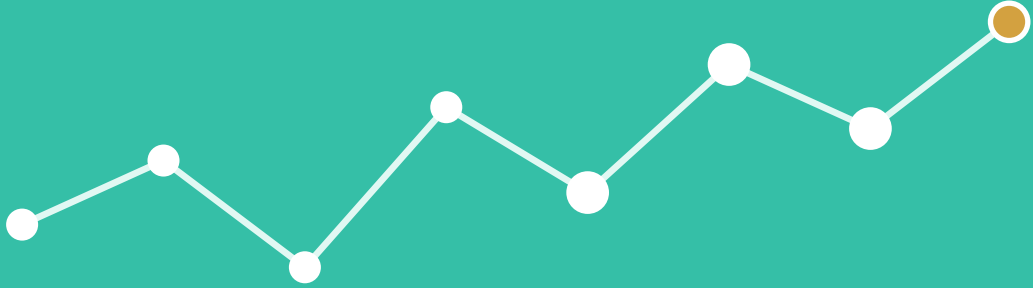


PDF REHBER SERİSİ NO: 8

Çocuklarda ve Ergenlerde Sınav Kaygısı

Ebeveynler İçin Destekleyici İletişim, Planlama ve Sakinleşme Rehberi



Şelale ÖZBEBİT

Aile Danışmanı

Bu rehber neden hazırlandı?

Sınav yaklaşırken karın ağrısı, uyuyamama, ağlama, çalışmayı erteleme veya “hiçbir şey bilmiyorum” düşüncesi görülebilir. Bazen çocuk bildiklerini denemede ya da sınavda kullanmakta zorlanır.

Aile sınavı sürekli konuştuğunda veya motive etme çabası baskı gibi duyulduğunda kaygı daha da yükselebilir. Bu rehber; kaygıyı anlamaya, bedensel belirtileri fark etmeye, çalışma sürecini düzenlemeye ve sonucu çocuğun değerinden ayırmaya yardımcı olmak için hazırlandı.

Rehberin amacı

Kaygıyı tamamen yok etmek değil; çocuğun kaygıyla birlikte hazırlanabilmesine, sınav günü için uygulanabilir plan yapabilmesine ve destekleyici bir aile dili duyabilmesine alan açmaktır.

Bilgi kutusu

Bir miktar kaygı hazırlanmaya yardımcı olabilir. Kaygı çok yükseldiğinde ise dikkat, hatırlama ve problem çözme zorlaşabilir.

Genel bilgilendirme

Bu içerik tanı koymaz ve kişiye özel değerlendirme yerine geçmez. Kaygı yoğunlaşıyor veya günlük yaşamı etkiliyorsa uygun profesyonel destek almak doğal bir adımdır.

Sınav kaygısı nedir?

Sınav kaygısı, önem verilen bir değerlendirme karşısında zihnin ve bedenin alarm tepkisidir. Hata yapma, beklentiyi karşılayamama veya hayal kırıklığı yaratma korkusuyla yükselebilir.



Kaygıyı besleyebilen etkenler

Mükemmeliyetçilik, önceki olumsuz sınav deneyimleri, hazırlık eksikliği, kıyaslanma, geleceğin tek bir sınava bağlandığını düşünme ve kendine güven güçlüğü kaygıya eşlik edebilir.

Ana mesaj

Kaygı yalnızca düşüncede değil; bedende ve davranışlarda da görülebilir.

Sınav kaygısı nasıl görünebilir?

Bu belirtiler tek başına kesin bir tanı anlamına gelmez. Süreklilik, yoğunluk ve günlük yaşama etkisi birlikte değerlendirilmelidir.

Bedensel belirtiler

- Kalp çarpıntısı
- Terleme ve titreme
- Karın ağrısı, mide bulantısı
- Baş ağrısı, kas gerginliği
- Nefesin hızlanması
- Uyku güçlüğü

Düşünceler

- "Kesin unutacağım."
- "Herkes benden daha iyi."
- "Düşük alırsam her şey biter."
- "Ailemi hayal kırıklığına uğratacağım."
- "Sınavda donup kalacağım."

Davranışlar

- Çalışmayı erteleme
- Aşırı çalışma veya tekrar kontrol
- Deneme sınavından kaçınma
- Öfke, ağlama
- Sürekli güvence isteme

Birlikte bakmak

Belirtileri "abartı" diye küçümsemek yerine, ne zaman yükseldiğini ve çocuğun hangi destekten yarar gördüğünü merak etmek daha işe yarar olabilir.

