

SINAV KAYGISI



Çocuğum Sınava Girmeden Önce;

Çok gergin ve huzursuz oluyor.

Midesine kramplar giriyor. İçinde sebebini bilmediği bir huzursuzluk olduğunu, yine ellerinin titreyeceğini ve panik olacağını , bildiklerini sınavda unutacağını söylüyor....



“Eğer bir anne-babaysanız,
çocuğunuza bilinmezliğin
kapılarını açın ki keşfetmeyi öğrensin.

**Çocuğunuzu bilinmezlikten
ürkütmeyin; tersine,
bu yolculukta ona
destek olun.”**

Osho

ÇOCUĞA DAİR



Eğer bir çocuk sürekli eleştirilmişse,
Kınamayı ve ayıplamayı öğrenir.

Eğer bir çocuk kin ortamında büyümüşse,
Kavga etmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa,
Sıkılıp utanmayı öğrenir.

Eğer bir çocuk devamlı utanç duygusuyla eğitilmişse,
Kendisini suçlamayı öğrenir.

Eğer bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse,
Takdir etmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk devamlı desteklenip yüreklendirilmişse,
Kendine güven duymayı öğrenir.

Eğer bir çocuk hakkına saygı gösterilerek büyümüşse,
Adil olmayı öğrenir.

Eğer bir çocuk güven ortamı içinde yetişmişse,
İnançlı olmayı öğrenir.

Eğer bir çocuk kabul ve onay görmüşse,
Kendini sevmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse,
Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.

Dorothy Law Nolte

Çocuğun aynası,
anne ve babasıdır.

Çocuk, bu aynada hep
güzel şeyler görmelidir.

Faruk BAYÜLKEM

SINAV KAYGISI

"Bizimki sınavca girmeden önce çok sinirli, her şeye parlıyor",

"Dokunsan ağlayacak"

"Geçen gün dershanedeki denemeye giderken bir baktım elleri buz gibi"

"Anne, sınavlardan önce kalbim ağzımdan fırlayacak gibi oluyor, diyor".



KAYGI

NEDİR?

Tehlike ve tehdit anında vücudun verdiği (duygusal, davranışsal, fiziksel) tepkidir.



Çarpıntı, sık nefes alıp verme, terleme, titreme gibi fiziksel belirtiler yaşıyorsanız kaygının varlığından söz edebiliriz.



KAYGI

İnsan yaşamı için kaygı gereklidir.
Ancak önemli olan yaşanan
kaygının şiddetidir.



Normal düzeyde olan kaygı çocuğun
sorumluluk almasında ve yapmak
istediklerini gerçekleştirmesinde
motivasyonunu sağlar.

Ancak, yoğun kaygılar yaşayan
çocuklarda bu durum tam tersidir.
Yoğunluğu fazla olan kaygı
çocuğun yaşantısını olumsuz
yönde etkilemeye başlar.
Psikolojik ve bedensel
rahatsızlığı beraberinde getirir.



SINAV KAYGISI NEDİR?

Bilginin hatırlanmasını güçleştiren, sınav performansını olumsuz yönde etkileyen şiddetli kaygıdır.



ÇOCUĞUMDA SINAV KAYGISI OLDUĞUNU NASIL ANLAYABİLİRİM?

- Dikkat dağınıklığı, konsantre olamama, sınavın sonucu ile ilgili olumsuz öngörülerde bulunuyorsa (olmayacak, kazanamayacağım, gibi).
- **Gözlemlenebilir düzeyde huzursuz, endişeli ve sinirliyse**
- Kolaylıkla ağlama, korku, çaresizlik, panik gibi durumlar yaşıyorsa.
- **Sınav sırasında dona kalıyorsa.**





- Baş ağrısı, sabahları kendini yorgun ve halsiz hissetme, uyumakta zorlanma, mide ve bağırsak sistemine ait sıkıntılar, iştahsızlık, kalbin hızlı çapması, ellerin soğuk ve terli olması gibi durumları yaşıyorsa.

- Başarı düzeyinde dalgalanma ya da ani düşüşler oluyorsa.

**Eğer Çocuğunuz;
Buna Benzer Durumlar Yaşıyorsa
Uzmana Başvurmanız Gerekmehtedir.**



SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?



PSİKOLOJİK BELİRTİLER

Endişe
Dikkat ve Motivasyonun Bozulması
Konsantrasyon Bozulması
Heyecan
Huzursuzluk
Sinirlilik
İrkilme

BEDENSEL BELİRTİLER

Çarpıntı
Titreme
Terleme
Nefes almakta güçlük
Ağız kuruluğu
Göğüste sıkışma hissi
Yüz kızarması
Huzursuzluk
Uyku problemleri
Kaslarda Gerginlik

ÇOCUKLAR KAYGIYI NASIL İFADE EDERLER?

Bu sınavda başarılı olamayacağım.
Sınıftaki herkes benden daha zeki...
Sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim.
Kendimi yetersiz ve eksik hissediyorum...
Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi atıyor.
O kadar gerginim ki midem altüst durumda.
Elim ayağım birbirine dolanıyor.
Soğuk soğuk terliyorum...
Ellerim terliyor, titriyor.
Tuvaletim geliyor.



