

BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

BURSA TEMEL EĞİTİM SONRASI KARIYER DANIŞMANLIĞI PROJESİ

MODÜL 3

DESTEK SÜREÇLERİ

SINAV KAYGISI ve BAŞETME YOLLARI

“Geleceğiniz, geleceğimizdir...” **SUNU 9**

<http://bursa.meb.gov.tr/oges>

PROJE TANITIMI

Bursa temel eğitim sonrası kariyer danışmanlığı projesi; Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından “Geleceğiniz, geleceğimizdir...” fikrinden hareketle temel eğitimden ortaöğretime uzanan bu süreçlere ilişkin tanıtım, bilgilendirme, ilişkilendirme iş ve işlemlerine genişlik kazandırmak, birliktelik sağlamak, bilgi dağınıklığını ortadan kaldırmak, kılavuzluk ve kaynaklık etmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu bağlamda Bursa Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesinin hedef kitlesi ortaokullardır.

Proje yapı olarak dört temel modülden oluşmaktadır:

- Merkezi ortak sınav temel bilgiler modülü
- Ortaöğretim kurumları tanıtım modülü
- Destek süreçleri modülü
- Tercih süreçleri modülü

Modüller içerik ve zamanlama olarak birbirini izleyen, tamamlayan ve kapsayan bir yapı içermektedir. Bu bağlamda her modül için içeriğine ve amacına ilişkin kaynaklar (Kitapçık, sunu, yazılım v.b.) geliştirilmiştir.

ŞUAN PROJENİN NERESİNDESİNİZ ?

Modül 1 Merkezi Ortak Sınav Temel Bilgiler Modülü	Modül 2 Ortaöğretim Kurumları Tanıtım Modülü	Modül 3 Destek Süreçleri Modülü	Modül 4 Tercih Süreçleri Modülü
<ol style="list-style-type: none">1. TEOG Genel Esasları2. TEOG Değerlendirmesine İlişkin Esaslar3. Özel Eğitime İhtiyacı Olan Öğrencilere İlişkin Esaslar	<ol style="list-style-type: none">1. Temel Eğitim Sonrası Ortaöğretim Eğitim Seçenekleri2. Fen Liseleri Tanıtımı3. Sosyal Bilimler Liseleri Tanıtımı4. Anadolu İmam Hatip Liseleri Tanıtımı5. Anadolu Liseleri Tanıtımı Kitabı6. Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Tanıtımı7. Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri Tanıtımı8. Özel Eğitim Okul ve Kurumları Tanıtımı9. Mesleki Eğitim Merkezleri Tanıtımı10. Açık Öğretim Kurumları Tanıtımı11. Temel ve özel liseler Tanıtımı12. Mesleki ve Teknik Eğitim Alanları	<ol style="list-style-type: none">1. Öğrenme Nedir Ve Nasıl Gerçekleşir?2. Bellek Sistemi ve Geliştirme Yolları3. Dikkat ve Konsantrasyon4. Verimli Ders Çalışmayı Etkileyen Faktörler5. Verimli Ders Çalışmayı Kolaylaştıran Yöntemler6. Amaç Belirleme ve Motivasyon7. Zaman Yönetimi ve Planlı Çalışma8. Sınav Stratejileri ve Test Çözme Teknikleri9. Sınav Kaygısı ve Başetme Yolları10. Nefes ve Gevşeme Egzersizleri11. Meslek Seçimi Ve Önemi	<ol style="list-style-type: none">1. Tercih Süreçleri Genel Tanıtım

**Bursa Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi aşağıda belirtilen komisyon tarafından
Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü adına yazılmıştır...**

VELİ SARIKAYA

Bursa İl Milli Eğitim
Müdürü

ARZU AYYILDIZ

Bursa İl Milli Eğitim
Müdür Yardımcısı

MEHMET KÖYLÜ

Bursa İl Milli
Eğitim
Müdürlüğü
Temel Eğitim
Şubesi Proje
Koordinatörü

KEMAL AKAR

Bursa İl Milli
Eğitim Fatih
Projesi İl Eğitimci

ZAFER AĞAOĞLU

Nilüfer Zekai
Gümüşdiş
Ortaokulu
Müdürü

HÜSEYİN İCAL

Osmangazi Şehit
Deniz Piyade Er
Tahsin Şen
Ortaokulu
Müdürü

Y. FIRAT ERKEK

Yıldırım Şehit
Piyade Er Rahim
Keskin Ortaokulu
Müdürü

İLHAN SARIGÜL

Nilüfer
Abdurrahman
Vardar Ortaokulu
Müdürü

ERHAN AĞBABA

Osmangazi
Hamitler Adnan
Türkey Ortaokulu
Rehber
Öğretmeni ve
Psikolojik
Danışmanı

ENİSE CANTAŞ

Yıldırım Rehberlik
Araştırma
Merkezi Rehber
Öğretmeni ve
Psikolojik
Danışmanı

GÖKAY MUTLU

Nilüfer Zekai
Gümüşdiş
Ortaokulu
Rehber
Öğretmeni ve
Psikolojik
Danışmanı

İBRAHİM İBRAM

Nilüfer
Abdurrahman
Vardar Ortaokulu
Rehber
Öğretmeni ve
Psikolojik
Danışmanı

GÜLŞAH ER

Nilüfer
Karamahmet
Ortaokulu
Rehber
Öğretmeni ve
Psikolojik
Danışmanı

**SEVAL ULVİYE
AKYOL**

Nilüfer Dilek
Özer Ortaokulu
Rehber
Öğretmeni ve
Psikolojik
Danışmanı

**SERAP
ÖZÜDOĞRU**

Nilüfer Süleyman
Cura Ortaokulu
Rehber
Öğretmeni ve
Psikolojik
Danışmanı

A. KAYGI NEDİR?

Bu bölümde aşağıdaki başlıklara ilişkin bilgiler bulacaksınız...

