



2014-2015 PDR SERVİSİ BÜLTENİDİR.

KAYGI

Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına neden olur. Kaynağı belirsiz korkuya “kaygı” denir. Kaygılı olduğunu söyleyen bir insandaki ortak bedensel tepkiler; hızlı kalp atışları, titreme (özellikle bacaklarda), ağız kuruluğu, kısık ses, aşırı terleme vb. şeklinde görülür.

SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, Türkiye’de toplumun çok geniş bir bölümünü ilgilendirmektedir. Her yıl sınava giren gençler ve aileleri, doğrudan ve dolaylı olarak sınavın ve sınav kaygısının doğurduğu sonuçlardan etkilenmektedir.

SINAVDAN KORKMAK – SINAV KORKUSU

Sınavdan korkmakla, sınav korkusu arasında büyük fark vardır. Sınavdan korkan bir öğrenci, yaklaşan sınava göre zamanı programlayarak çalışır ve zaman geçtikçe de korkusu azalır. Hiç şüphesiz öğrenci sınavdan hemen önce bir heyecan duyar; ancak bu heyecan onu başarıya götürecek canlı ve diri tutacak ölçüde olan olumlu ve gerekli duygudur.



Sınav korkusu duyan bir öğrencinin sınav yaklaştıkça korkusu ve telaşı artar. Bu korku öğrencinin çalışmasına ve öğrenmesine engel olur ve öğrenci sınav gelip çıktığında tutulur kalır.

SINAV KAYGISI – ÖĞRENCİ – AİLE

Kaygı, temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Birçok öğrenci, sınavla birlikte, kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür.

Güneşin sana ulaşmasını istiyorsan gölgeden çık.

Konfüçyüs

SINAV ÖNCESİ DOĞRU YAKLAŞIM

Sınav yaklaştıkça çeşitli etkenler ailelerin ve çocukların kaygılarını artırır. Eksikler nasıl tamamlanacak, konuların tekrarına yetecek zaman var mı, ne yapmak gerekir, deneme sınavlarında gösterilen başarı gerçek sınava yansiyacak mı, çocuğum sınavı kazanabilecek mi, kazanamazsa ne olacak?



Öğrenci ve ailesinin sınava ilişkin ürettiği olumsuz düşünceler, sınavdan önce sınavın sonucuyla ilişkili olumsuz tahmin yürütmeler, karşılaşılan herhangi güçlükten sonra sınavın başarılı geçmeyeceğini ifade eden sözler, çocuğun sınav sonucunu olumsuz etkiler.

Sınavın bir kişilik ölçümü olarak görülmesi, başkalarıyla karşılaştırma yapılması, sınavda yeterli başarı elde edilemezse “Başkaları ne düşünür.”, “Ya rezil olursak.” vb. anlamlar yüklenmesi kaygıyı artıran etmenlerdir.



Ailenin sınava yönelik sergileyeceği tutum, sınavla ilgili tanımları, beklentileri öğrencinin kaygı düzeyini olumlu ya da olumsuz etkiler. Ailelerin çocuklarını teşvik etmek, motive etmek hırslandırmak amacıyla kullandığı yöntemler çoğunlukla sınav kaygısının kaynağını oluşturabilir. Örneğin “ Bu çalışmayla bir

yere varamazsın, sana verdiğimiz emeklere yazık, aman bizi mahcup etme ele güne rezil olmayalım, bu şansını iyi kullan vb. gibi “ ifadeler kaygıya neden olur.

Anne – babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, çocuklarına ilgi göstermelidir. Çocuğunuzu iyi tanımalı, neyi başarıp başaramayacağını bilmeli, onu özgün kimliği içinde değerlendirmelisiniz.

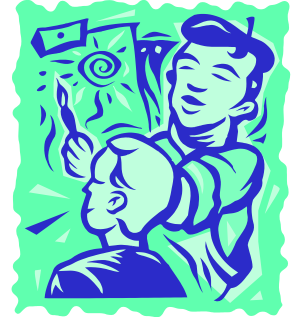
Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla karşılaştırmayınız. Çocuğunuzun diğerlerinden farklı kimliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız.

Yaşamdan korkulacak bir şey yoktur; yeter ki anlaşılın.

Madam Curie

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını, başarılarını takdir etmeli, olumsuzlukları yapıcı olarak eleştirmelisiniz. Anne – babasının kendisine güvendiğini, onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır. Anne – baba olarak çocuğunuzun kaygısını artırıcı, motivasyonunu kırıcı davranışlardan kaçınmalısınız.

Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Siz veli olarak ne kadar kaygılı iseniz hiç kuşkunuz olmasın çocuğunuz da en az o kadar kaygılıdır. Sizin sakin mantıklı ve olumlu tavırlarınız da çocuğunuzun sakin ve mantıklı davranmasına katkıda bulunacaktır.



Artvin' in Şavşat ilçesinde yaşayan Salih Amca üç tekerlekli motorlu arabasıyla yolun kenarında köfte satardı. Kulakları duymuyordu, bu nedenle radyo dinlemezdi. Gözleri iyi görmediği için gazete okumaz evde de televizyon seyretmezdi. Uzun süredir bu işi yapıyordu ve müşteri sıkıntısı çekmezdi. Bazen yoldan gelip geçenleri de köfte almaya teşvik

eder, bu küçük reklamla bile müşteri toplardı. Bir süre sonra işini daha iyi yürütmek için bir dükkâna taşındı. Müşterileri de gelişmeden memnundu ve dükkan yemek saatlerinde tıklım tıklımdı.

İstanbul Üniversitesinde işletme okuyan büyük oğlu Yavuz yeni mezun olmuş, iş bulamadığı için babasına yardımcı olmak için Şavşat'a gelmişti. O dönemde Türkiye'de döviz sıkıntısı ekonomik krize yol açalı birkaç hafta olmuş; ancak babası işlerinden memnun olduğu için bunun farkına varamamıştı. Yavuz babasına "Baba radyo dinlemiyor musun, gazete okumuyor musun? Büyük ekonomik kriz yaşanıyor Türkiye' de! Büyük küçük bütün şirketler personel çıkartıyor ve hiç de iyi bir gidişat görünmüyor." demişti. Oğlu, Türkiye'nin ekonomik durumu hakkındaki öğrendiklerini babasına anlatmaya başlamıştı.

İyimser insan, her felaketten bir fırsat; kötümser insan da her fırsattan bir felaket görür.

Bunun üzerine Salih Amca "Eh oğlum, üniversite okumuş, gazeteleri de okuyor, radyo dinliyor, televizyon izliyor herhalde haklı olmalı." diye düşünür. Adam böylece aldığı etin ve siparişlerin miktarını azalttı, yeni yere girmenin tedirginliği içerisinde müşterisini çekebilecek reklam ve yatırımlardan kaçındı. Daha düne kadar dolan küçük lokantası bir bir müşteri kaybetmeye başladı. Satışları günden güne düştü. "Haklısın oğlum. Kesinlikle büyük bir krizin ortasındayız." dedi.

KAYGI İLE BAŞA ÇIKMADA AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

Sınavlarda başarılı olmak öğrencinin olduğu kadar anne babaların da isteğidir. Ancak bu dönemin dengeli ve sağlıklı olarak aşılması için anne babalara bazı görevler düşmektedir. Çocuğunuzun başarısını artırmak ve bu dönemi daha sağlıklı biçimde geçirmesini sağlamak için size gerekli olabilecek bazı önerileri aşağıda bulacaksınız.

Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın. Bu dönem çalkantılı ve ikilemlili bir dönemdir. Çocuğunuzun yerine sorun çözmek istediğinizde ya da ona önerilerde bulunmak istediğinizde onun sizinle aynı şeyleri göremeyeceğini bilin. Örneğin güneşli güzel bir günde siz istememenize rağmen işlerinizi yapabilirken, çocuğunuz böyle havalarda ders çalışmakta güçlük çekecektir.

Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar. Kaygı gelecekle ilgili seyredilen olumsuz bir filmi andırır. Ve bu filmin sonu her zaman için felaketlerle biter, yoğun kaygı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten, bugünü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini artıracaktır. Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.

Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin. Anne babalar bazen çocuklarına; “Aldığın not bizim için önemli değil! Canını sıkma, kafana takma” gibi önerilerde bulunmaktadırlar. Ancak eğer anne-baba çocuklarına bunları söylerken, beden dili ve ses tonları desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir. Ebeveynlerin kaygılı, üzüntülü halleri çabucak algılanır.

Meli-malı kelimeleri dikkatle kullanılmalı. “En az şu kadar net yapmalısın. Yazılıdan 100 almalısın. Başarılı olmalısın. Dikkatli olmalısın. kendini dersine vermelisin.” türünden zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın.

Ders çalış demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur. Öğrenci ne kadar ders çalışacağına ve ne zaman ders çalışacağına kendisi karar verebilir. Anne babaların iyi niyetli olarak verdikleri ders çalış mesajları öğrencinin kaygısını artırabilir. Bazı öğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılıp, daha yoğun kaygı hissedebilir. Ya da ailesine tepki göstererek ders çalışmayı aksatabilir.

