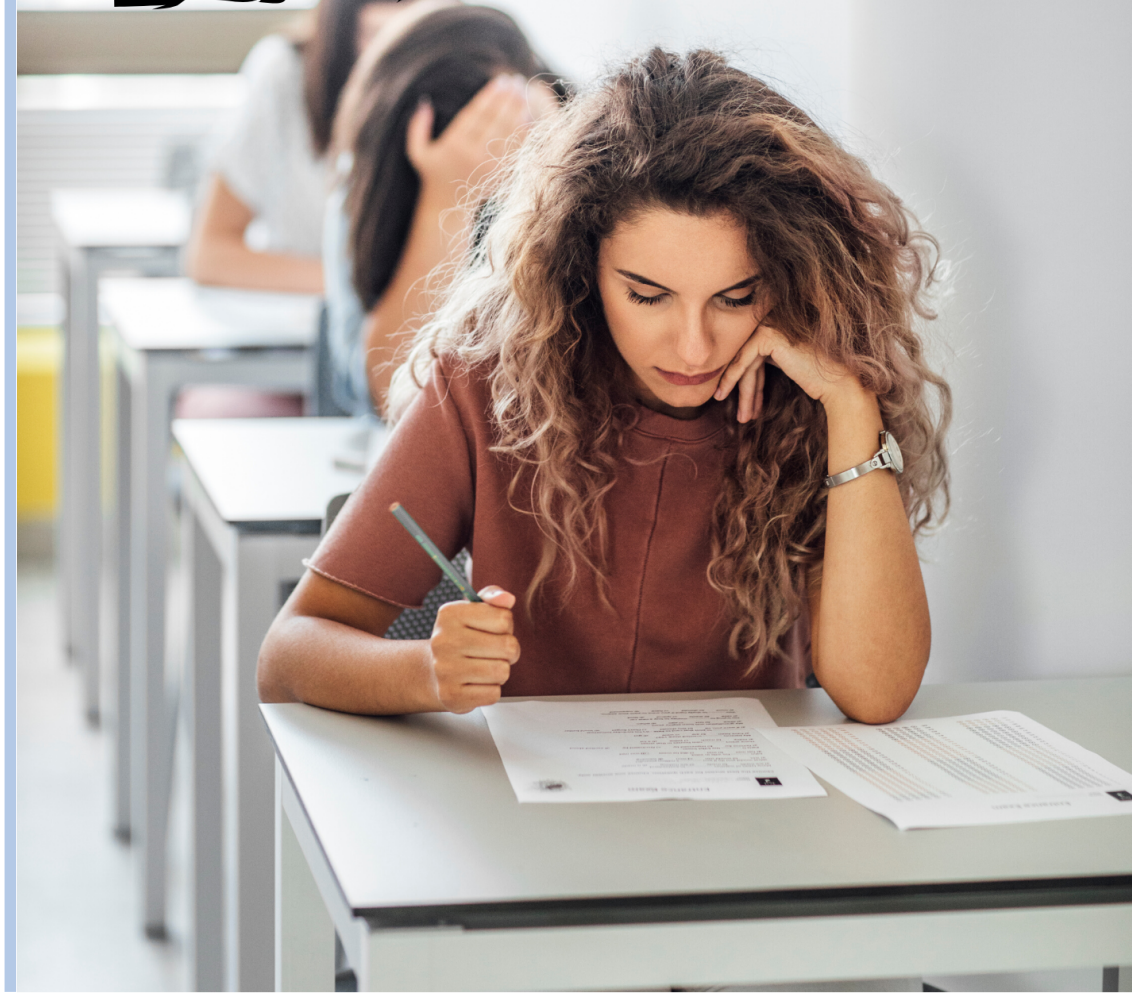




## SINAV KAYGISINDA AİLELERE ÖNERİLER

- 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.
  - 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.
- 
- 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.
  - Eleştiri konusunda cümleler özenle seçilmeli ve yapıcı olmalıdır.
  - Kaygılı gençler çoğunlukla konuşmama 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.
- 
- 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 artırır.
  - 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, süregelen hastalıklar ve boşanma gibi durumlar sınav hazırlık sürecinde çocuğu hem motivasyon hem de kaygı açısından olumsuz etkiler.
- 
- 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.
  - 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 yaşamını tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek gibi aşırı fedakârlıklardan kaçınılmalıdır. Bu durum sınav kaygısını tetikler.

