



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

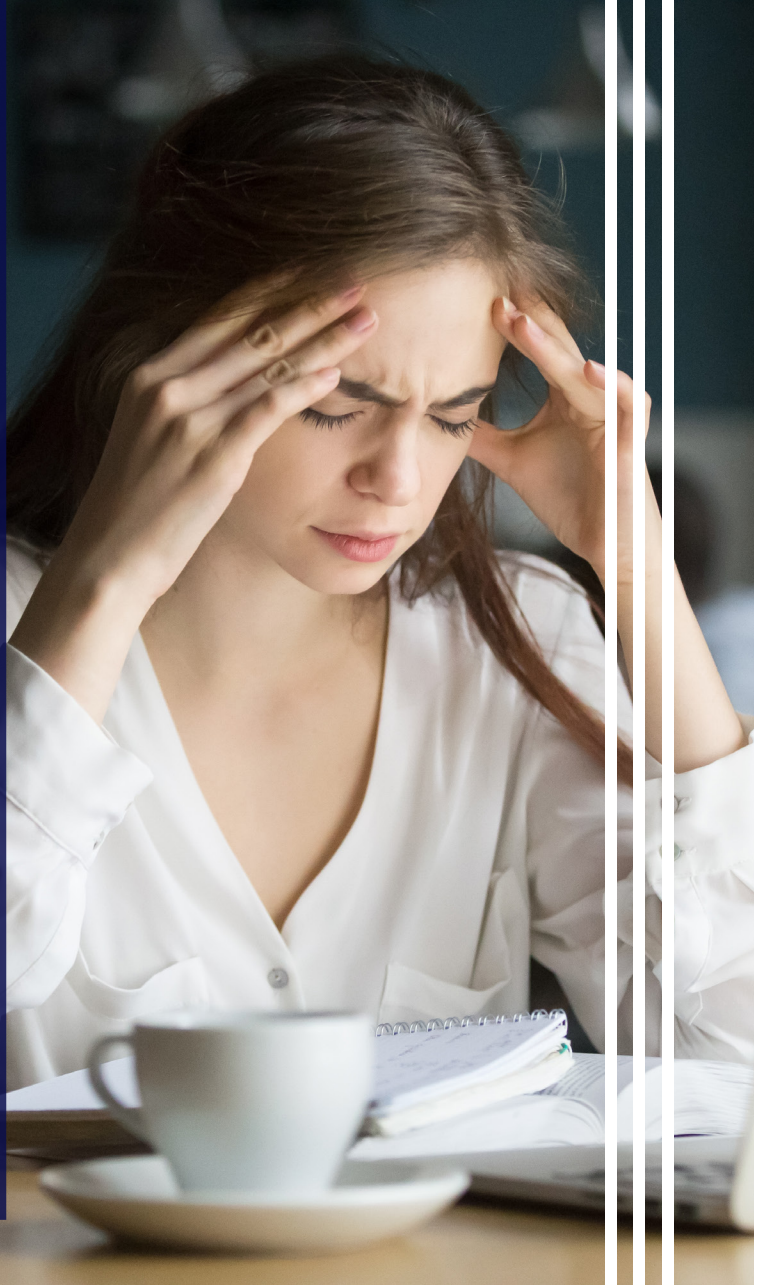
Eğitim Kurumları

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ VELİ BÜLTENİ

SINAV KAYGISI

Kaygı, üzerine sürekli olarak konuştuğumuz ve tartıştığımız hatta bazı durumlarda hayatımızın gidişatını belirleyen önemli konulardan biridir. Özellikle önemli kararlar aldığımız, dönüm noktası diye düşündüğümüz sınavlarda daha çok yaşadığımız yoğun duygu durumudur.

Bizim üzerinde duracağımız asıl nokta sınav sürecindeki öğrencilerin yaşadıkları kaygı durumlarıdır. Amacımız sizlere süreç içerisinde öğrencilerin neler yaşadığına dair hislerini anlatmak ve veliler olarak neler yapılması gerektiğine dair bazı ipuçları vermek. Çünkü bazen iyi niyet göstersek dahi farkında olmadan kaygılarını arttırabiliyoruz. Bu dönemde çocuklarınızın, yanlarında olduklarını bilmeleri onların kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayacaktır. Sınav tarihinin yaklaşmasıyla birlikte öğrencilerin yaşadığı yoğun duygu durumlarında bazen ebeveynler de telaşlanıp neler yapabileceklerine dair bilgilere ihtiyaç duyabilirler. Yaşadıkları duygu durumlarının ne kadarının normal olduğuna, ne kadarına ise müdahale edilmesi gerektiğine dair bilgi sahibi olduklarında hem öğrenciler hem de ebeveynler rahatlayacaklardır.





Kaygı bazen fiziksel olarak da kendini gösterebiliyor: Ellerde terleme, kalp çarpıntısı, titreme, bağırsak sorunları. Ağlama nöbetleri, kendini dış dünyaya kapama, ani çıkışlar gibi psikolojik yansımalar da yaşanabiliyor.