Sınav kaygısı döngüsü

Çocuk kaygısını azaltmak için kaçındığında kısa süreli rahatlayabilir; ancak kaçınma uzun vadede kaygıyı güçlendirebilir.



Kısa öz değerlendirme

Çocuğum en çok ne zaman zorlanıyor? Hangi düşünce kaygıyı artırıyor? Kaygı yükseldiğinde ne yapıyor? Ben nasıl karşılık veriyorum? Döngünün hangi noktasında küçük bir değişiklik yapabiliriz?

Ebeveyn dili kaygıyı nasıl etkiler?

Destekleyici dil, sınavın önemsiz olduğunu söylemek değil; çocuğun değerini sınav sonucundan ayırmak ve hazırlanabileceği bir alan açmaktır.

Kaygıyı artırabilecek cümle	Daha destekleyici alternatif
"Bu sınav çok önemli, mutlaka başarmalısın."	"Bu sınav önemli olabilir; ama tek sonuç bütün geleceğini belirlemez."
"Bu kadar çalıştın, düşük alma."	"Elinden gelen hazırlığı yaptın; bildiklerini kullanmaya odaklanabilirsin."
"Bak arkadaşın ne kadar yüksek aldı."	"Kendi ilerlemeni önceki çalışmalarınla karşılaştırabiliriz."
"Heyecanlanacak ne var?"	"Heyecanlandığını görüyorum; bedenini hazırlanıyor olabilir."
"Bizi mahcup etme."	"Sonucun ne olursa olsun bunu birlikte değerlendireceğiz."
"Çalışmazsan sonuçlarına katlanırsın."	"Planı daha uygulanabilir hâle getirmek için birlikte düşünebiliriz."
"Her gün kaç soru çözdün?"	"Bugün çalışırken neler kolay, neler zor geldi?"
"Bu not yeterli değil."	"Bu sonucu birlikte inceleyip bir sonraki adımı seçebiliriz."
"Daha çok çalışmalısın."	"Kısa, düzenli ve dinlenme içeren bir plan deneyebiliriz."
"Sınavda hata yapma."	"Bir soruda zorlanırsan sonraki soruya dönebileceğini hatırla."

Çalışma planı nasıl olmalı?

İyi çalışma planı, her dakikayı dolduran plan değil; uygulanabilen, uyku ve dinlenmeye yer veren, gerektiğinde güncellenebilen plandır.

Konuyu gözden geçir

1

Büyük hedefi küçük parçaya böl.

10 örnek çöz

2

Kısa ve gerçekçi bir süre seç.

Yanışları incele

3

Eksik konuyu görünür kıl.

Kısa mola

4

Bedene ve dikkate alan aç.

5 karışık soru

5

Öğrendiklerini dene.

Gün sonu değerlendirme

6

Sonraki küçük adımı belirle.

Planın temel ilkeleri

Zor ve kolay dersleri dengelemek, kısa molalar vermek, tekrar günleri eklemek, deneme sonucunu eksik konuyu görmek için kullanmak ve planı çocuğun yerine tamamen yönetmemek.

Hatırlatma

Sürekli masa başında kalmak verimlilik anlamına gelmez. Uyku, hareket ve dinlenme de hazırlığın parçasıdır.

Erteleme ve kaçınmaya nasıl yaklaşılr?

Erteleme her zaman tembellik değildir. Görevin çok büyük görünmesi, hata yapma korkusu, nereden başlayacağını bilememe, yorgunluk veya baskı altında hissetme ertelemeye eşlik edebilir.

1

Görevi küçült

2

Başlangıç saatini belirle

3

İlk 10 dakikayı hedefle

4

Biten kısmı görünür kıl

5

Sonraki adımı seç

Küçük başlangıç cümleleri

“Bütün konuyu bitirmek yerine ilk sayfadan başlayabiliriz.” • “Yalnızca on dakika deneyip sonra yeniden değerlendirebilirsin.” • “Nereden başlayacağını birlikte belirleyebiliriz.”

Ebeveynin rolü

“Senin yerine yapmayacağım; ilk adımı netleştirmene yardım edebilirim.” • “Bugün mükemmel plan değil, küçük başlangıç hedefliyoruz.”

Sınav öncesi sakinleşme araçları

Amaç kaygıyı tamamen yok etmek değildir. Kaygı yükseldiğinde bedene ve soruya yeniden dönebilmeye yardımcı olabilecek kısa araçlar denenebilir.

