

Anne – Babalara Öneriler

Sınavın sonucuyla ilgili belirsizliğin olması, genç kadar anne babaların da kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Bu, anne babaların çocuklarının okul ve sınava hazırlanma süreciyle daha fazla ilgilenmelerine ve denetim altında tutmaya çalışmalarına neden olabilir. Anne babanın çocuğunun başarısını artırmaya yönelik bu çabaları amaçlarının dışında gelişebilir. Gençlerin daha fazla baskı hissetmelerine ve kaygının artmasına neden olabilir. Kaygıyı arttırmasa bile, anne ve babayla ilişkilerini zorlayabilir.

- Sınav döneminde anne babaların çocuklarıyla ilgilenmeleri ve desteklemeleri gerekir. Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuğunuz size rehberlik edecektir. Bunu sözel ya da davranışlarıyla gösterecektir.
- Sınavın ve sınava hazırlanmanın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemelisiniz.
- Sınav öncesinde sınavın sonucunda olabileceklerle ilgili konuşulması sınav sürecine olumlu bir etkiden çok, olumsuz etkisi olabilir. Önemli olanın sınav anında potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesi olduğunu çocuğunuza hatırlatın.
- Gelecekle ilgili beklentilerini, hedeflerini sizler konuşmak isterse, fikirlerinizi kabul ettirmeye değil mantıklı olarak tartışmaya hazır olun. Onun fikir ve isteklerine değer verdiğinizizi belirtin.

Anne baba olarak çocuğunuzla ilgili beklentiniz gerçekçi olmalıdır. Bunun için çocuğunuzun iyi tanımalı neyi başarıp neyi başaramayacağını bilmeli onu özgün kişiliği içinde değerlendirebilmelisiniz.

- Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayın, her bir bireyin diğerlerinden farklı kişilik ve potansiyele sahip olduğunu unutmayın.
- Anne babanın sınavın zor olduğu ve çocuğunuzun kazanamayacağını düşünmesi onun kaygısını artıracak ve potansiyelini kullanmasını engelleyecektir. Anne baba olarak yıkıcı değil yapıcı düşünce içerisinde olmanız çocuğunuza daha fazla yardımcı olmanıza neden olacaktır.
- Övgüde de ve eleştiride de aşırıya kaçmayın. Kişiliğe değil davranışa odaklanın . Genelleme yapmayın.
- Çocuğunuza güvenin. Davranışlarından ve bunların sonuçlarından kendilerinin sorumlu olduğunu unutmayın, sadece destek olun.
- Ona olan sevginizin sadece belirli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip, destekleyeceğinizi davranışlarınız ve sözlerinizle belli edin.
- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anne ve baba olarak çocuklarınızın en yakınındaki temel modellersiniz. Çocuklar sadece DUYDUKLARIYLA değil GÖRDÜKLERİYLE de öğrenirler ve uygularlar. Yapıcı düşünerek kaygınızı kontrol altında tutmaya çalışın.
- Sınav döneminde sakin ve huzurlu aile ortamı başarıyı artırabilir. Potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesinde ki payınızı düşünerek ilgi ve desteğinizle çocuğunuzun yanında olun.



**ADANA İL MİLLÎ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ**

SINAV KAYGISI



Sınav Kaygısı Nedir?

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- 1-Zamanı Etkin Kullanamama;
- 2-Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları;
- 3-Mükemmeliyetçilik Düşüncesi;
- 4-Başarısızlık Korkusu;
- 5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;
- 6- Aile Baskısı;

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

a) Zihinsel Belirtiler:

Felaket yorumlarını içeren tüm inanç ve düşüncelerdir, bu da kendini aşırı gözlemeye, unutkanlığa ve dikkatini toplamada, sınav sorularını okuyup anlamada, düşüncelerini organize etmede, soruları cevaplarken anahtar kelimeleri, konuları hatırlamada güçlüğü neden olur.



ÖRNEK:

"Rezil olacağım, başarısız olacağım, yapamayacağım, her şey kötü olacak"

Sınav ve sonuçları hakkında gerçekçi olmayan düşünceler:
"Eğer geçemezsem annem/babam beni öldürür!"
"Eğer kazanamazsam annem/babam beni öldürür"

Gerçekçi olmayan talepler:
" Bu sınavda derece yapmalıyım, yoksa ben değersiz/başarısız biriyim."
"Rezil olacağım, başarısız olacağım, yapamayacağım, her şey kötü olacak"

Sınav ve sonuçları hakkında gerçekçi olmayan düşünceler:
"Eğer geçemezsem annem/babam beni öldürür!"
"Eğer kazanamazsam annem/babam beni öldürür"

Gerçekçi olmayan talepler:
" Bu sınavda derece yapmalıyım, yoksa ben değersiz/başarısız biriyim."

Felaket tahminleri:
"Ne yaparsam yapayım üniversiteye giremeyeceğim. Hele istediğim bölüme girme şansım hiç yok"

B) Fizyolojik Belirtiler

- *Hızlı kalp atışı, terleme artışı
- *Hızlı soluk alıp verme ,nefes daralması
- *Ağız kuruluğu midede kasılma ,bulantı hissi
- *Karın ağrısı, kas gerginliği
- *Baş ağrısı, baş dönmesi
- *Uyuşma, karıncalanma hissi
- *Ellerde titreme, üşüme, ürperme

Duygusal Belirtiler:

Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık, endişe, korku, öfke, cesaret kaybı, panik, umutsuzluk, üzüntü, hüznün, kontrolünü kaybetme hissi, güvensizlik, çaresizlik, heyecan görülür.



Davranış değişiklikleri

- İlginin dağılması ve ders dışı faaliyetlere yoğunlaşması
- *Koordinasyonu bozuk hareketler sendeleme, tökezleme
 - *Konsantrasyon güçlüğü
 - *Uykusuzluk
 - *Kıpırdanma, yerinde duramama, tırnak yeme
 - *Çok fazla yemek yeme ya yemek yememe
 - *Sosyal geri çekilme
 - *Aileden ve arkadaşlardan uzaklaşma
 - *Başkalarına tahammülsüzlük, (bazen en yakın olunan kişilere bile)
 - *Sigara, alkol tüketiminde artış
 - *İshal ya da normalden daha sık idrara çıkma