“Neden kaygı yaşıyorlar?” sorusunun bir cevabı, akademik durumları ile hedefleri arasında fark olduğunu düşünmeleri olabilir. Akademik olarak çok iyi giden öğrencinin, öğretmenlerinin ve çevresinin beklentilerine hatta kendisinin dahi kendisinden beklentisine cevap veremeyeceği düşüncesi, herkesi hayal kırıklığına uğratma korkusu yoğun kaygı yaşamasına neden olabilir. Bu yüzden çocuklarımızla hatta çevremizde sınava hazırlanan diğer öğrencilerle de iletişime geçerken yaşadıkları duygu durumlarının farkına vararak hareket etmeliyiz. Hedefine ulaşamayacağını düşünen öğrenci, zaten yeterince kaygılıyken sevdiklerinin beklentilerini karşılayamayacağı hissiyle daha da gerilebilir. Bu öğrenciler ne kadar çok çalışsalar da yeterli çalışmadıklarını, eksik kaldıklarını ve yetiştiremeyeceklerini düşünürler.

Sürekli olarak kendilerini arkadaşlarıyla kıyaslayarak onların çalışma alışkanlıklarına ve öğrenme yöntemlerine bakarak daha doğru yöntemler geliştireceklerine inanırlar. Kendilerine dinlenmek için zaman ayırmadan, sürekli çalışarak daha başarılı olacaklarını düşünürler. Oysaki her öğrencinin çalışma alışkanlığı ve öğrenme yöntemi farklıdır. Bazı öğrenciler gece daha rahat çalışabilirken bazıları da sabah saatlerinde daha verimli çalışabiliyorlar. Ayrıca arada molalar vermek öğrencinin motivasyonunu arttırabileceği gibi çalışmalarının daha verimli hale gelmesini de sağlar. Hepimizin arada dinlenmeye, bulunduğumuz ortamdaki uzaklaşmaya, sevdiklerimizle birlikte vakit geçirip bedensel ve düşünsel anlamda enerjimizi boşaltmaya ihtiyacı vardır. Kaygı yaşayan öğrenciler hatta bazen veliler, ders dışında geçen zamanı öğrencileri hedeflerinden uzaklaştıran “boşa geçen zaman” olarak görürler.

Akademik olarak daha önce hayal kırıklığı yaşayan öğrenciler ise aynı duygu durumuyla karşılaşma ihtimali yüzünden kaygı yaşayabiliyorlar.

Bu kaygı bazen öyle ağır basabiliyor ki çok başarılı olmayı istemelerine rağmen harekete geçmelerini engelleyebiliyor. Öğrenci çalışmaya başladığında ve gerçekten kendine inanarak devam ettiğinde neler olabileceğini kendisi dahi bilemez. Her sınavın farklı olduğunu hatırlatmak ve belki de yaşadıkları kaygı durumuna bağlı olarak destek almalarını sağlamak inançlarını ve güvenlerini tazeleyecektir.

“Sınav kaygısı yoktur çalışana, gelecek korkusu bizimkisi”

“İlkokul itibarıyla iyi bir üniversite, iyi bir bölüm dileyerek hayallerimizi süsleyerek geleceğimizi, tüm umutlarımızı sınava sabitlediğimiz için kaygımızın artması normal”

Ailenin kendi geleceğini dahi çocuğunun kazanacağı üniversiteye bağlaması çocuğun üzerindeki yükü kat kat arttıracaktır.

Kaygıyı kontrol etmenin yöntemleri nelerdir?

Öncelikle kaygıyı ortaya çıkaran nedenleri, öğrenciyi en çok korkutan şeylerin neler olduğunu belirlemek iyi bir başlangıç olacaktır. Ders çalışma sistemini düzenleyip belirlemek, öğrenciyi en çok kaygılandıran şeyi ve çevresel koşulları düzenleyerek daha iyi bir çalışma planı hazırlamak kaygıyı azaltacaktır.

Olumsuz olan düşünceleri “yanlış yapacağım, sınav anında bilgilerimi unutacağım” gibi kalıplaşmış yargıları değiştirmeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Bunu bir profesyonelle yapmak ve sonra da bu yargılarımızı değiştirdiğimiz için kaygımızı kontrol etmek mümkündür.

Zamanlamayı öğrenmek, planlamalar yapmak diğer bir yöntemdir.

Ayrıca gevşeme egzersizleri de önemli yardımcı etkenlerdendir.

Kaygı yaşayan bazı öğrenciler hedeflerini düşürürken bazı öğrenciler ise beklentilerini ikinci seneye erteleyebiliyorlar. Aslında yaptıkları kaygılarını ertelemek. Gelecek sene konulara daha hâkim olacaklarını, daha yoğun ve iyi çalışabileceklerini düşünerek kaygılarının daha az olacağına inanıyorlar.

Oysa ikinci sene hazırlanan öğrenciler daha yüksek hedefler belirlerken, ailelerinin de kendilerinden beklentilerinin artmasıyla çok daha yoğun kaygı yaşayabiliyorlar.



Aynı süreci bir kere daha yaşama fikri dahi tek başına bir kaygı kaynağı olabiliyor.

Siz ebeveynlere düşen; çocuğunuzla konuşurken onları kaygılandıran durumları fark etmek, sınavla ve sınav süreciyle ilgili çok fazla müdahil olmamak, akademik olarak onları takip eden kişilerle iletişim halinde olmaktır. Unutmayın ki çocuğunuzun hayatında birçok öğretmen ya da uzman varken bir tane anne babası var. Koşulsuz sevgi ve güveni hisseden bireyin kendini gerçekleştirme potansiyeli de yükselmektedir.

**Fen Bilimleri Eğitim Kurumları
Rehberlik Birimi**