1. Kaygı nedir?
2. Kaygının temel özellikleri
3. Kaygı ve korku arasındaki fark nedir?
4. Kaygı türleri
5. Sınav kaygısı nedir?



1. KAYGI NEDİR?

Kaygı; stres yaratan bir uyararla karşı karşıya kaldığımızda davranışsal, fiziksel ve zihinsel olarak yoğun bir uyarılma durumudur. Kaygı insanlığın yaşadığı en doğal, en temel duygulardan biridir.



2. KAYGI DUYGUSUNUN TEMEL ÖZELLİKLERİ

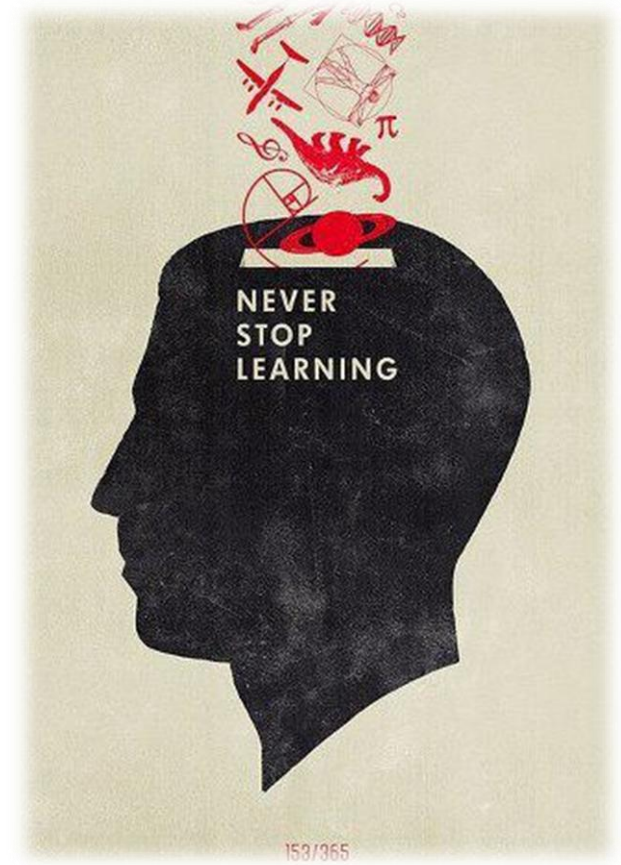
- ▲ Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır.
- ▲ Kaygı genellikle olumsuz ve yaşanmaması gereken bir duyguymuş gibi algılansa da doğal ve birçok açıdan gerekli bir duygudur.
- ▲ Kaygı kısa süreli ve uzun süreli olabilir. Süresi kişiden kişiye göre değişebilir.
- ▲ Kaygının yaşanma yoğunluğu hafif bir tedirginlik duygusundan panik derecesine kadar değişebilir.
- ▲ Kaygı her yaş düzeyinde yaşanabilen bir duygudur.

2. KAYGI DUYGUSUNUN TEMEL ÖZELLİKLERİ

- ▲ Kaygının nedeni çevresel etkenler olabildiği gibi kalıtımsal nedenler de olabilir.
- ▲ Kaygı çoğunlukla gelecekte yaşanma ihtimali olan durumlara yüklenen anlamlar sonucu oluşur.
- ▲ Kaygı bir durumun öncesinde, esnasında veya sonrasında ortaya çıkabilir.
- ▲ Kaygının şiddeti, dozajı, yaşanma biçimi, etkileri ve sonuçları kişiye özeldir.
- ▲ Kaygı düzeyinin çok düşük veya çok yüksek olması ile öğrenme, motivasyon, bellek ve dikkat arasında ters orantılı bir ilişki vardır.

