

‘SINAV HEYECANI’ ÇOCUĞUMA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

KAYGI NEDİR?

Kaygı, kaynağı belli olmayan ve uzun süren bir huzursuzluk halidir.

**İnsan, değer ve amaçlarına yönelik bir tehdit algıladığında
ya da
olaylar üzerindeki kontrolünün kaybolduğunu düşündüğü
durumlarda kaygı yaşar.**

**ÇOCUĞUM HEYECANLANIYOR;
DEMEK Kİ NORMAL 😊**



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav Kaygısı,

sınavdan önce öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili olarak kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

SINAV HEYECANININ BELİRTİLERİ

- Fiziksel Belirtiler
- Düşünce ve Duygular

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Hızlı kalp atışı
- Mide şikayetleri
- Ağız kuruluğu
- Hızlı ve sık nefes alma
- El ve ayaklarda üşüme
- Avuçların terlemesi
- Rengin solması ya da ateş basması
- Uyku bozuklukları
- İştahsızlık
- Baş ağrısı, kas gerginliği
- Karın ağrısı

DÜŞÜNCE ve DUYGULAR

- Huzursuzluk, sinirlilik
- Düşünememe
- Telaş, şaşkınlık, organize olamama
- Konsantrasyon bozuklukları, dikkat hataları
- Dikkatini yoğunlaştırmakta, soruları anlamada güçlük
- İyi bilinen bir konudan çıkan soruyu yapamayınca, yoğun kötü puan alacağı düşüncesi
- Sürenin yetmeyeceği düşüncesi
- Bilgileri unutmuşluk hissi
- Düşük tahammül düzeyi, çabuk öfkelenme
- Sınavda sık dışarı çıkma ihtiyacı, dalıp gitme

SINAV HEYECANININ NEDENLERİ

1. Aile ve çevrenin hedeflerinin çocuk için ulaşılmaz olması
2. Kaygılı anne-babalar
3. Sık sık ELEŞTİRİYE maruz kalma
4. Sık sık başkalarıyla KIYASLANMA Sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme
5. Yeterli ve düzenli ders çalışmama (sınava bilgi olarak hazır olmama)

SINAV HEYECANININ NEDENLERİ

1. Aile ve çevrenin hedeflerinin
çocuk için
ulaşılmaz olması



➔ *ÇOCUKLAR, BİR ALANDAKİ
BAŞARISIZLIKLARINI **BÜTÜNE GENELLEME**
EĞİLİMİNDEDİRLER.*

HEDEF BELİRLEMEDE TEMEL KRİTER

Çocuğumuzun geçmiş performanslarını değerlendirip,
gelecek için
akılcı ve gerçekçi
hedefler belirlemeliyiz.

HEDEF BELİRLEMEDE TEMEL KRİTER

Sunulan HEDEF, çocuk üzerinde optimum düzeyde bir baskı yaratmalıdır. Bu baskı;

- Onu duyarlı olmaya sevk edecek kadar ÇOK,
- STRESE sokmayacak kadar AZ olmalıdır.

SINAV HEYECANININ NEDENLERİ

2. Kaygılı anne-babalar

Kimin heyecanı daha fazla?
Sizin mi? Onun mu?



Kimin heyecanı daha önemli?

Sizin mi? Onun mu?



Dört D



Durum



Düşünce



Duygu



Davranış

İKİ ÖĞRENCİYİ KIYASLAYIN
HANGİSİ KENDİNİ BİLE BİLE KAYGILANDIRIYOR?

DURUM: DENEME SINAVINDAN DÜŞÜK PUAN ALMALARI		
	1.ÖĞRENCİNİN	2.ÖĞRENCİNİN
DÜŞÜNCELERİ	Eyvah kazanamayacağım! Bu puanlarla hiç bi okula giremem	Bu sefer düşük aldım, ama hırs yaptım. Bi dahaki sınav için daha iyi hazırlanmam lazım
DUYGULARI	Endişe, Üzüntü, Kaygı	Üzüntü, Hırslanma
DAVRANIŞLARI	Derse küsme, ders çalışmama, çalışmadıkça daha çok kaygılanma	Eksikleri doğrultusunda ders çalışmaya başlama

DURUM-DÜŞÜNCE-DUYGU-DAVRANIŞ
ZİNCİRİ

Ebeveynin Ayna Etkisi

- ➔ **DAVRANIŞLAR ve GÖZLER,
KELİMELEERDEN DAHA YÜKSEK SESLE
KONUŞURLAR.**

Düşünce Kalıpları



1. Aşırı Büyütme-Küçültme- *(Kendi başarılarını küçültüp, başkalarının başarılarını abartmak)*

-Fen yüksek net çıkardım ama önemli değil; sen matematikten haber ver.

2. Duygusal Mantık Yürütme

-İçimde bir sıkıntı var; yarınki sınav kesin kötü geçecek.

3. Etiketleme

-Yine düşük puan aldım, ne aptalım ben!

