

ÖMERLİ ATATÜRK ORTAOKULU

REHBERLİK BÜLTENİ  Şubat Ayı



SINAV KAYGISI VELİ BÜLTENİ

Değerli velilerimiz sınav sürecinde çocuklarınızı daha iyi anlayabilmeniz, çocuklarınıza destek olabilmemiz ve sınava hazırlık sürecini verimli şekilde geçirilmesi için bu bülteni hazırladık. İyi okumalar dileriz.

Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur. Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazır olma etkenleri gelmektedir.



ÇOCUKLARINIZDAKİ SINAV KAYGISININ NEDENİ AŞAĞIDAKİ FAKTÖRLERDEN BİRİ OLABİLİR!

GÜNLÜK YAŞAM VE ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Yetersiz ve dengesiz uyku ve beslenme, asosyal yaşam veya aşırı sosyallik, zamanı verimsiz kullanmak, Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite ya da yetersiz dinlenme, Verimli ders çalışmamak

PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

Mükemmeliyetçilik, Sınav öncesi, Sınav sırasında ve sonrasında olumsuz düşünceler, gerçekçi olmayan beklentiler, başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme, Gelecekle ilgili kaygılar, başarısızlık deneyimleri, bağımlılık (Teknoloji bağımlılığı)

SOSYOLOJİK FAKTÖRLER

Ailenin yüksek beklentisi, aile içi iletişim engelleri (Kıyaslama, Eleştirme, Yargılama, Şiddet, İhmal etme), Olumsuz aile tutumları (Otoriter, Aşırı özgür, Koruyucu, Tutarsız, İlgisiz, Mükemmeliyetçi), Çevre beklentisi, Olumsuz sosyal çevre, Olumsuz akran ilişkileri

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Kalp atışlarının hızlanması
- Solunum sayısının artması
- Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması
- Mide bulantısı, midede kasilma
- Ağız kuruması - Yüz, boyun, omuz, karn ve bel kaslarında gerginlik ve ağrı
- Uyku düzeninde bozulma



BİLİŞSEL BELİRTİLER

- Dikkati toplamada güçlük
- Unutkanlık
- Düşünceleri organize edememe
- Odaklanamama
- Okuduğunu anlamada güçlük
- Bellek sorunları





SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE VELİLERE ÖNERİLER

1. Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışa vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir.
2. Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
3. Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
4. Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.
5. Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek, sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.
6. Aileler yaşamlarının devam ettiğini unutmamalı ve sınav dönemini normalleştirip sınavın hayatın bir parçası olduğunu hissederek yaşamalı ve çocuğuna da yaşatmalıdır.
7. Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.
8. Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.
9. Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. "Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı." gibi cümleler kurulmamalıdır.
10. Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi de sunulmamalıdır. Sınav önemlidir ve öğrenci emek harcamalı atmosferi sunulmalıdır.
11. Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak onu korkutmak, tehdit etmek, gencin motivasyonunu değil kaygısını artırır. Çocuk, ailesinin ve başkalarının gözünde kendisinin değil, sınavdaki başarısının önemli olduğunu düşünür ve sınava gerçek dışı bir anlam yükler.
12. Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.

KAYNAKÇA:

<https://www.mevkolejbasinkoy.k12.tr/>
<https://sehitfethibeyortaokulu.meb.k12.tr/>
<http://www.turkpdistanbul.com>

Hazırlayan: Esmâ Nur KIR | Atatürk Ortaokulu Rehber Öğretmen
Tasarım: Yusuf TURHAN