



LGS İÇİN ÖNERİLER

TED SAKARYA KOLEJİ ORTAOKULU



DUYGULARIMIZ

Tıpkı düşüncelerimiz gibi duygularımız da davranışlarımıza yön verir. Duygu ve davranışlarımıza bakarak o an ki ihtiyaçlarımızı anlayabiliriz. Örneğin, incinmişlik duygusu yalnız kalmaya ihtiyacımız olduğunu söyler, bu nedenle insanlardan uzak durmaya çalışırız. Benzer şekilde neşe ise dışarı çıkıp sosyalleşmemiz için bizi cesaretlendirir. Ancak bazen duygularımızı çok yoğun yaşadığımızda kimi güçlüklerle karşılaşabiliriz. Özellikle bizim için önemli olan bir durum öncesinde daha kaygılı hissedebiliriz.



SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde hissedilen karmaşık duygular aslında çoğu zaman sınav kaygısının belirtisidir. Sınav kaygısı, bireyin sahip olduğu bilgiyi ortaya koymasına engel olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan sınavdan önce, sınav sırasında veya sonrasında duyulan huzursuzluk veya endişe olarak ifade edilmektedir. Bu huzursuzluk ve endişe hali bize kendini zaman zaman fiziksel (mide bulantısı, nefes alıp vermede güçlük, uyku problemi vb.), psikolojik (Sinirli ve gergin olmak, Dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak, Umutsuz bir ruh hali içinde olmak vb.) şekilde gösterebilir.



SINAV ÖNCESİ NELER YAPABİLİRİZ?

FİZİKSEL



Yeterli ve dengeli beslenmek, bol su içmek, kafein ve şeker tüketimini azaltmak suretiyle sağlıklı beslenmeye dikkat edebilirsiniz. Her zaman olduğu gibi sınavın olduğu gün de kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin. Bunlarla Beraber sınav gününün yaklaşmasıyla uyku problemi yaşayabilirsiniz. Uykusuzluk sınav anında odaklanmada güçlük yaşamanıza sebep olabilir. Bu nedenle yürümek ve koşmak gibi egzersiz hareketlerini her gün 30’ar dakika yapmak kendinizi iyi hissetmenize ve daha sağlıklı bir uyku uyumanıza yardımcı olabilir.

PSİKOLOJİK

Sınav öncesinde en yoğun yaşanan duyguların başında kaygı gelmektedir. Yaşadığınız duygularınızı konuşarak, yazarak ya da resmederek ifade etmek kaygınızın azalmasına yardımcı olur. Kaygı ile beraber zihnimiz bizi sürekli meşgul eden olumsuz düşünce örüntüleri de oluşturmaya başlar (ya sınavdan iyi bir puan alamazsam, ailem bana kızarsa, istediğim okulu kazanamazsam vb.). Aklınıza gelen bu olumsuz düşünceleri yazmak ve daha sonrasında bu düşünceleri olumlu hale getirmek de sınav öncesinde ve sınav esnasında kaygınızı kontrol etmenize yardımcı olur. Sosyal destek de bu süreçte kesinlikle önemlidir. Duygu ve düşüncelerinizi, güvendiğiniz ve sevdiğiniz birileriyle paylaşmak kendinizi daha dingin hissetmenizi sağlayabilir. Sınavla ilgili aklınıza takılan noktaları bu konuda bilgisine güvendiğiniz birilerine sormak da size destek sağlayabilir. Bu arada unutmayın: “Kaygı bulaşıcıdır.” İşte bu sebeple kaygınızı artıran kişilerden mümkün olduğunca uzak durmanız, sınav öncesi sizin için çok faydalı olur.





Velilere Öneriler

Kaygı bulaşıcı bir duygudur ve çevremizdeki bizim önemli insanların yansıması da olabilmektedir. Öğrencinin yakın çevresindeki değer verdiği, önemsendiği bir kişinin kaygısı öğrencinin kaygısını katlanarak artırmakta. Sınava kaygı ile giren bir öğrencinin de sınav sonucunu kestirmek çok zor.

Öncelikle sınav, başarı ve başarısızlık kavramları üzerinde çok konuşulmamalı ve özellikle çocuklarımızla bu konularda tartışmaya girmemeliyiz; çünkü onlar zaten kendi içlerinde yeterince huzursuzluk yaşadığı için bu duyguları aktive etmemek lazım diye düşünüyorum.

Çocuklar ebeveynlerinin onlara güvendiğini hissetmelidirler.

Sınav akşamı anne babaların mümkün olduğunca rahat ve doğal davranması, sıradan bir günmüş gibi mevcut rutinlerini gerçekleştirmeleri önemlidir.

Çocuk ile iletişiminizi canlı tutun. Gereksiz konularda polemiğe girerek iletişim kazaları yapmayın; çünkü bu süreçte birileri ile konuşmak ve bir şeyler paylaşmak önemli bir ihtiyaçtır.

Öğrencilere zaman ayırın, onlarla beraber olun, konuşun, oynayın, eğlenin, film izleyin, onların stres atmalarına yardımcı olun, onlara ortam hazırlayın.



Değerli Hissetmeleri Çok Önemli

Aileler çocuklarına, girdiklerin sınavın sonucu ne olursa olsun değerli olduklarını hissettirmelidirler. Bunun için de çocuklarının göstermiş olduğu çabaya vurgu yaparak, onları takdir etmelidirler. Sıklıkla gayretini gördüklerini ve bunun her şeyden daha önemli olduğunu söylemelidirler. Takdir gören çocuğun özsaygısı ve özgüveni gelişir, kendisini iyi hissederek sınav kaygısıyla daha rahat baş eder. Ancak aileler güven verme adına çocuklarına “ sana güveniyorum”, “ kesin kazanacaksın” gibi söylemlerde bulunmaktan da kaçınmalıdır. Çünkü bu tip ifadeler de stres düzeyini yukarı çıkarır. Bunun yerine “emek verdiğini görüyorum ve takdir ediyorum, hiçbir emek karşılıksız kalmaz bunu unutma “ gibi bir yaklaşımda bulunmaları çocuklar için daha motive edici olacaktır.