4. Zorunluluk Dilini Kullanma

-Sınavı kazanmak için aralıksız çalışmalıyım.

-Sınavda görevli öğretmenler sessiz ayakkabı giymeli yoksa soruları anlayamam.

5. Ya Hep Ya Hiç Türü Düşünme

-Ya bu sınavda sınıf yükselirim ya da bir daha bu derse çalışmam.

Düşünce Kalıpları

6. Aşırı Genelleme

-Bu denemede 2 dikkat hatası yaptım; gerçek sınavda da kesin yaparım.

7. Zihinsel Süzgeç-KARTOPU ETKİSİ

(Gökyüzündeki küçük gri bir bulut bir fırtınanın habercisi olur.)

-Sınava çok çalıştım ama nasıl olsa her şeyi birbirine karıştıracağım.

-Son iki denemede yanlışlarım arttı. Bu gidişle gerçek sınavda HİÇBİR ŞEY yapamayacağım. Kendimden nefret ediyorum.

8. Olumluyu Geçersiz Kılma

-En yüksek puanımı aldım ama sorular kolaydı da ondan.

9. Hemen Bir Sonuca Varma

-Derste parmak kaldırdım ama hoca söz hakkı vermedi; sabah «Günaydın» da dememişti, artık beni sevmediğine eminim.

Ya Sizin Düşünce Kalıplarınız?

- Ya başaramazsa.
- Az kaldı. Daha eksikleri var. İyice de sıkıldı artık.
- Ondan daha iyi çalışanlar da vardır.
- Zaten tüm aksilikler bu çocuğun başına gelir.
- Sınav günü bir aksilik olursa.
- Ya istediği okul olmazsa.
- Bu kadar emek boşa mı gidecek?...



SINAV HEYECANININ NEDENLERİ

3. Sık ELEŞTİRİYE maruz kalma

BİR ÖYKÜ

➔ KURBAĞALARIN YARIŞI



BAZI ARAŐTIRMALARDAN ÖRNEKLER

KISACASI;

***“ÇOCUKLARIMIZA SÖYLEDİĞİMİZ ŞEY,
ELDE ETTİĞİMİZ ŞEYDİR”***

SINAV HEYECANININ NEDENLERİ

4. Sık sık başkalarıyla KIYASLANMA

SINAV HEYECANININ NEDENLERİ

5. Bilgi olarak kendini sınava hazır hissetmeme

SIK YAPILAN YANLIŞLAR

“Kesin kazanırsın. Sana güveniyorum”

yerine

“Bu yıl elinden geleni yapıyorsun. Çabanı görüyorum.”

“Ne kadar emek harcadığını görüyorum, hiçbir emek karşılıksız kalmaz”

SIK YAPILAN YANLIŞLAR

“Sınav, Hayatta Başarılı Olmanın En Önemli Yoludur.”

Ne zaman Durmalıyız?

Şu ana kadar çok yoğun çalışmış
olan çocuğunuzu
kaygısı yükseldiği için çalışmayı
bırakmaya zorlamayın.
Bu onun stresini daha da
arttırabilir.



Fiziksel Yakınlığın Etkisini Küçümsemeyin

**Sınav öncesi
“İyi Dilek Telefonları” için
Önlem alın.**


Sınavdan 1 Gün Önce Ders Çalışılır mı?

SINAV SABAHİ

Çocuğunuzun bu süreçte en önemli gereksinimleri;