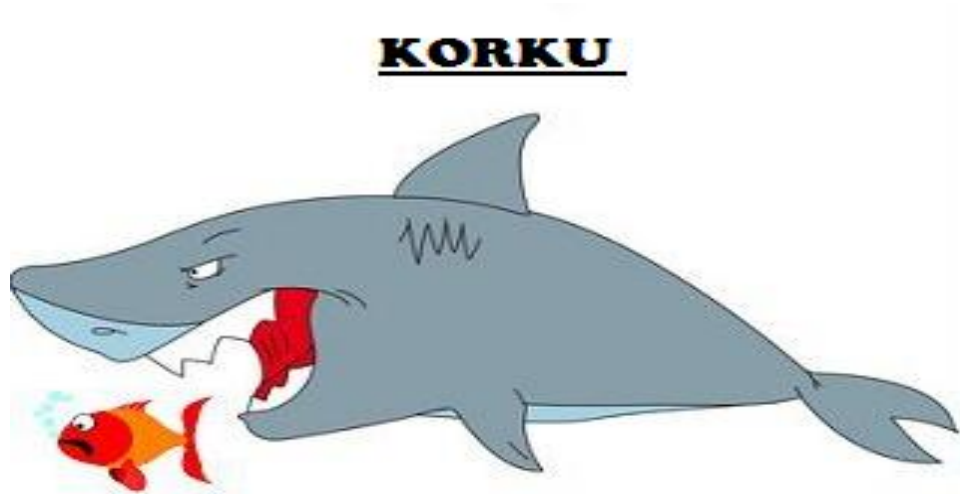
2. KAYGI DUYGUSUNUN TEMEL ÖZELLİKLERİ

- ▲ Belli bir düzeyde hissedilen kaygı etkili öğrenme süreçleri için gereklidir.
- ▲ Dikkat ile kabul edilebilir kaygı arasında güçlü bir ilişki vardır.
- ▲ Kaygı yaşamın ilk yılları olan çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde daha sık ve nedensel olarak çeşitlilik arz eden bir yapıda yaşanır.
- ▲ Kaygının nedeni her zaman somut bir durum olmayabilir.



3. KAYGI ve KORKU ARASINDAKİ FARK NEDİR?

Korku, nedeni çoğunlukla somut olan bir tehlike durumuna karşı gösterilen ani, şiddetli ve kişide savaş ya da kaç tepkisi yaratan bir duygudur. Çoğu zaman birbiriyle karıştırılan bu iki duygu aslında birçok yönden farklılık arz eder.



3. KAYGI ve KORKU ARASINDAKİ FARK NEDİR?

KORKU

Korku bir durumun kendisinden kaynaklanır.

Korkunun kaynağı net ve somuttur.

Korku ani ve hızlı bir şekilde ortaya çıkar.

Korkunun belli bir nesnesi vardır.

KAYGI

Kaygı ise bir duruma yüklenen anlamdan kaynaklanır.

Kaygının kaynağı her zaman net olmadığı gibi soyut da olabilir.

Kaygı belli bir zaman diliminde oluşarak ortaya çıkar.

Kaygının belli bir nesnesi yoktur.

3. KAYGI ve KORKU ARASINDAKİ FARK NEDİR?

KORKU

Korkunun şiddeti yüksek ve yaşanma süresi genellikle kısadır.

Korkunun fiziksel belirtileri olayın gerçekleştiği anda ortaya çıkar ve daha kısa süreli yaşanır.

Korkular belli yaş düzeylerinde ortaya çıkar ve genellikle kaybolur.

KAYGI

Kaygının şiddeti düşükten yükseğe bir yelpaze içerebildiği gibi süresi de genellikle uzundur.

Kaygının fiziksel belirtileri ise daha uzun sürer, kas gerginliği, eklem ağrıları, uykusuzluk gibi daha komplike psikosomatik şikayetlere neden olabilir.

Kaygı her yaş düzeyinde ve her zaman olabilir.

4. KAYGI TÜRLERİ NELERDİR?

Kaygı, yaşanma durumuna göre durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Durumluk kaygı, kişinin özel durumları tehdit edici algılaması sonucunda ortaya çıkar.

Sürekli kaygı ise kişinin kaygı yaşantısına olan yatkınlığını ifade eder. Yani kişinin normal bir durumu tehlike olarak yorumlaması ve öz değerinin tehdit edildiği zannına sahip olması sonucu oluşan kaygıdır.



5. SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur.

Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki en temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazıroluşluk etkenleri gelmektedir.



B. SINAV KAYGISININ NEDENLERİ NELERDİR?

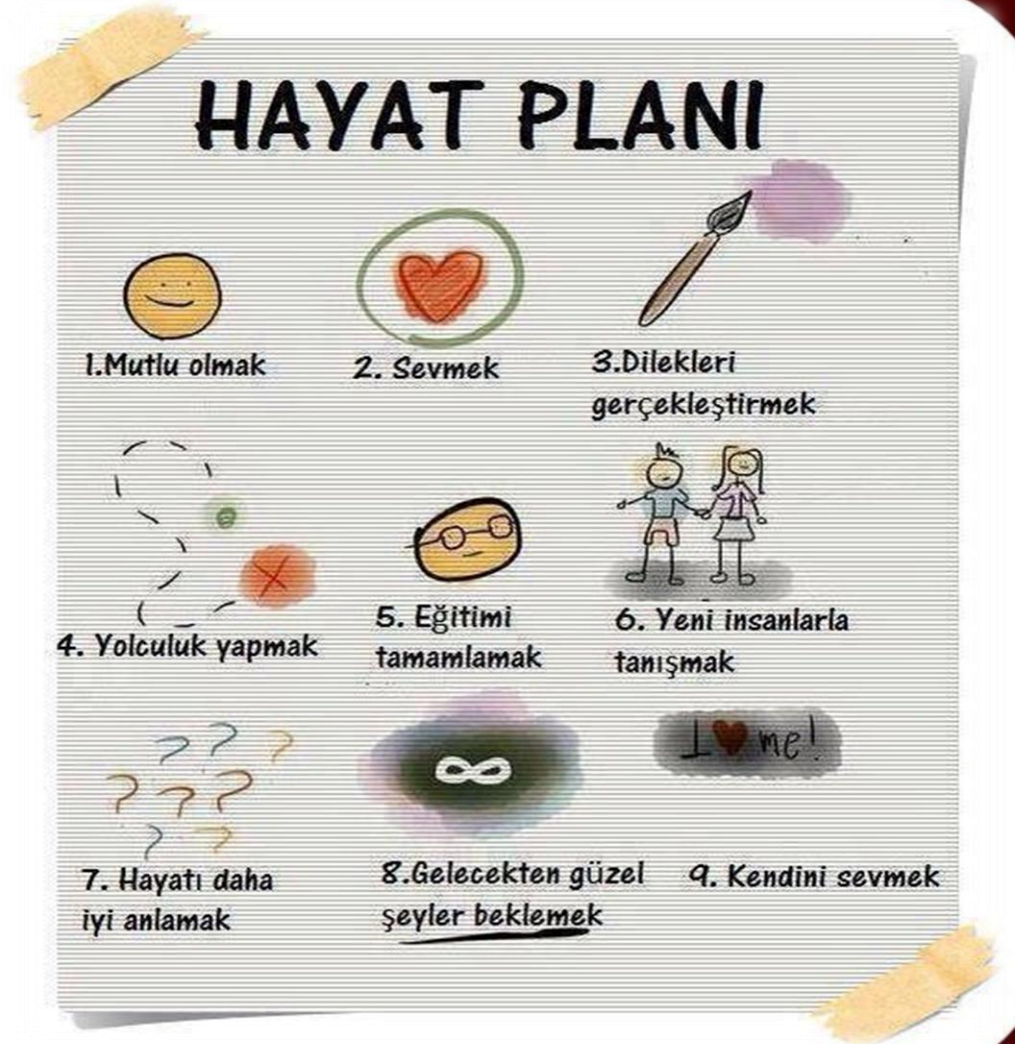
Bu bölümde aşağıdaki başlıklara ilişkin bilgiler bulacaksınız...