1

Nefesi yavaşlatmak

2

Ayakları yere bastırmak

3

Omuzları sıkıp bırakmak

4

Beş duyuyu fark etmek

5

Kısa hatırlatma cümlesi seçmek

6

Soruları sırayla ele almak

7

Zor soruyu geçici olarak bırakmak

8

Süreyi bölümlere ayırmak

9

Belirtileri felaket olarak yorumlamamak

10

Son dakika yoğun tekrardan kaçınmak

Kısa nefes egzersizi

4 saniye nefes al → 6 saniye ver → 5 tekrar. Bu, herkes için aynı etkiyi vaat eden bir teknik değil; o an bedene dönmek için kısa bir deneme alanıdır.

Hatırlatma cümleleri

“Kaygım yükselse de sorulara dönebilirim.” • “Bir soruda zorlanmam bütün sınavı belirlemez.” • “Şu an yalnızca önümdeki soruya bakacağım.”

Sınav sabahı ve sınav anı planı

Sınav sabahında amaç ekstra baskı yaratmak değil; alışılmış, sakin ve zamanında başlayan bir akış kurmaktır.

1

Yeterli uyku

1

Soruları hızlıca gözden geçirmek

2

Alışılmadık yoğun çalışma yapmamak

2

Kolay sorudan başlama seçeneği

3

Belgeleri önceden hazırlamak

3

Zor soruda takılı kalmamak

4

Zamanında yola çıkmak

4

Süreyi belirli noktalarda kontrol etmek

5

Hafif ve alışılmış kahvaltı

5

Bedeni kısa süre gevşetmek

6

Sonuç ve puan konuşmamak

6

Olumsuz düşünceden soruya dönmek

Ebeveynin kullanabileceği kısa cümleler

“Bugün yalnızca elinden geleni yapmanı bekliyorum.” • “Sonuçtan önce sen önemlisin.” • “Heyecanlanırsan yavaşça nefesine ve soruya dönebilirsin.” • “Sınav bitince sonucu hemen konuşmak zorunda değiliz.”

Sınav sonucu nasıl konuşulmalı?

Sınavdan gelir gelmez sorgulamak yerine önce çocuğun deneyimini dinlemek; sonucu kişiliğinden ayırmak ve gerekirse yeni küçük adımı birlikte seçmek daha destekleyici olabilir.

1

Önce deneyimi dinle

2

Duyguyu gör

3

Sonucu kişilikten ayır

4

Neyi öğrendiğine bak

5

Yeni küçük adım belirle

Zorlayıcı sonuçta

“Sonucun seni hayal kırıklığına uğrattığını görüyorum. Bu puan senin değerine ilgili değil. Hazır olduğunda hangi bölümün zor geldiğine birlikte bakabiliriz.”

Başarılı sonuçta

“Bu sonuç için emek verdin. Seni yalnızca puanınla değil, süreçteki çabanla da görüyorum.” Başarıyı yeni bir baskının başlangıcına çevirmemek önemlidir.

Bir haftalık sınav kaygısı gözlem formu

Amaç çocuğu puanlamak, denetlemek veya başarıyı kontrol etmek değildir. Kaygı döngüsünü, çalışma düzenini ve ebeveyn yaklaşımını fark etmektir.

YAZDIRILABİLİR ÇALIŞMA SAYFASI

Tarih _____ _____	Yaklaşan sınav veya görev _____ _____
Kaygı düzeyi (0–10) _____ _____	Aklımdan geçen düşünce _____ _____
Bedensel belirti _____ _____	Ne yaptım? _____ _____
Çalışmaya başlayabildim mi? _____ _____	Ebeveyn olarak ben ne söyledim? _____ _____
Ne işe yaradı? _____ _____	Ne zorlaştırdı? _____ _____
Bir sonraki küçük adım _____ _____	

Sınav haftası aile planı

Uyku saati: _____ • Çalışma aralıkları: _____ • Dinlenme zamanı: _____ • Telefon düzeni: _____
_____ • Kullanacağımız üç destekleyici cümle: _____

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

Bu maddeler tek başına tanı anlamına gelmez. Ancak kaygı uzun sürüyor, yoğunlaşıyor veya okul ve günlük yaşamı etkiliyorsa değerlendirme destekleyici olabilir.