- Bu sınav sonunda her şey berbat olacak.
- Sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim.
- Başarısız olursam not durumumu bir daha asla düzeltemem.
- Kendimi bir sis bulutu içinde hissediyorum, hiçbir şey bilmiyorum ve hatırlamıyorum.
- Sınava gireceğim için paniğe kapıldım, elim ayağım birbirine dolaşıyor.
- Gözüm kararıyor, midem bulanıyor, soğuk soğuk terliyorum.
- Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum.
- Evdekilerin yüzüne nasıl bakarım?
- Çok perişan bir durumdayım.



SINAV KAYGISI TEDAVİ EDİLMEZSE NE OLUR ?

- 1** Sınav kaygısı yaşayan çocuklar yoğun kaygıdan dolayı sınav esnasında endişelenir ve dikkatlerini sınava vermekte güçlük yaşarlar.
- 2** Tüm dikkatini sınava vermesi gerekirken yaşadığı yoğun kaygıdan dolayı dikkatini toplayamaz. Bu da eğitim hayatında sorunlara yol açar.
- 3** Kaygıdan dolayı başarısızlıklar yaşayan çocuk kendi hakkında olumsuz düşünceler üretmeye başlar.



SINAV KAYGISININ TANISI NASIL KONUR



1 Aile ve çocuk ile görüşme

2 Klinik gözlem

3 Çocuğa uygulanan testler

4 Okul ve öğretmenden alınan bilgi
ile psikiyatrist tarafından konulur



TEDAVİ NASIL OLMALIDIR?



Tedavi

- Psikiyatrist
 - Psikolog
 - Aile
 - Öğretmen
- işbirliği ile yürütülür.

- ilaç tedavisi
- Psikoterapi
- Anne – baba eğitimi
- Öğretmen ile birlikte yapılan çalışmalar



HAZIRLAYANLAR

PSİKIYATRİST
DR. FAHRİ KARSON

PSİKIYATRİST
DR. AHMET KOCABİYİK

PSİKIYATRİST
DR. BAHAR EKEN

PSİKOLOG
İBRAHİM EROĞLU

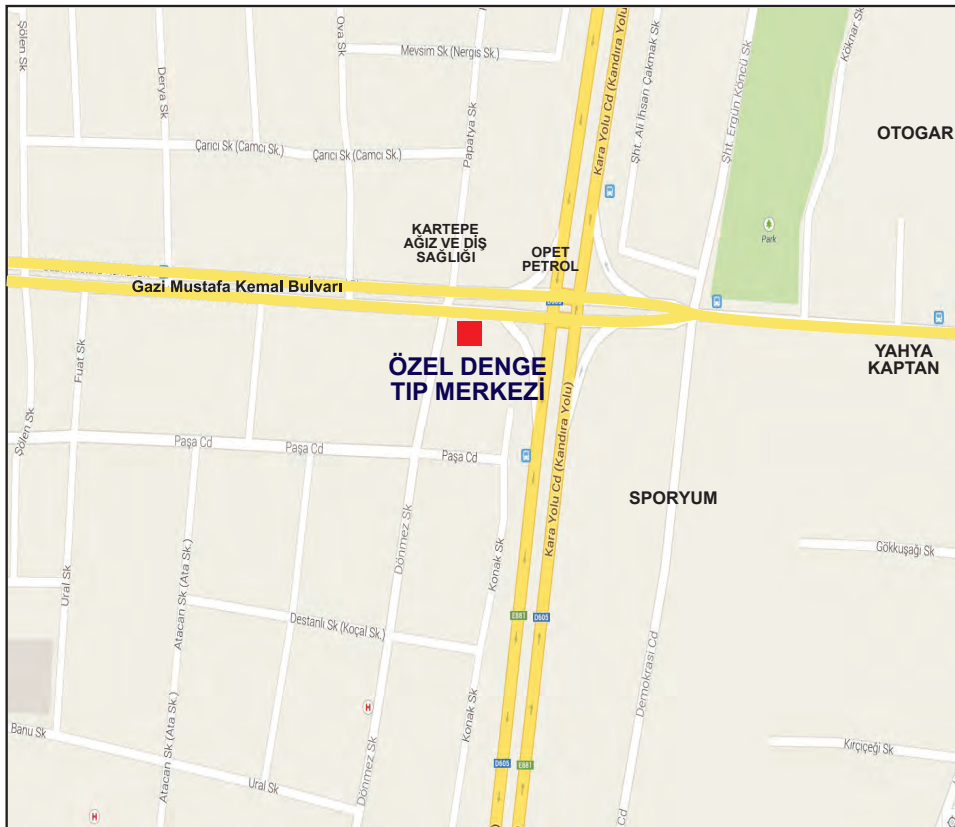
UZMAN PSİKOLOG
MELEK DİNÇEL

PSİKOLOG
SEVİM TEMEL

PSİKOLOG
AYDAN AYRIK



TIP MERKEZİMİZ SGK İLE ANLAŞMALIDIR



Yenişehir Mh. Dönmez Sk. No.4 İzmit / Kocaeli

Tel : 0 262 322 06 23

Fax : 0 262 321 16 42

Gsm : 0 533 730 35 13

Gsm : 0 555 803 12 67

Gsm : 0 507 311 88 97

Sağlığınız için
yenilendik...



ÖZEL DENG E

TIP MERKEZİ

www.dengetipmerkezi.com



ÖZEL DENG E

TIP MERKEZİ

www.dengetipmerkezi.com