1. Yaşam Tarzı
2. Ders Çalışma Alışkanlıkları ve Sınav Stratejileri
3. Psikolojik Faktörler
4. Sosyolojik Faktörler



1. YAŞAM TARZI

- ▲ Yetersiz ve dengesiz uyku
- ▲ Yetersiz ve dengesiz beslenme
- ▲ Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite
- ▲ Yetersiz dinlenme
- ▲ Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik
- ▲ Yaşam döngüsünde zamanı uygun kullanamama



2. DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ve SINAV STRATEJİLERİ

- ▲ Verimli ders çalışmama
- ▲ Sınav hakkında yetersiz bilgi
- ▲ Sınav stratejilerini bilmeme
- ▲ Hedef ve beklentiler ile ilgili sorunlar
- ▲ Öğrencilik alışkanlıkları ile ilgili sorunlar
- ▲ Profesyonel destek almama



3. PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

- ▲ Mükemmeliyetçilik
- ▲ Olumsuz düşünceler
- ▲ Gerçekçi olmayan beklentiler
- ▲ Aşırı hırs
- ▲ Felaket tahminleri
- ▲ Kendini tanımama
- ▲ Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemseme
- ▲ Gelecekle ilgili kaygılar ,
- ▲ Kişinin süregelen psikolojik sorunları
- ▲ Kişinin psikolojik özgeçmişi
- ▲ Başarısızlık deneyimleri
- ▲ Kuruntular
- ▲ Savunma mekanizmaları
- ▲ Olumsuz iç konuşmalar
- ▲ Sürekli başarı beklentisi
- ▲ Bağımlılık

4. SOSYOLOJİK FAKTÖRLER

- ▲ Aile içi iletişim engelleri
- ▲ Olumsuz aile tutumları
- ▲ Ailenin yüksek beklentisi
- ▲ Aile içi şiddet ortamı
- ▲ Parçalanmış aile
- ▲ Çevre beklentisi
- ▲ Olumsuz akran ilişkileri
- ▲ Olumsuz sosyal çevre



C. SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Bu bölümde aşağıdaki başlıklara ilişkin bilgiler bulacaksınız...

1. Sınav Kaygısının Fiziksel Belirtileri
2. Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri
3. Sınav Kaygısının Bilişsel Belirtileri
4. Sınav Kaygısının Davranışsal Belirtileri
5. Sınav Kaygısının Sosyal Belirtileri



1. SINAV KAYGISININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ

- ▲ Kalp atışları hızlanır.
- ▲ Solunum sayısı artar ve ağız kurur
- ▲ Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması olur.
- ▲ Mide bulanır, midede kasılma olur.
- ▲ Yüz, boyun, omuz, karın ve bel kaslarında gerginlik oluşur.
- ▲ Uyku düzeninde bozulma olur.
- ▲ Bağırsak hareketlerinde bozulma (İshal-kabızlık) olur.
- ▲ Yorgunluk belirtileri oluşur.
- ▲ Beslenme sorunları oluşur.
- ▲ Kas gerilmesi ve kas ağrıları oluşur.
- ▲ Baş ağrısı olur.
- ▲ Sık idrara çıkma olur.
- ▲ Ellerde ve ayaklarda titreme ve uyuşma olur.

