



SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÇOCUĞA NASIL YARDIM EDİLEBİLİR?

Birçok öğrenci, sınava hazırlanırken ya da sınav öncesinde yaşadığı rahatsızlığı “çok çabuk sinirleniyorum”, “kalbim çok hızlı çarpıyor”, “uyumakta zorluk çekiyorum”, “midem bulanıyor” ... gibi ifadeler kullanarak anlatmaya çalışır. Sınanma duygusu ile oluşan bu huzursuzluk olumsuz duygular, düşünceler ve fiziksel belirtilerle kendini gösterir. Ve bu belirtiler sınavın yaklaşması ile daha da sık bir hal alır.

Sınav Kaygısının Sebepleri Nelerdir?

Bilişsel-Davranışçı kurama göre duygularımızın sebebi düşüncelerimizdir. Dolayısıyla bizim nasıl düşündüğümüz ne hissedeceğimizi ve nasıl davranacağımızı belirler. Örneğin, camdan gelen bir tıkırtı için “biri eve girmeye çalışıyor” diye düşünürsek korkarız ve kapıyı kilitleme, polisi arama gibi davranışlar sergileyebiliriz. Ancak, “bu tıkırtının sebebi rüzgâr olmalı” diye düşünürsek endişelenmeyiz; sadece camı sıkıca kapatırız. Aynı şekilde sınav için de “diğerleri benden daha akıllı ve zeki.”, “Eğer bu sınavdan iyi not alamazsam sınıfta kalırım.”, “Zaten sende bu kafa varken bu sınavı biraz zor geçersin.” gibi düşünceler var ise bu yıkıcı bir kaygı yaşamamıza neden olur; yani kaygının performansımız üzerinde olumsuz bir etkisi olur. Konsantre olamama, çalışma isteksizliği, gerginlik, huzursuzluk gibi davranışsal tepkiler gösterebiliriz. Oysa, “ben yeterince çalıştım; bu sınavın üstesinden gelebilirim” diyebiliyorsak, buna inanıyorsak daha yapıcı bir kaygı yaşayarak konsantre olabilir, dikkatimizi toplayabilir ve rahat olmayı başarabiliriz. Bu nedenle, sınav ile ilgili olumsuz beklentileri, olası olumsuz sonuç tahminlerini ve felaket düşüncelerini en aza indirmeye çalışmalıyız.

Sınav kaygısının sebeplerinden biri de sınava farklı anlamlar yüklenilmesidir. Çocuklar sınava iyi ve başarılı bir çocuk olduğunu ispatlama, her zaman kendisinden beklenen her şeyi gerçekleştiren bir evlat olduğunu kanıtlama gibi çeşitli anlamlar yükleyebilirler. Bu anlamlar da aslında çocuğun kendi üzerinde hissettiği yükler, ailenin çocuktan beklentileri, istekleri ile şekillenir. Eğer bu yükler ve talepler çocuğun kapasitesinden, karşılayabileceklerinden daha fazla ise yaşanacak kaygının dozunda ve kaygının olumsuz işlevinde artış olur. Bu nedenle, hem çocuk, hem de aile unutmamalıdır ki sınav, çocuğun nasıl bir evlat olduğunun, nasıl bir kişiliğe sahip olduğunun değerlendirilmesi değil, sadece öğrenilen bilginin değerlendirilmesidir.

Konuları yetiştirememek, yeterince hazırlanmamış olmak, çalışılan konuları iyi anlayamamış olmak da bireyin sınav kaygısı yaşamasına araç olabilecek durumlardır. Öğrencilik hayatının ilk dönemlerinden başlayan düzenli ve verimli bir çalışma alışkanlığının kazanılmış olması yaşanabilecek bu tarz durumları engelleyebilir. Tabi ki çocukların kişilik yapıları da göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, mükemmeliyetçi yapıda olan bir çocuk en doğruyu yapmaya çalışır ve en ufak bir hata ya da başarısızlıkla daha büyük bir yıkım yaşayabilir; sadece başarısız olduğu durumlarla kendini değerlendirebilir; başarısızlıkları tüm hayatına genelleyebilir ve bu da hissedeceği kaygıyı daha yoğun yaşamasına neden olabilir. Ayrıca, çocuğun başarılarına değer verilmiyorsa, başarısızlıkları ile değerlendiriliyorsa,



akranlarıyla karşılaştırılıyorsa sınav kaygısı yaşama olasılığı fazladır. Bu nedenle aile içi tutumlar oldukça önemlidir.

Sınav Kaygısı ile Nasıl Başa Çıkılabilir?

Kişiye rahatsızlık veren sınavın kendisi değildir aslında, sınavın o kişi için ne anlam taşıdığı kaygıya neden olabilecek bir etmendir. Bu nedenle, kişi sınava hazırlanırken, öncelikle kendine neden kaygılandığını, kaygılandığında neler düşündüğünü, aklından neler geçirdiğini sormalıdır. Aklından olumsuz düşünceler geçtiğini fark ettiğinde böyle düşünmenin ona bir faydası olup olmadığını ve daha olumlu olarak ne düşünebileceğini sorgulamalıdır. Sınava yüklenen anlamları gözden geçirmek ve yeni, olumlu, faydalı düşünceler geliştirebilmek yaşadığımız yoğun kaygının daha yapıcı bir düzeye inmesini sağlar.

Sınav kaygısıyla başa çıkmada en önemli etkenlerden biri de gevşeme ve nefes egzersizleridir. Bu egzersizleri öğrenmek ve düzenli bir şekilde uygulamak kaygıyı azaltmaya yardımcı olur. Gevşeme egzersizleri ile zihnimizin bedenimiz üzerindeki denetimini arttırmayı, gergin ya da gevşemiş olduğumuz durumlarda bedenimiz ve zihnimizdeki farklılıklara odaklanmayı ve yaşadığımız bir gerginlik esnasında nasıl gevşeyebileceğimizi öğreniriz. Nefes egzersizleri de kişinin stresten uzaklaşarak sakinleşmesini kolaylaştırır.

Buna ek olarak, çocuğun kendi öğrenme stilinin anlaşılması ve bu doğrultuda bir çalışma planı hazırlanması, belirli bir program içinde günü gününe tekrarlar yaparak sınava hazırlanması, karnı tok ve uykusunu almış olarak sınava girmesi başarısını olumlu yönde etkileyecektir.

Kaynak: <http://www.aktuelegitim.com/>