

## **SINAVLAR VE SINAVLARIN KAYGILARI BİTMEZ..**

### **PEKİ NE YAPMALI?**

Teog için geri sayım başladı... Yapılan bir araştırmaya göre öğrencilerdeki kaygı seviyesi sınava 5 gün kala aniden artmakta ve sınavın bitiminden hemen sonra yine aynı şiddetle azalmaktadır. Ayrıca kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek kaygı gözlenmiştir.

Peki anne ve babalar kaygı yaşayan çocuklarına nasıl yardımcı olmalıdır?

Eğer anne-babalar küçük yaştan itibaren yüksek başarı beklentisi içindeyse ve çocuklarının hatalarını düzeltmek için onu eleştirmek, fiziksel şiddet uygulamak, yargılama ve aşağılama ifadesi taşıyan olumsuz sıfatlarla nitelenmek (yaramaz, tembel, sorumsuz, korkak, beceriksiz, yavaş vb.) gibi tutum içinde olmuşlarsa maalesef çocuklarının kendine olan güvenlerini zayıflatmışlardır. Bunun sonucunda ortaya çıkan kaygı, başarıyı olumsuz etkiler ve bununla başa çıkmak çok zordur. Otoriter ve baskıcı ailelerin çocuklarının sınav kaygıları daha yüksek oranda görülmektedir. Anne babalar mükemmel öğrenci beklentisine girdiklerinde, çocuklarının sınav kaygıları da artar.

Yine çocuğun ilk çocukluk döneminden sonra, problem çözme becerilerinin gelişmesi aşamasında, ebeveynlerin çocuğa yeterli duygusal desteği vermemesi ve çocuğun kendi başına iş yapamayıp dışarıdan gelecek olan yardıma bağımlı olması ( arkadaşlarıyla kavga ettiğinde hemen müdahale edip koruma altına almak, sürekli sen yapamazsın ben yapayım vs.demek, basit sorumlulukları dahi çocuğa verememek, ödevlerini yapmakla ilgili sürekli destek olmak gibi.) çocukta kaygıya ve başarısızlıklara neden olur.. Bu kaygı düzeyi çocuk büyüdükçe büyür. Oysa kendi başlarına problem çözmeyi öğrenmiş ve sorumluluk sahibi çocukların ise daha az kaygısız veya kaygılarını kontrol altına alabilen ve daha başarılı oldukları görülmektedir.

Yine anne-babaların anne karnından başlayarak koşulsuz sevgi ve güven duygusunu verebilmiş olmaları da çocuktaki kaygı düzeyini etkilemektedir.

O halde anne baba güven duygusunu nasıl verebilir? Özgüvene sahip anne-babalar çocuklarına güveni hissettirebilirler. Bu ne demektir? Kendi yapamadığını elde etmesi için, okuyamadığı okulu çocuğuna kazandırmak için uğraşan ebeveynler vardır. Yani buldukları noktadan tatmin olamayan, kendileriyle alakalı farkındalığı olmayan anne-babalar en temelde özgüvenleri düşük bireylerdir. Çocuklarını yetiştirirken buradan referansla hareket ederler. Halbuki özgüvenle ve tutarlı bir tutum sergileyen anne-babaların çocuklarında güven duygusu pekişecektir. Kendisine tutarlı davranılan ve güvenilen çocuğun kaygı seviyesi kolayca yükselmez, olması gerektiği kadar kalır. Çünkü başarılı olsa da olmasa da her zaman sevileceğini bilmektedir. Bu ruh haliyle sınava giren çocuk elbette daha kolay odaklanır ve daha başarılı olur. Birçok anne-baba bu noktada, bunun hiç de kolay olmadığını düşünebilir. Fakat sınavın bir amaç olmadığını, hayatta başka sınavların da olacağını ve bunların sadece araç olduğunu öncelikle anne-babaların anlamış olması gerekir. Bu sayede pek çok çocuk kendi kapasitesinin üzerinde çalışmaya zorlanmaktan ve hiç istemediği bir yöne-mesleğe yönlendirilmekten kurtulmuş olur.

Zaman azaldı, bugünlerde ne yapmalıyım diyen genç arkadaşlarıma birkaç tavsiye:

Öncelikle bilmelisiniz ki sınava kendi okulunuzda girecek olmanız sizin için olumlu bir etken. Böylece ilk defa gördüğünüz ve daha hiç bulunmadığınız bir sınıfta sınava girmek sizdeki kaygıyı artıracaktı.

Bir gece önceden sosyal medya ile ilgilenmeyin ve Whatsapp gruplarından uzak durun. Böylece bulaşıcı olduğunu her zaman belirttiğimiz kaygı size bulaşmamış olur. Bunların yerine güzel bir uyku çekin.

Son güne kadar ders çalışmayın, sınav konularını gördükçe kaygınız artacaktır.

Sınav başlamadan önce gergin hissediyorsanız bir dakika gözlerinizi kapatın ve mutlu olduğunuz bir anınızı düşünün, hissetmeye çalışın ve tazelandiğinizi hayal edin.

Unutmayın bu sadece bir sınav ve sizin yaşamınızda bu sınav gibi kaygı verici durumlar olacağı gibi sizi çok mutlu edecek durumlar da yaşayacaksınız.

Sınavdan önce ve sınav esnasında sadece kendinizle ilgilenin, kimin ne yaptığına bakmak motivasyonunuzu olumsuz yönde etkiler.

Nasıl rahat ediyorsanız öyle oturun ve arada bir duruşunuzu değiştirin böylece bedeninizi kasmışsanız rahatlamış olursunuz.

Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular olabilir, hepsini bilmeniz kolay değildir.

Sorulara zorluk derecesine göre, kolaydan zora doğru dikkatle okuyarak başlayın.

Bilmediğiniz veya yapamadığınız sorularla savaşa girmeyin, yanlarına ? (soru) işareti koyup en sona bırakın ve zamanınız kalırsa tekrar dönersiniz.

Sınavda kaygı düzeyiniz artar ve dikkatinizi veremediğinizde yine gevşemeye çalışın, bir dakika gözlerinizi kapatıp rahatlayın.

Kendinize güvenin. Sınav bitecek ve akşam şu an yaşadığınız ve bitmeyecek gibi görünen stres ve kaygıyı unutacaksınız.

**ELİF ZAHİDE GÖK**