2. SINAV KAYGISININ DUYGUSAL BELİRTİLERİ

- ▲ Endişe
- ▲ Üzüntü
- ▲ Sıkıntı
- ▲ Korku
- ▲ Acizlik duygusu
- ▲ Başarısızlık duygusu
- ▲ Gerginlik, sinirlilik
- ▲ Telaş ve panik
- ▲ Şaşkınlık
- ▲ İlgisizlik
- ▲ Huzursuzluk
- ▲ Güvensizlik

3. SINAV KAYGISININ BİLİŞSEL BELİRTİLERİ

- ▲ Dikkati toplamada güçlük
- ▲ Unutkanlık
- ▲ Düşünceleri organize edememe
- ▲ Odaklanamama
- ▲ Okuduğunu anlamada güçlük
- ▲ Bellek sorunları
- ▲ Olumsuz düşüncelerin kendini tekrar etmesi
- ▲ Öğrenmede yetersizlik
- ▲ Öğrenilenleri aktaramama
- ▲ Felaket yorumları
- ▲ Kendini aşırı derecede gözleme-dinleme-eleştirme
- ▲ Konsantre olamama
- ▲ Organize olamama

4. SINAV KAYGISININ DAVRANIŞSAL BELİRTİLERİ

- ▲ Öfke davranışları
- ▲ İnatlaşma
- ▲ Ders çalışmayı bırakma
- ▲ Ders çalışmayı erteleme
- ▲ Sınavlara girmeme
- ▲ Okula gitmeme
- ▲ Bahane üretme
- ▲ Ortamdan uzaklaşma
- ▲ Şakaya vurma
(Gerçeği inkâr etme)
- ▲ Yön değiştirme
(Başka bir aktiviteye yönelme)
- ▲ Aşırı hayal kurma

5. SINAV KAYGISININ SOSYAL BELİRTİLERİ

- ▲ Aileden uzaklaşma
- ▲ Akranlarından uzaklaşma
- ▲ Aşırı sosyalleşmek
- ▲ Sosyal çekilme
- ▲ Yalnız kalma isteği
- ▲ Eğlenceye düşkünlük
- ▲ Bilgisayar oyunlarına düşkünlük
- ▲ Aşırı seyahat isteği
- ▲ İletişim çatışmaları

D. SINAV KAYGISININ ETKİLERİ NELERDİR?

Bu bölümde aşağıdaki başlıklara ilişkin bilgiler bulacaksınız...

1. Fizyolojik Sağlığa Etkileri
2. Duygusal Etkileri
3. Zihinsel Sağlığa Etkileri
4. Davranışsal Etkileri
5. Sosyal Etkileri



FİZYOLOJİK SAĞLIĞA ETKİLERİ

- ▲ Ülser, gastrit ve mide kanaması vb. gibi çeşitli fizyolojik hastalıklar
- ▲ Uyku problemleri
- ▲ Beslenme alışkanlıklarına ve beslenmeye bağlı fizyolojik hastalıklar (Obezite vb.)
- ▲ Kas ağrıları ve kas spazmları
- ▲ Eklem ve boyun ağrıları



DUYGUSAL ETKİLERİ

▲ Sınava hazırlık sürecinde kaygı; gerginlik, başarısız olma korkusu, öfke, panik gibi bazı duyguları tetikleyebilir.

▲ Bu duyguların uzun süre yaşanması kişide duygusal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkabilir.



ZİHİNSEL SAĞLIĞA ETKİLERİ



Sınav kaygısının zihinsel sağlığa etkilerini 3 şekilde ifade edebiliriz:

1. Öğrenme Süreçlerine Etkisi
2. Bellek Süreçlerine Etkisi
3. Dikkat ve Konsantrasyon Süreçlerine Etkisi

ZİHİNSEL SAĞLIĞA ETKİLERİ

1. Öğrenme Süreçlerine Etkisi

- ▲ Okuduğunu anlamada güçlük,
- ▲ Düşünceleri organize edememe,
- ▲ Öğrenmede yetersizlik hissi,
- ▲ Yanlış ya da eksik öğrenme,
- ▲ Odaklanamama,
- ▲ Kavram haritası oluşturamama,
- ▲ Bilgi şemaları oluşturamama,
- ▲ Uzun süreli bellek sorunları (Bilgiyi depolayamama),
- ▲ Öğrenme süreciyle ilgili olumsuz iç konuşmalar,
- ▲ Felaket yorumları

ZİHİNSEL SAĞLIĞA ETKİLERİ

2. Bellek Süreçlerine Etkisi

Kaygının bilginin depolanmasındaki en temel iki etkisini şöyle sıralayabiliriz:

- ▲ Öğrenilen bilginin eksik ya da deforme olarak kaydedilmesi (Depolanması) sorunları
- ▲ Bilginin geri çağırılması konusundaki problemler (Bilginin hiç gelmemesi, geç gelmesi, eksik gelmesi, deforme gelmesi).

ZİHİNSEL SAĞLIĞA ETKİLERİ

3. Dikkat ve Konsantrasyon Süreçlerine Etkisi

- ▲ Sınav kaygısının dikkat ve konsantrasyon süreçlerine anlık ve süreğen etkisi olabilir.
- ▲ Anlık etkide kişinin kaygısı o an sınava veya derse odaklanamamasına neden olur.
- ▲ Süreğen etkide ise kişinin kaygısı süreğen olarak kişinin sınav öncesi, sınav esnası ve sınav sonrası tüm süreçlerine etki eder.

ZİHİNSEL SAĞLIĞA ETKİLERİ

3. Dikkat ve Konsantrasyon Süreçlerine Etkisi

Anlık ve süreğen etkinin her ikisi de

- ▲ ayırt etme,
- ▲ benzerlikleri fark etme,
- ▲ sınıflama,
- ▲ parça-bütün ilişkisini kavrama,
- ▲ bütün içinde parçaya odaklanma,
- ▲ bilgi yığını içinde gizlenmiş bilgiye ulaşma,
- ▲ düşünceyi organize etme,
- ▲ uzun vadede bilgiyi haritalandırma,
- ▲ bilgiyi işleme koyarak depolama gibi zihinsel faaliyetlere etki eder.