Negatif motivasyondan uzak durun. Bazı anne babalar çocuklarının motivasyonunu artırmak için; “bu gidişle sen başarılı olamazsın” gibi sözler söyler. Ancak negatif motivasyon pek az öğrencide başarılı olur. Hatta öğrencinin kendisini başarısız görmesine neden olarak kaygısını artırabilir.

Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın. Bazı ebeveynler çocuklarının eğitim hayatında bazen çok fazla fedakarlıkta bulunmaktadırlar. Örneğin sınav zamanı eve misafir çağdırmamak, evde televizyonu açmamak, özel okula göndermek gibi... Aileler bu sayede çocuklarına fedakarlık yaptıklarını düşünürken öğrenci bu durumu ‘ailemin bu fedakarlıklarına yanıt vermek zorundayım’ biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir. Özellikle de yapılan bu fedakarlıkların tekrarlanarak hatırlatılması öğrenciyi ders çalışamaz hale getirebilir.

Kendi hayatınızı unutmayın. Bazı aileler kendi yaşamlarını bir kenara bırakarak çocukları için yaşamaya başlamaktadırlar. Çocuđuna daha fazla yardımcı olmak için annenin işinden ayrılması, annenin çocuğunu sınav salonlarının kapısında beklemesi, öğretmenlerle her gün sonuçları konuşması sık görülen tablolardır. Bu görüntüler çocuğa sınavın çok önemli olduğunu ve kazanamama durumunda ailenin çok üzüleceği düşüncesini hatırlatmaktadır. Sizler kendi hayatınız olduğunu, sizin de kendi planlarınız olması gerektiğini unutmayın. Böylece hem kendinize hem de çocuğunuza daha fazla yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın. Her anne baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür. Oysa her insanın objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabildiği gibi belli alanlarda da zayıf özellikleri olabilir. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.

Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın. Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Bu nedenle daha tepkili olabilirler. Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu durumun geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı anlayışlı olmaya çalışın.

Çocuğunuzun hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın. “Kuzenin saatlerce ders çalışıyor, sen beceremiyorsun!” türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir. Her birey ayrı bir kişiliktir. Çocuğunuzun ancak gereken durumlarda sadece kendisiyle kıyaslayabilirsiniz. Yani önceki davranış biçimleriyle, şimdiki davranış biçimlerini karşılaştırarak aradaki gözlenmiş olan değişimleri aradaki gözlediğiniz değişimleri ortaya koyabilirsiniz.

Şimdilik

Çin’de yoksulluk içinde yaşayan bir köylü varmış. Bu köylü yük taşımada kullandığı bir atı ve bir oğluyla yaşarmış. Bir gün köylünün atı kaçıp gitmiş. Köylünün komşuları, üzüntülerini bildirmek için köylünün evine gelmişler.

Köylüler: “Ne kadar üzücü bir şey . Şimdi ne yapacaksınız? Sizin için çok üzülüyoruz” demişler. Yaşlı köylü “Şimdilik” demiş.

Birkaç gün sonra atı, on tane yaban atıyla geri dönmüş. Komşular yaşlı köylüyü ziyaret ederek, “Çok sevinçli olmalısın, rahatladın bak işlerin yoluna girecek” demişler. “Şimdilik” demiş yaşlı köylü.

Birkaç gün sonra yaşlı köylünün oğlu yabani atları eğitirken, attan düşüp bacağını kırmış. Köylüler yaşlı köylüye gelip, “Ne kadar kötü talih. Şimdi oğlunun yardımı olmadan ne yapacaksın. Çok üzülyor olmalısın.” demişler. “Şimdilik” demiş yine köylü.

Aradan birkaç hafta geçmiş ve ülkede savaş çıkmış. Kralın askerleri köydeki yaşlı köylünün oğlu hariç bütün gençleri askere almışlar. Köylüler yine aynı heyecanla yaşlı köylünün evine gelip, “Ne kadar şanslısın. Oğlun seninle kaldı.” demişler. Yaşlı köylü komşularına gülümseyerek, “Şimdilik” cevabını vermiş.

Bizler de geleceğe ilişkin biraz daha olasılıklı ve olasılıklara hazır bakabilirsek sanırım gerginliğimiz azalacak ve işlerimiz daha da yolunda gidecektir. Bazı olaylar karşısında sakince “Şimdilik” diyebilirsek ne güzel olur, değil mi?