**Huzurlu-Sakin-Mutlu bir ev ortamı,
Sevgi ve Destek,
İlgi ve Esneklik,
Güven ve Cesarettir.**

**Bu ortamı onlar için oluşturacağınıza yürekten
inaniyoruz😊**



**SINAV HEYECANI İLE BAŞ ETME
KAPSAMINDA
ÖĞRENCİLERİMİZLE NELER YAPTIK?**

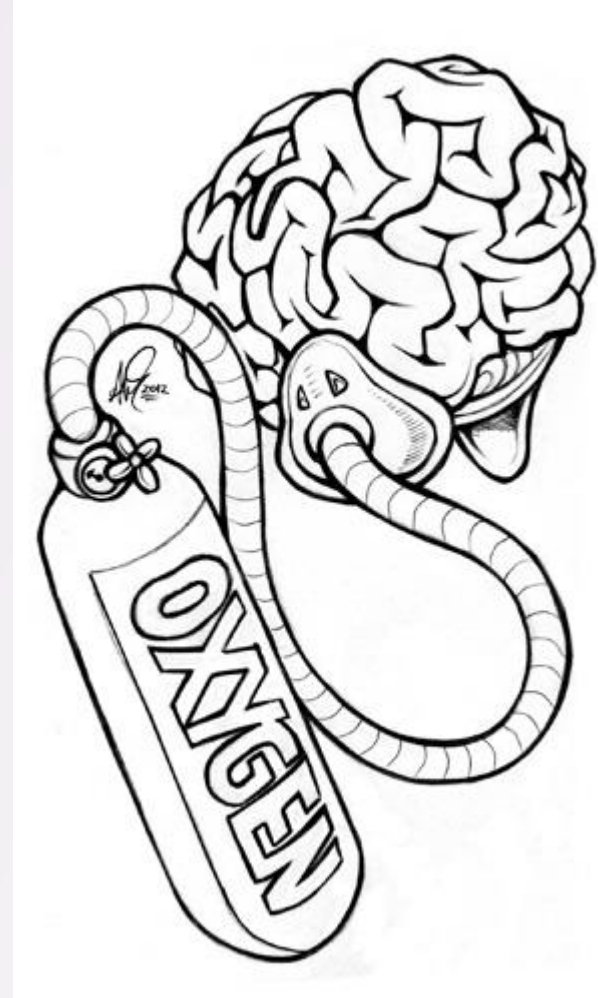
BİZ 13 Harika YÖNTEM

ÖĞRENDİK

1. KUVVET DİLİ
2. DÜŞÜNCE BİLMECELERİ
3. KÖPRÜ OBJELER
4. DÜŞÜNCELERİNİN SESİNİ KIS
5. GÜVENLİ YERİNİ HAYAL ET
6. NEFES EGZERSİZİ
7. ÇAPRAZ BAĞLANTI/BEYİN DÜĞMELERİNİ BUL
8. GEVŞEME EGZERSİZİ
9. PLAN YAP
10. SU'YUN ÖNEMİ
11. DESTEKLEYİCİ BESİNLER
12. GERÇEK SINAVIN OLUMLU HAYALİNİ KUR
13. DÜŞÜNCELERİ AT

YÖNTEM 6

'NEFES EGZERSİZİ'



NEFES EGZERSİZİ NE İŞE YARAR?

- **Kalbimiz heyecandan çok hızlı çarptığında, onu yavaşlatmanın yolu nefes egzersizidir.**

NEFES EGZERSİZİ UYGULAMASI

- İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır.
- Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Bu yapılırken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden, kendiliğinden çıkmalı.
- **Burnunuzdan nefes almaya** başlayın, önce karın bölgeniz şişmeli, yavaş yavaş yukarı doğru göğsümüz şişmelidir.
- 1-2 saniye bu şekilde bekledikten sonra, aldığımızın **iki katı yavaş** şekilde ve **ağzımızdan nefesimizi verelim.**
- Yeni bir nefes almadan, 3-4 saniye bekleyin.



YÖNTEM 10

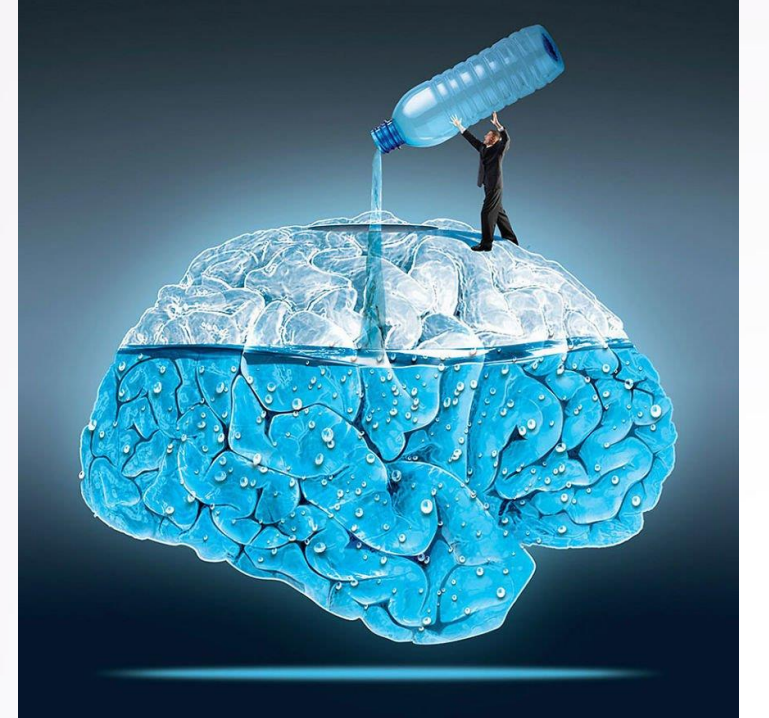
'SU' YUN ÖNEMİ



BOL SU İÇİN

Beynimizin %90'ı sudan oluşmaktadır.

Sınava hazırlık sürecinde BOL SU içmek düşünme gücünü arttırmada çok faydalı olacaktır.



YÖNTEM 11

DESTEKLEYİCİ BESİNLER



www.organikciyizbiz.com



LÜTFEN UNUTMAYIN;

*Bütün dünyada bir tek “güzel çocuk” vardır,
tüm anne-babalar da ona sahiptir.*

TEŞEKKÜRLER