DAVRANIŞSAL ETKİLERİ

- ▲ Savunma mekanizmaları temelli iletişim çatışmaları,
- ▲ Seçici iletişim ve iletişimsizlik,
- ▲ İletişimden kaçınma,
- ▲ Sosyal ortamdan kaçınma,
- ▲ Sınavla ilgili konuşmaktan kaçınma, sınav ortamından kaçınma,
- ▲ Okul ya da günlük yaşamla ilgili görevleri erteleme ya da tamamen bırakma vb.

SOSYAL ETKİLERİ

Sınav dönemlerindeki yüksek ve süreğen kaygı,

- ▲ Ailevi ilişkilere bağlı problemlere (gencin aile ile çatışması, ailenin çocuklarının gelecekleriyle ilgili yaşadıkları yoğun kaygı) ve
- ▲ Gencin sosyal hayatında deformasyonlara (sosyal çekilme, aşırı sosyallik, yalnız kalma isteği vb.) neden olabilir.



E. SINAV KAYGISIYLA BAŞETME YOLLARI NELEDİR?

Bu bölümde aşağıdaki başlıklara ilişkin bilgiler bulacaksınız...

1. Doğru Yaşam Alışkanlıkları İçin Öneriler
2. Ders Çalışma Alışkanlıkları ve Sınav Stratejileri ile İlgili Öneriler
3. Psikolojik Faktörlerle İlgili Öneriler
4. Sosyolojik Faktörlerle İlgili Öneriler
5. Sınav Kaygısıyla Başetmede Ailelere Öneriler



DOĞRU YAŞAM ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ ÖNERİLER

a. Yeterli ve dengeli uyku



DOĞRU YAŞAM ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ ÖNERİLER

b. Yeterli ve dengeli beslenme



DOĞRU YAŞAM ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ ÖNERİLER

c. Yeterli ve dengeli fiziksel aktivite



DOĞRU YAŞAM ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ ÖNERİLER

d. Yeterli dinlenme



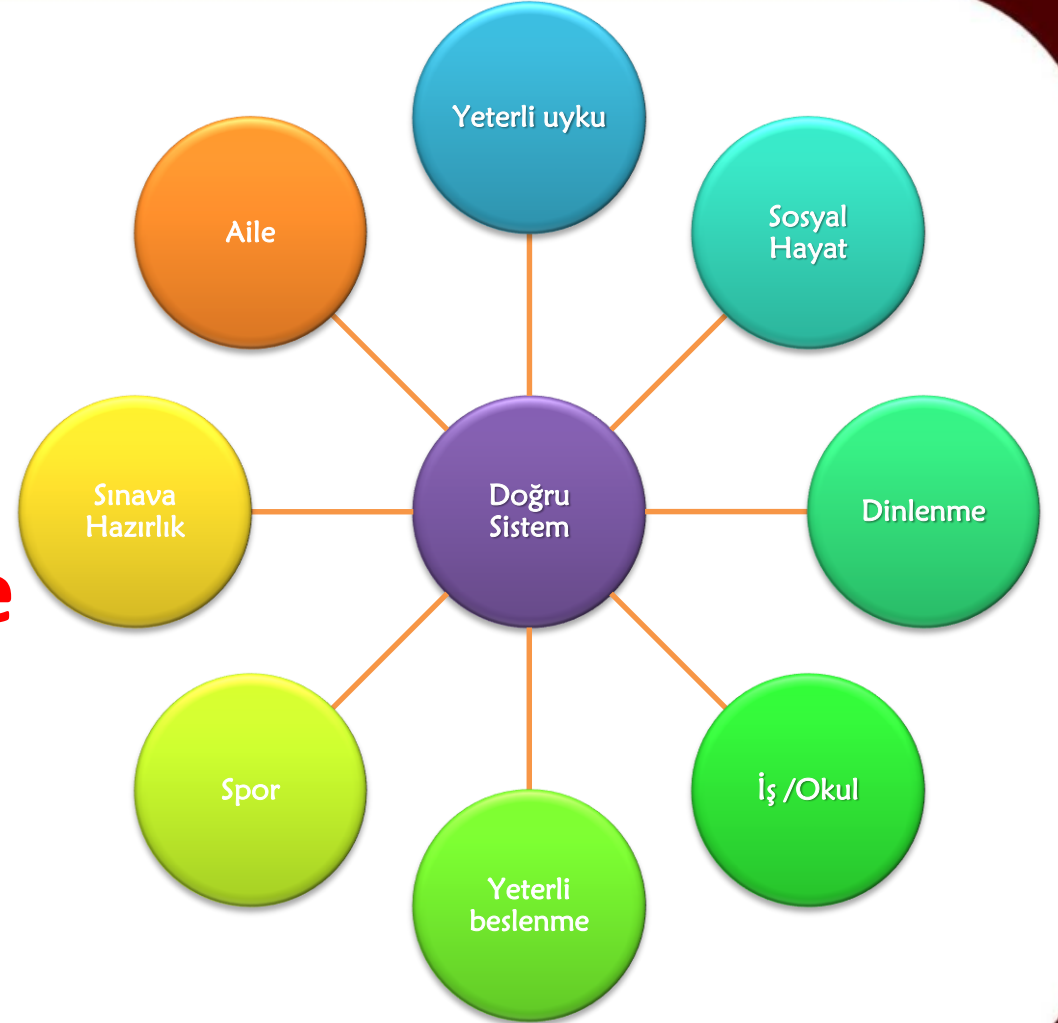
DOĞRU YAŞAM ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ ÖNERİLER

