

Osmangazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

Kıymetli Okurlarımız,

Bu ayın son haftasında çocuklar birinci dönem sonu karnelerini alacaklar, bu nedenle bu ayki bülten konumuzu karne- sınav korkusu olarak belirledik

Keyifli Okumalar

Okulların tatil olması bütün çocukların hayalini kurduğu bir olaydır. Aylarca dersler, sınavlar derken yorulan öğrenciler, rahatlayacakları, diledikleri gibi oyun oynayacakları tatil dönemini ipe çekerler. Tatilin yaklaşması demek aynı zamanda karne almak demektir. Bazı çocuklar bunu düşündükçe kaygılanabilir. Belki dönem boyunca işler iyi gitmemiştir ve düşük notlar vardır, belki bu notlar olmasa da ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamayacaklarını düşünmektedirler, ya da sadece kendileri daha iyi olmaları gerektiğine inanmaktadırlar. Nedeni ne olursa olsun, bazı çocuklar için karne kaygısı kaçınılmazdır.

Kaygı duygusu erken okul sürecinde yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlar. Az miktarda kaygı aslında sağlıklıdır. Biraz kaygılı olduğumuzda, daha çok dikkat eder, önümüzdeki işlerin üstesinden gelmek için çalışırız. Az miktarda kaygı, yeni şeyler öğrenmemizi kolaylaştırır ve öğrendiklerimizi unutmamamızı sağlar. Yine bir miktar kaygı bizi yeni bir işe başlamak için motive eder, başladığımız işleri devam ettirmemize ve bitirmemize yardımcı olabilir. Ancak kaygı bir kişinin işlevselliğini veya etkin çalışmasını engelliyorsa, o zaman bu bir soruna dönüşmüş demektir. Kaygısı yüksek çocuklar belirsiz durumları tehlikeli olarak yorumlarlar, kendi baş etme becerilerini küçümserler ve olası tehdit karşısında önceden huzursuzluk duyarlar. Oyunlar, rekabetçi sporlara; öğrenme keyfi, yapılması gereken bir zorunluluğa; sosyal aktiviteler, özgeçmişlere eklenmesi gereken tecrübeler dönüşür. Çocuklar başarmanın her zaman mutlak ve önemli olduğunu düşünmeye başlarlar.

Bazı öğrenciler bu rekabetçi ortamda, kendilerini hiç durmamak,



Çocuklar çoğu zaman okula başladıklarında öğrenmeye hazır ve isteklidirler. Bu isteklilik üzerine temel oluşturmak ve öğrenmekten zevk alma hissini kaybetmemelerini sağlamak gerekir.

hep daha iyisini başarmak zorunda hisseder.

Bir zaman sonra bu çocuklar sadece başardıkları şeylerle var olabileceklerini düşünmeye başlarlar. Bu da onların kaygılarının daha da artmasına neden olur.

Yüksek düzeydeki kaygı, çocuklarda bazı ruhsal ve fiziksel belirtilere yol açar. Çocuğun dikkat, öğrenme ve bellek fonksiyonlarını olumsuz etkiler; okuduğunu anlayamama, bildiklerini unutma, düşüncelerini organize etmekte güçlük gibi sorunlar ortaya çıkar. Ayrıca huzursuzluk, sinirlilik, endişe, iç sıkıntısı ve başaramama hissi gibi duygulara da neden olabilir. Fiziksel belirtiler ise çocuktan çocuğa değişebilmekle birlikte, en sık çarpıntı, terleme, titreme, boğazda düğümlenme hissi, ağız kuruluğu, karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı ve baş dönmesi olarak ortaya çıkar. Fazla kaygı, çocukların kapasitelerinin altında performans sergilemelerine, hatta bazı durumlarda donup kalmalarına ve hatta sınavı erkenden terk etmelerine neden olabilir. Zaman içinde çocuk çalışmasına rağmen yapamama duygusuna kapılır ve kendine güveni giderek azalır. Ders çalışmayı ertelemeye, sınav ve okul ile ilgili konuşmaktan kaçınmaya başlar. Kendini daha mutsuz hissetmeye ve bu durumdan sorumlu tutmaya başlar. Bütün bu süreç kaygının daha da artması ve üzerine depresif ve hırçın bir ruh halinin eklenmesi ile sonuçlanır.

Çocukta kaygı düzeyinin yüksek olduğunun fark edilmesi zaman alabilir, hatta bazen uzun süre hiç fark edilmeyebilir. Kaygılı çocuklar davranışsal sorunlara nadiren karıştıkları için öğretmen tarafından sadece sessiz sakin bir öğrenci olarak algılanabilirler. Bu konuda okuldaki öğretmenlerin ve ebeveynlerin dikkatli olmaları ve çocukları çok iyi bir şekilde gözlemlemeleri gerekir. Özellikle sınav öncesi dönemde veya sınav sırasında ortaya çıkan fiziksel belirtiler gözle görülür bir şekilde performansı etkiliyorsa bir yardım alma zamanı gelmiş demektir. Çocuk uygun miktar ve şekilde çalışmasına ve mevcut bilgisine paralel bir başarı gösteremiyorsa bu durum da kaygı ile ilişkili bir ipucu olabilir. Böyle seyreden olgularda çocukların evdeki performansı okuldakine göre çok daha iyi olması normaldir. Çocuk ile kendini sakin ve iyi hissettiği bir zamanda sınav sırasındaki davranışları ve duyguları konuşularak da onun daha iyi anlaşılması sağlanabilir. Tüm bu gözlem ve sonuçlara göre, çocuğun kaygı düzeyinin yüksek olabileceği düşünülmüyor ise, çocuk ve ergen psikiyatrisi biriminden yardım almak yerinde olacaktır. Aşağıda sınav kaygısı ile ilgili işe yarayabilecek bazı öneriler sıralanmıştır.