1

Sınav günlerinde okula gidememe

2

Sık tekrarlayan karın ağrısı, kusma veya bayılma hissi

3

Uyku düzeninin belirgin bozulması

4

Çalışmayı tamamen bırakma ya da kontrolsüz aşırı çalışma

5

Sürekli ağlama, öfke veya yoğun başarısızlık korkusu

6

Kendini değersiz görme

7

“Başaramazsam yaşamak istemiyorum” gibi ifadeler

8

Kendine zarar verme düşüncesi veya davranışı

9

Aile ilişkisinin sürekli sınav çatışmasına dönüşmesi

10

Akran zorbalığı veya dikkat, öğrenme alanında belirgin kaygılar

11

Ailenin desteğine rağmen güçlüğün artması

12

Çocuğun ya da ergenin kendisinin destek istemesi

Güvenlik

Kendine zarar verme, ölümle ilgili ifadeler veya acil güvenlik riski varsa uygun acil ve profesyonel desteğin gecikmeden alınması gerekir.

Sık sorulan sorular ve hatırlatma

Bu kısa yanıtlar kesin reçete değildir. Kaygının biçimi, çocuğun gelişimi, sınavın türü ve aile koşulları farklı olabilir.

Sınav kaygısı normal midir?

Bir miktar kaygı anlaşılabilir olabilir; yoğunluğu ve etkisi önemlidir.

Kaygılanınca okula göndermemeli miyim?

Güvenlik yoksa kaçınmayı artırmadan küçük desteklerle devam etmek konuşulabilir.

Deneme sınavı yararlı mı?

Doğru dozda, eksik konuyu görmek için yararlı olabilir; ceza gibi kullanılmamalıdır.

Ödül vermek doğru mu?

İlişkiyi ve değeri puana bağlamayan, sınırlı ve konuşulmuş yaklaşımlar seçilebilir.

Sınav sabahı nasıl konuşmalıyım?

Kısa, sakin ve sonuç baskısı yaratmayan cümleler seçin.

"Hiçbir şey bilmiyorum" diyorsa?

Duygusunu görün; tek bir küçük hazırlık adımına dönmesine eşlik edin.

Mide ağrısı gerçekten olabilir mi?

Evet, kaygı bedensel belirtilerle görülebilir; şikâyetler ciddiye alınmalıdır.

Çalıştığı hâlde neden yapamıyor?

Kaygı dikkat ve hatırlamayı zorlaştırabilir; yöntem ve koşullara birlikte bakın.

Daha çok çalışma kaygıyı azaltır mı?

Her zaman değil; gerçekçi plan, uyku ve mola da önemlidir.

Arkadaşlarla kıyaslamak motive eder mi?

Çoğu zaman baskıyı artırabilir; kendi ilerlemesine bakmak daha dengelidir.

Telefonu tamamen almak gerekir mi?

Düzen konuşulabilir; tamamen almak tek başına temel çözüm değildir.

Çıkar çıkmaz sonucu sormalı mıyım?

Önce deneyimini ve duygusunu dinlemek daha iyi gelebilir.

Kaygı dikkat eksikliği midir?

Tek başına böyle bir anlam taşımaz; değerlendirme bütüncül yapılır.

Destek almak etiketler mi?

Hayır. Uygun destek, çocuğu ve aileyi daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.

Ebeveyn hatırlatma kartı

- Çocuğumun değeri sınav sonucundan bağımsızdır.
- "Sakin ol" demek yerine sakinleşmesine eşlik edebilirim.
- Başka çocuklarla kıyaslamak zorunda değilim.
- Küçük ve uygulanabilir başlangıçlar önemlidir.
- Bir düşük sonuç bütün geleceği belirlemez.
- Mükemmel ebeveyn olmak zorunda değilim.
- Kaygı tembellik anlamına gelmez.
- Süreci sonuç kadar önemseyebilirim.
- Planı çocuğumun yerine tamamen yönetmemeliyim.
- Sınavdan sonra önce deneyimini dinleyebilirim.
- Benim kaygım da çocuğuma yansiyabilir.
- Gerektiğinde destek istemek başarısızlık değildir.

Son söz

Sınav kaygısı anlaşılabilir bir tepkidir; tamamen yok olması gerekmez. Çocuk kaygıyla birlikte hareket etmeyi öğrenebilir. Düzenli çalışma, uyku, dinlenme ve gerçekçi beklentiler birlikte ele alınır. Sonuç çocuğun kimliği değildir; gerektiğinde profesyonel yardım almak doğaldır.