

Sınav Kaygısını Görmezden Gelmeyin!

Çocukluk çağımızdan itibaren, akademik hayatımız süresince sınavlara tabi tutuluyoruz. Sınavlar herkesin geleceğini şekillendiriyor ve hayatına yön veriyor. Bu yüzden, hayatın önemli kısmını kaplayan sınavlarda, düşündüğünüzden daha kaygılı olabilirsiniz. Sınav döneminde belli seviyede hissedilen kaygı işlevsel olabilir. Fakat, bu seviye aşırsa sizi başarısızlığa sürükleyebilir.

Sınav kaygısının ileri seviyede olduğunu anlamak ve yardım almak için harekete geçmek burada önem kazanıyor.

Sınav kaygısının yüksek olduğunu ve performansı olumsuz etkileyeceğini gösteren en önemli belirtiler:

- Sınavdan önce veya sınav esnasında terleme, titreme, kalp atışında hızlanma veya kalp çarpıntısı, mide bulantısı, ağız kuruluğu ve nefes alamama gibi bedensel tepkiler,
- Sınavda soruya odaklanamama ve soruyu tekrar tekrar okuma,
- Soruyu "görememe",

- Sınav esnasında kilitlenme, hiçbir şey yapamama,
- Sınavla ilgili olumsuz düşüncelerin akla gelmesi ("Bu sınavı asla kazanamayacağım", "başarılı olamayacağım"),
- Yoğun derecede endişe, korku veya öfke hissi,
- Sınavdan kaçınma veya yarısında sınavı terk etme.

Yukarıda bahsi geçen belirtiler, başta çok önemsenmeyebilir. Fakat, bu belirtiler sınav günü yaklaştıkça artış göstermeye başlar. Bu yüzden, çoğu öğrenci ve anne-baba sınav gününe çok az bir zaman kala yardım arayışına başlarlar. İşte bu, en sık yapılan hatadır. Sınav kaygısına erken müdahale edilmesi, öğrencinin hem kendine olan güvenini, hem motivasyonunu hem de performansını arttırmada en önemli etmendir.

Sınav kaygısı konusunda daha detaylı bilgi için **Okul Rehber Öğretmenimiz Yıldırım TUNCER'e** başvurabilirsiniz.