Ebeveynlere Öneriler:

* Çocuklar için rutinler önemlidir. Rutinleri olan çocuklar daha az kaygılanır. Kendi ders rutinlerini oluşturmakta zorlanan çocuklara yardımcı olmak, oturup birlikte bir program çıkartmak işe yarar. Bunu yaparken onun dinlenme ihtiyaçlarını da göz önüne almak gerekir. Program oluşturulduktan sonra uygulamada ona yardımcı olmak, "Haydi bakalım, ders yapma saatin geldi. Oynamayı bırakmak çok zor biliyorum ama bir saat sonra gene bir tur oynayabilirsin" gibi bol bol cesaret vermek iyi olur.

* Her çocuğun yaşına uygun kurallara ve sınırlara ihtiyacı vardır. Çocukları hedeflere yönlendirmek önemlidir. Fakat bunu yaparken baskı kurmamak gerekir. Cezalar yerine ödüller daha etkili olur. Dışardan sürekli müdahale etmek yerine çocukların içsel motivasyonlarını harekete geçirmeye çalışmak daha iyi sonuçlar alınmasını sağlar.

* Her çocuk doğru yaptığı bir davranıştan sonra övülmeyi hak eder. Onlara hem desteklendiklerini hissettirmek hem de kendilerini değerlendirmelerine yardımcı olmak önemlidir. "Sen bu yaptığın ödevle ilgili ne düşünüyorsun, sence nasıl olmuş? Evet, gerçekten harika yapmışsın, kendinle gurur duymalısın." gibi cümlelerle desteklenebilir.

* Bazen çocuk bir konuda başarmayı deniyorsa, sonuç mükemmel olmasa bile sadece bırakmadan deniyor olması takdir etmek için yeterli olmalıdır. "Matematiği sevmesen bile başında 1 saat oturduğunu ve elinden geleni yaptığını gördüm. Aferini hakettin." veya "Evet bu sefer 2 almış olabilirsin. Olsun, bir dahakine daha çok zaman ayırır, elinden geldiğince iyi çalışırsın. Bakalım daha fazla emek koyunca kendini geçebilecek misin?" gibi ifadeler kullanılabilir.

* Hiç kimse mükemmel değildir. Her çocuğun daha iyi olduğu konular vardır. Önemli olan bu yetenekleri öne çıkartmak ve zorlanılan alanlar ile ilgili baş etmeyi öğrenmektir. Eğer çocuğumuza elinden gelenin en iyisini yapmayı öğretiyorsak, bu onun hayatında aldığı yüksek notlardan daha çok işine yarar.

* Okulda başarılı olmak uzun süreli bir maraton gibidir. Sadece bir dersteki başarı veya başarısızlık resmin genelini yansıtmayabilir. Önemli olan gelişime odaklanmaktır. Bazen düşüşler ve çıkışlar olabilir. Çocuğunuzu her durumda sevdiğinizi ve desteklediğinizi göstermek onun kaygısını azaltır ve gelişmesine yardımcı olur.

* Çocuğunuzla zaman geçirmek ona verebileceğiniz en güzel hediyedir. Sadece notlar veya okul ile ilgili değil, onun ilgi alanları hakkında da sohbet edebilmek önemlidir. Onların kendilerini başarılı hissettikleri okul dışı konularda da destek gördüklerini bilmeleri gerekir. Çocukların, özellikle karne dönemlerinde aileleri ile olan ilişkilerinin asla sadece ders ve not temelli olmadığını hissetmeleri özgüvenli yetişmeleri için büyük önem taşır.

KARNESİYLE GELEN ÇOCUĞUNUZA NASIL DAVRANMALISINIZ

1. Çocuğunuzun karnesiyle ilgili duygularınızı, çocuğunuzun kişiliğini incitmeden net bir şekilde anlatın. Onun başarılı olabilmesi için onun yanında olduğunuzu belirtin
2. Kesinlikle çocuğunuzun suçlayıp yargılamayın
3. "Tembel" "geri zekalı" gibi isim lakap takmayın
4. "Seni kaportacıya işçi göndereceğim" "okuldan alacağım" gibi tehditler savurmayın
5. Çocuğunuzun arkadaşlarıyla kardeşleriyle komşularınızla kıyaslamayın. O herkesten farklı kendine benzeyen bir bireydir.
6. Çocuğunuzun aşağılamayın hele arkadaşlarının yanında bunu hiç yapmayın
7. Çocuğunuzun kendi karnesiyle ilgili anlattıklarını dinleyin. Onun düşüncelerine önem verin
8. Her anne babanın çocuklarıyla ilgili bazı beklentileri vardır. Bunları onunla konuşun.

9. Çocuğunuzun ders başarısızlığını giderebilmesi için beraber çözümleri arayın.
10. Çocuğunuzun zayıfı var diye ona tatili zehir etmeyin, dinlenmesine fırsat verin. Ancak eksikliklerini gidermek için onunla beraber uygun bir plan yapın ve bunu uygulayın
11. Çocuğunuza karnesinin iyide olsa kötüde olsa sizin onu seveceđinizi ve onun arkasında olduğunuzu söyleyin.

KAYNAKLAR

Koç Üniversitesi Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Yrd. Doç. Dr. Ali Sarper Taşkıran

Osmangazi RAM Döküman