e. Kontrollü sosyal yaşam



DOĞRU YAŞAM ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ ÖNERİLER

**f. Yaşam döngüsünde
zamanı doğru yönetme**



DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ve SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

a. Verimli ders çalışmak



DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ve SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

b. Sınav hakkında bilgi



DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ve SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

c. Sınav stratejilerini bilme



DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ve SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

d. Hedef ve beklentiler



DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ve SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

e. Öğrencilik alışkanlıkları



**DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI
ve SINAV STRATEJİLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER**

f. Profesyonel destek alma

PSİKOLOJİK FAKTÖRLERLE İLE İLGİLİ ÖNERİLER

- ▲ Yararsız ve olumsuz duygu ve düşünceleri kontrol altına alıp bu düşünceleri mantığa oturtarak motivasyon cümlelerine dönüştürün.
- ▲ Kendinizi iyi gözlemleyin ve savunma mekanizmalarından arının.
- ▲ Kendinizi sosyal, duygusal, bilişsel açıdan tanımaya çalışın.
- ▲ Potansiyelinize göre hedefler belirleyin.
- ▲ Mükemmeliyetçi değil gerçekçi olun.
- ▲ Felaket tahminlerinden kaçının. (Sınav çok zor, ben bu sınavda hayatta başarılı olamam.)



PSİKOLOJİK FAKTÖRLERLE İLE İLGİLİ ÖNERİLER

- ▲ Başkalarının ne düşündüğü ile ilgili düşüncelerden arının
- ▲ Kendinizle alakalı doğru kariyer planı yapın.
- ▲ Süreğen fizyolojik rahatsızlıklarınızla ilgili önlem alın.
- ▲ Süreğen psikolojik rahatsızlıklarınızla ilgili önlem alın.
- ▲ Başarısızlık deneyimlerinizi motivasyon unsurlarına dönüştürün.
- ▲ Teknoloji bağımlılığı yapabilecek durumlardan uzak durun.

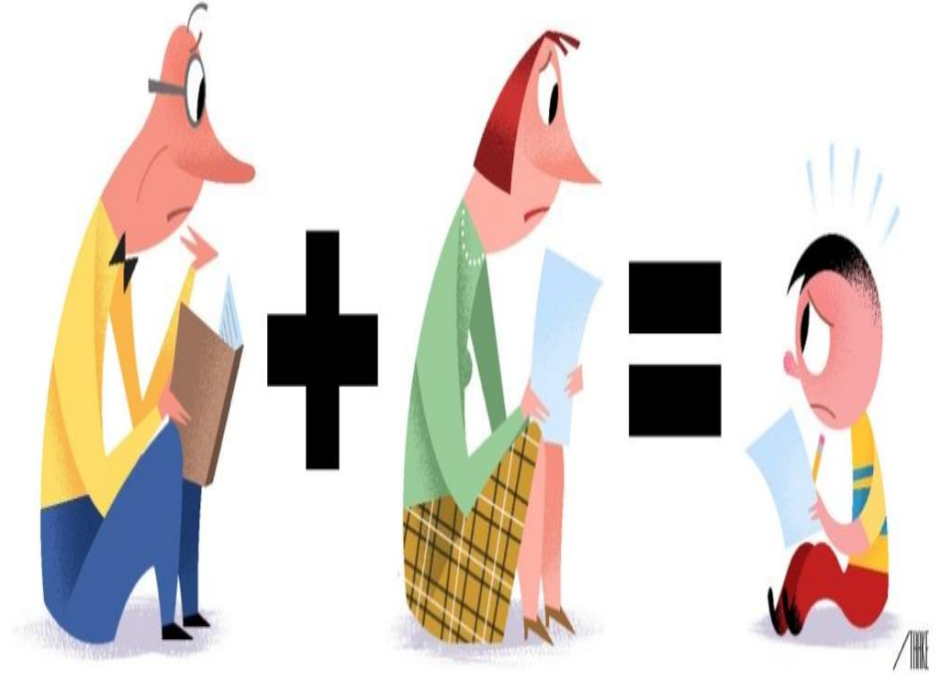


SOSYOLOJİK FAKTÖRLERLE İLE İLGİLİ ÖNERİLER

- ▲ Sınava hazırlık sürecinde sizi yolunuzdan alıkoyacak olumsuz sosyal çevreden uzak durun ve onlara hayır demeye çalışın.
- ▲ Sosyal çevrenizle ilişkilerinizi belli mesafede tutarak sizi etkileyebilecek iletişim çatışmalarından uzak durun.
- ▲ Sosyal yaşantınızı dengede tutun.
- ▲ Ailenizle zaman geçirin.

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

- ▲ Sınav sürecinde ailelerin kaygıyı kontrollü yaşaması gerekir.
- ▲ Kaygı noktalarını önleme konusunda aileler çocuklarıyla konuşmalı ve ortak eylem planları geliştirmelidir.
- ▲ Aile olarak kaygıyı çocuğa transfer edebilecek beden diline karşı dikkatli olmak gerekir.
- ▲ Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır.
- ▲ Öğrenci hedef belirlerken aile de çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır.



SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

- ▲ Aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
- ▲ Çocuğun öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumlarını bilmeden ders çalışması ile ilgi sorgulamalar yapılmamalıdır.
- ▲ Ailenin tavrı çocuk içsel motivasyon geliştirmesine yardımcı olmalıdır.
- ▲ Çocuk kaygılı da olsa işler yolunda gidiyorsa, çocuk sistemli bir şekilde çalışıyorsa aile müdahale etmeden uzaktan takip etmelidir.
- ▲ Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek gibi gereksiz fedakârlıklardan kaçınılmalıdır. Bu durum sınav kaygısını tetikler.



Emir vermek yerine uymasını istediğiniz kuralları nedenleri ile birlikte anlatın!

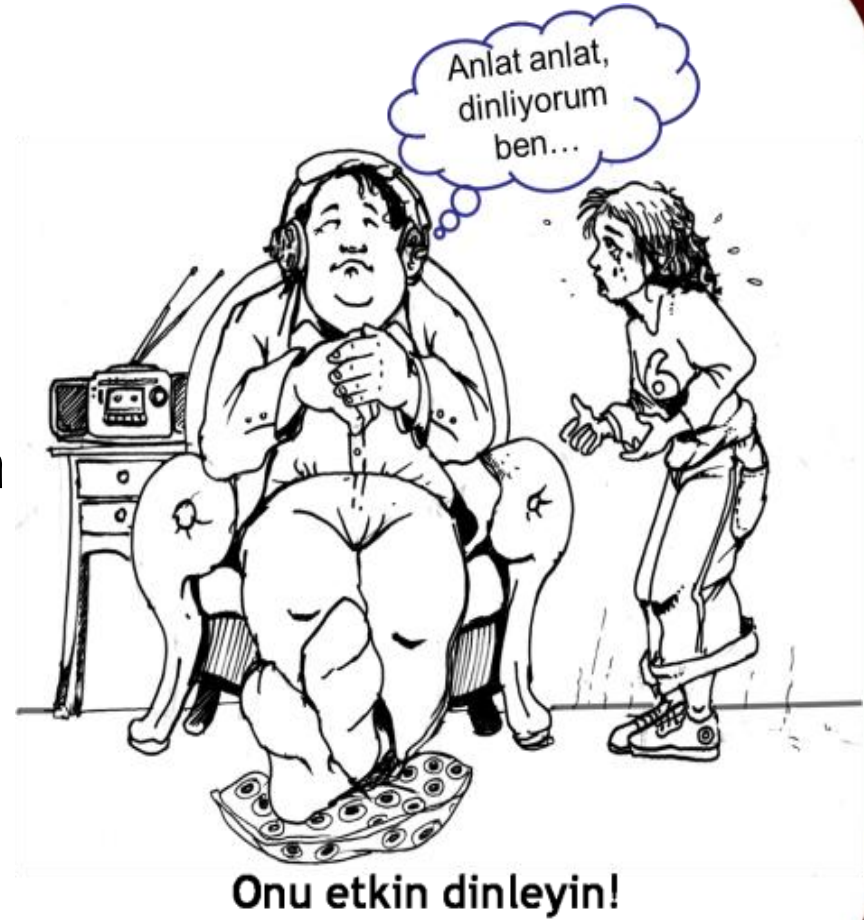
SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

- ▲ Aileler sınav dönemini normalleştirerek sınavın hayatın bir parçası olduğunu hissederek yaşamalı ve çocuğuna da yaşatmalıdır.
- ▲ Aile sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır.
- ▲ Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır.
- ▲ Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.
- ▲ Çocuğu takdir ederken kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır.



SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

- ▲ Eleştiri konusunda cümleler özenle seçilmeli ve yapıcı olmalıdır.
- ▲ Kaygılı gençler çoğunlukla konuşmamayı ve aileden uzaklaşmayı tercih eder. Bu süreçte çocuk konuşmaya zorlanmamalı ve çocuğun günlük aile yaşantısından kopmaması için çaba harcanmalıdır.
- ▲ Çocukla okul yaşamı ve sınav hazırlık süreci ile ilgili konuşurken etkin dinleme becerileri sergilenmelidir.



SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

- ▲ Aile çocuğun kaygılı olduğunu fark etmişse konuşmaya davet etmelidir.
- ▲ Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi de sunulmamalıdır.
- ▲ Çocuğun değerini sınavdaki başarısıyla eş tutmak, sonuçlarla ilgili olarak onu korkutmak, tehdit etmek gencin motivasyonunu değil kaygısını arttırır.



SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

- ▲ Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını anlatmalıdır.
- ▲ Ailenin içinde yaşanabilecek çatışma, şiddet, süreğen hastalıklar ve boşanma gibi durumlar sınav hazırlık sürecinde çocuğu hem motivasyon hem de kaygı açısından olumsuz etkiler.

SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

- ▲ Bazı çocuklarda ‘Başaracağına inanıyorum’, ‘Sana güveniyorum’ cümleleri de kaygı yaratabilir. Bu gibi durumlarda çocuğa ‘Başarmak için pek çok kez denemen gerekebilir fakat denemek sana çok şey kazandıracak.’ şeklinde bir söylemde bulunulmalıdır.
- ▲ Problem oluşmasını beklemeden önleyici profesyonel destek alın. Problem durumu gözlenmiş ise bu durumda da çözüm odaklı yardım alınmalıdır.



Olası problemlerde kendi kendinize teşhis koymak yerine uzman desteği alın!

BAŞARILAR...

BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