

## SINAV KAYGISI

Kaygı, kişinin bir uyarıya karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur. İnsanda iç ve dış uyarılar sonucu ortaya çıkan duygusal bir yaşantıdır. Kaygı kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur ve bu duyguya neden olarak gösterilen durum çoğu kişiye göre anlamsız görünür.

Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar çocuğun ana-babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanı sıra, yaşlılarıyla olan ilişkilerini de içerir. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Bulaşıcı bir duygu olduğundan anne veya babanın telaşlı bakışları, ses tonu ve genel havası çocuğu etkisi altına alır.

Her çocuk ayrı bir bireydir ve kaygı yaşadığı durumlar ve tepkileri birbirinden farklıdır. Ancak genel olarak bakıldığında kaygı üç şekilde yaşanır:

- **Zihinsel işlemlerde veya düşüncelerde** :Çocuk kendinin ya da yakınının yaralanmasından, gülünç duruma düşmesinden endişe duyabilir. Genellikle buna ölüm korkusu, yalnızlık korkusu, tedirginlik duygusu ve öfke eşlik eder.

- **Fiziksel olarak bedeninde**: Bu durumda çocuk aşırı terleyebilir, nefes alıp verişleri hızlanır, karın ağrısı ve mide bulantısına neden olur.

-**Davranışlarıyla dışa vurarak**: Yerinde duramama, ağlama, titreme davranışları gösterebilir. Uykusuzluk, devamlı yorgunluk hissetme, iştahsızlık, anne ve babasından ayrılmak istememe, ödevleri konusunda aşırı sorun yapma, gibi davranışlar gösterebilir.

### Kaygıyı Etkileyen Etmenler:

**Cinsiyet**: Kızlar erkeklere göre daha kaygılı olabilirler bunun sebebi kızların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarıdır.

**Anne Baba Tutumları**: Aşırı koruyucu, alaycı, tehdit edici, küçük düşürücü, tutarsız davranışlar çocuğun kaygı yaşamasına neden olabilir.

**Yaş**: Her yaşın gelişim özellikleri farklıdır ve buna bağlı olarak çocuğun yaşadığı kaygılar da değişim göstermektedir.

**Kardeş Sayısı**: Kardeş kıskançlığı, anne babanın kardeşler arası ayırım yapması, eşit olmayan tutumlar, paylaşamama duygusu çocukta kaygı yaratabilir.

**Cocuğun Başarı Durumu**: Çocuk üzerinde kurulan akademik başarı ile ilgili aşırı baskıcı tutumlar kaygıya sebep olabilir.

**Desteğin Çekilmesi**: Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlar çocuklarda kaygı yaratabilir.

**İç Çelişki**: İnanılan ve önem verilen bir fikirle, yapılan davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyulabilir.

**Olumsuz Sonuca İlişkin Beklenti**: Olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı yaşanabilir.

### Cocuğunuzun Kaygısını Azaltmak İçin Pratik

#### Öneriler

- Çocuğunuzla onu kaygılandıran olaylar ve durumlar hakkında onu açıkça konuşmaya teşvik edin.
- Etkin bir şekilde dinleyin ve yargılamayın.
- Onun korkularına, düşüncelerine saygı duyduğunuz belli edin.
- Çocuğunuzun kaygıları arttığında onu en çok mutlu eden anıyı, hayali düşünmesini sağlayarak rahatlatmaya çalışın.
- Gevşeme egzersizlerini kullanın. Çocuğunuza derin nefes almasını, kaslarını gevşetmesini öğretebilirsiniz.
- Kaygı yaratabilecek durumlarda, (yeni eve taşınma, kardeş doğumu, yeni okula geçme gibi durumlarda)çocuğunuzun anlayacağı bir dille nedenleri ile birlikte önceden anlatın.



#### Kaynaklar:

- Gençtan E. (1992). İnsan Olmak; İstanbul
- Kasatura İ. (1991). Okul Başarısı'ndan Hayat Başarısı'na Başarıyı Yaratan ya da Engelleyen Etmenler; İstanbul
- Rapee M. Ronald, Spence H. Susan, Cobham V. , Wignall A. (2003). Kaygılı Çocuğa Yardım; Arkadaş Yayınları-Cüceloğlu D. (2006). İnsan ve Davranışı; İstanbul