# Sınav Kaygısı





### SINAVDAN 1 HAFTA ÖNCE

- Sevdiğiniz bir balık cinsinden en az haftada 2 defa balık tüketmeye çalışın böylece, Omega-3 yağ asitlerinden olan Docosa Hexanoic Acid'in (DHA), belleği güçlendirici etkisi, öğrenmeyi ve konsantrasyonu da artırıcı etkisinden faydalanırsınız (Eğer balık yeme alışkanlığınız yoksa ya da mevsiminde değilseniz yemek için kendinizi zorlamayın).
- Sinir hücrelerini güçlendirici etkisi, dikkat ve konsantrasyonu artırıcı özellikleri nedeniyle günlük B vitamini ihtiyacını: tahıllar (buğday, yulaf, arpa, tahıl kepekleri), baklagiller (nohut, fasulye, bakla, mercimek), süt ve süt ürünleri, koyu yeşil yapraklı sebzeler (spanak, brokoli, tere, maydonoz, dereotu, pazı), sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak), patates, mantar, avokado, incir, hurma, tavuk ve kırmızı et, yumurta, kuruyemiş (yerfıstığı, fındık, fıstık, ceviz, badem, kayısı çekirdeği içi) karşılayabilirsiniz
- Sınav haftasında ekmeği azaltmayın ve kaldırmayın. Özellikle sınavdan önceki gün öğlen veya akşam sevdiğiniz bir makarna türünü çok yağlı olmamak kaydıyla yiyebilirsiniz.
- Havuç ve yeşil yapraklı sebzeler tercih edin.
- Her gün 2 tam ceviz, 10 fındık, veya 10 badem yiyin.
- Aşırı yorgunluk hissedener her gün 1 bardak taze sıkılmış portakal ve çilek suyu ile C vitamini desteği, 1 tatlı kaşığı pekmez almakla da vücutlarına iyi bir demir desteği sağlamış olurlar.

### SINAVDAN 1 GÜN ÖNCE

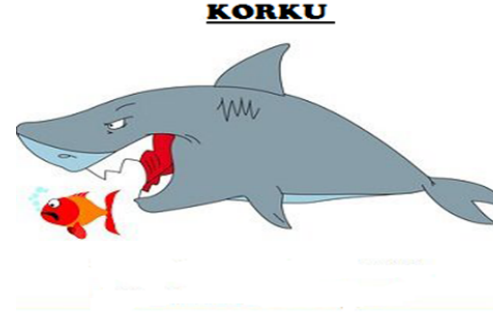
- Şimdiye kadar yemediğiniz bir besini ilk defa o gün tüketmeyi denemeyin. Hazımsızlık, gaz veya bağırsak düzeninde bozulmaya sebep olabilir.
- Mümkünse dışarıda yemek yemeyin, evde daha önce denediğiniz yediğiniz, ama az yağ ile pişirilmiş yemekleri tercih edin.
- Rahat bir uyku için uyku saatinizden 1-2 saat önce çay, kahve içmeyin. Bitki çaylarını tercih edin.
- Aşırı miktarda şeker ve yağ tüketimi bağırsak hareketlerinizi bozabilir. Sınavdan bir gün önce tatlı ihtiyacınızı sütlü ve meyveli tatlılar kuru meyveler ile bastırmaya çalışın, çikolata miktarını her zaman yediğinizden daha fazla yemeyin.
- Sınavdan önceki tüm gün sindirim rahatsızlıkları ve zehirlenmelere yol açabileceği için dışarıda ve açıkta satılan yiyecekler tercih edilmemeli, sınavdan bir gün önce kuru baklagiller gibi gaz yapıcı besinler tüketilirken dikkatli olunmalı.

### SINAV SABAHI

- Sabah kahvaltısında mutlaka protein olmalı. Şeker ile ilgili yanlış uygulamalar sınav esnasında sorun yaratabilir. Protein içermeyen bir öğünde aşırı yenilen çikolata, meyve suyu, şeker ve benzeri yiyecekler kan şekerini hızlı yükseltir bunun sonucunda pankreastan aşırı insülin salınımı ardından kan şekerinde düşme ve beraberinde konsantrasyon güçlüğü, fenalık hissi uyku hali doğurabilir.
- Sınav esnasında susamaya neden olabilecek aşırı tuzlu besinlerden kaçınılmalı.
- Kafein içeren yiyecek ve içecekler yerine süt, meyve suyu, ıhlamur, kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilebilir.
- Doğru olan normal davranış tarzı mümkün olduğunca korunmalı. Doğru beslenme sınırları içinde kalmak yeterli, ailelerin bu konuda ısrarcı ve ürkütücü olmamaları çok önemli.



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.



●	Korku bir durumun kendisinden kaynaklanır.
●	Korku bir durumun kendisinden kaynaklanır.
●	Korku ani ve hızlı bir şekilde ortaya çıkar.
●	Korkunun belli bir nesnesi vardır.
●	Korkunun şiddeti yüksek ve yaşanma süresi genellikle kısadır.
●	Korkunun fiziksel belirtileri olayın gerçekleştiği anda ortaya çıkar ve daha kısa süreli yaşanır.

●	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.
●	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.

