olan güvenlerini hep diri tutacaktır.



Kastamonu
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

VELİ
BROŞÜRÜ

**SINAV KAYGISI İLE
BAŞ ETMEDE
AİLENİN ROLÜ**

Nedir Sınav Kaygısı?

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Sınav kaygısında ebeveyn rolü ise, çocuklarda gözlemlenebilen ve zor anlaşılan belirtileri fark edip bu konulara karşı bilinçlenmek ve çocukların kaygılarını anlayarak onlara destek olabilmektir.

Çocuklardaki Sınav Kaygısının Belirtileri

ZİHİNSEL BELİRTİLER

- 1.Sürekli kendini eleştirme (kendini başarısız görme),
- 2.Sınavda ya da öncesinde kötü bir şey olacağı korkusu (sınavdan önce hastalanırsam, sınavda bayılırsam gibi),
- 3.Öz güven eksikliği, Kendini yetersiz ve değersiz görme,
- 4.Dikkat ve konsantrasyon eksikliği, düşünceleri organize etmede güçlük çekme,
- 5.Kavramları hatırlamada güçlük çekme.

DUYGUSAL BELİRTİLER

- 1.Huzursuzluk, Karamsarlık
- 2.Tedirgin olma, panik hali, kontrolü yitirme hissi
- 3.Sinirli ve öfkeli olma
- 4.Depresif ruh hali, sürekli ağlama.
- 5.Başarısızlık korkusu

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- 1.Çalışma konusunda isteksizlik, Çalışmayı sürekli erteleme,
- 2.Sınav hakkında konuşmayı reddetme,
3. Sınavlarda donup kalma,
- 4.Çok çalışmasına rağmen performansın düşük olması,



FİZİKSEL BELİRTİLER

- 1.Yorgunluk ve halsizlik durumu
- 2.Mide bulantısı, bağırsak rahatsızlıkları,
- 3.Baş ağrısı, taşikardi (kalp çarpıntısı),
4. Titreme, Terleme
5. Uyku düzensizliği, yemek bozukluğu (iştahsızlık ya da çok yemek yeme).

Sınav Kaygısında Ailenin Payı

“Öğrenciler birçok nedenle sınav kaygısı yaşayabilir. Bu nedenlerin en önemlilerinden biri de aile tutumlarıdır. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerde ailenin çocukta beklentilerinin onun kapasitesinin üstünde olması, bir başka çocukla kendi çocuklarını kıyaslamaları, ailelerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtması ya da ailenin gençken gerçekleştiremediği hayallerinin veya olmak istediği mesleğin çocukları üzerinden gerçekleştirmeye çalışması gibi ana etmenler çocuklarda başarısız olma, değerlendirilme, yetersizlik duygusu ve sonucunda da sınav kaygısını doğurur.

Birçok öğrenci sınav kaygısı yaşayabilir ancak bu durum aşılamayacak bir problem değildir. Sınav kaygısı ile başa çıkmada aileye büyük rol düşmektedir.”