



# YARINLARDA BEN VARIM



# YARINLARDA BEN DE VARIM

Izmir Özel Türk Koleji



İZMİR ÖZEL TÜRK KOLEJİ EĞİTİM YAYINLARI / 2

www.ozelturkkoleji.com

## SINAV KAYGISININ GİDERİLMESİNDE BİR ARAÇ: SANAT TERAPİSİ

Sanat terapisi, kişinin kendi içindeki duyguları sanat yoluyla dışa vurma biçimidir.

Bu terapi yönteminde sanatın değişik dallarından faydalanılır. Bu terapiye en sık yararlanılan sanat dallarının başında resim, müzik, dans ve drama yer alır.

Sanat terapisi öncelikle sorunun farkına varılmasını ve sorunun dışa vurulmasını sağlar. Terapi esnasında kişiler özgürce, kendini kısıtlamadan, baskı altında kalmadan kendini ifade eder. Sözle ifade edilemeyen duygu ve düşünceler resim, müzik gibi sanat türleri ile yansıtılabilir.

Kişi kendisinin anlatmak istediği kadarnı ortaya koyar. Bu yöntemde doğrudan problem hakkında konuşmak durumunda kalmadan yaratıcı sıkıntıyı ifade edebilme imkanı bulur.

Olumsuz duygu ve düşüncelere odaklanma, baskıyı taşıma yönünde direnci kırar, daha hızlı yol alınır. Bireysel veya grup çalışması şeklinde de yapılabilir.



“Belli düzeyde kaygı bireyi hedefe odaklarken, kaygıyı kontrol edememek hedeften uzaklaştırıyor.”

# KAYGISINI KONTROL EDEN SINAVLARDA DAHA BAŞARILI OLUYOR

Ortaöğretime (TEOG) ve Yüksek Öğretime Geçiş (YGS-LYS) Sınavları, günümüz eğitim sisteminde öğrencilerin karşılaştıkları en önemli akademik aşamaların başında geliyor. Her öğrenci için bireysel önemi farklı olmakla birlikte, uzun bir sürece yayılan kitlesel ve merkezi bir uygulama olması sınavların önem algısını ve yarattığı baskıyı daha da artırıyor. Öğrenciler ve veliler, bu sınavlarla hayatlarına yön verecek liseleri, üniversiteleri ve hatta gelecekteki mesleklerini çok erken yaşlarda ve büyük bir sorumluluk yüklenerek belirlemek durumunda kalıyorlar. Bu noktada sınavlara hazırlık da büyük önem kazanıyor.

Sınavlar, genel geçerliliği ve eğitim sisteminde kullanılma zorunluluğu olan ölçme araçları olarak kabul edilmekle birlikte, her sınav öğrencinin gerçek performansını ortaya koymaya yetmiyor ve yaşam başarısı yönünde kesin bir bilgi de vermiyor. Bu nedenle, sınavların ne anlama geldiğinin, nasıl yorumlanması gerektiğinin öğrenci ve anne-babalar tarafından çok iyi anlaşılması gerekiyor.

TEOG-YGS-LYS sınav sisteminde öğrencilerin sınava hazırlık sürecini, sınav kaygısını ve bu süreci daha iyi yönetebilmek için yapılabilecekleri İzmir Özel Türk Koleji Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölüm Başkanı Uzman Psikolojik Danışman Yudum TAN AKIN'a sorduk.

nın; dikkati toplamada güçlük, unutkanlık, okuduğunu anlamada güçlük çekme ise zihinsel kaygının göstergeleri iken kaçma (ders çalışmayı bırakma) ve kaçınma (ders çalışmayı erteleme) davranışsal belirtiler arasında sayılabilir.

Bilimsel açıklayacak olursak, sinir sistemimiz iki şekilde çalışır. Biri kontrolümüzle istemli çalışırken, -kol hareketi gibi-, diğeri istem dışı çalışır -kalp çarpıntısı, göz kırpması gibi-. İstem dışı yaşamsal faaliyetlerimizin kontrolünü parasempatik sinir sistemi, istemli olanları sempatik sinir sistemi yapar. Sempatik sinir sistemi fiziksel yorgunluk, heyecan, korku gibi durumlarda devreye girerek vücudumuzun hızını artırır ve enerjimizi tüketir. Örneğin, üzerimize hızla gelen bir araba gördüğümüzde kalp atışlarımız hızlanır, adrenalininiz yükselir ve kaçmaya başlarız. Parasempatik sinir sistemi ise, uyku, gevşeme gibi durumlarda devreye girerek vücudu yavaşlatır ve enerjimizi korur.



Nasıl ki karışık üzerimize gelen bir araba gördüğümüzde sinir sistemimiz bunu "tehlike var, kaç" anlamında algılar ve aynı anda vücudumuz adrenalin salgılar, kalbimiz hızla çarpar, vücudumuz adeta kendini savaşa ya da kaçmaya hazırlarsa, aynı şekilde "sınav" kavramı da bazı öğrenciler için yanlış alarm niteliği taşır. Bu durumda doğal olarak algılama zayıflar, detaylar bulamırlar, soruları okumakta ve anlamakta zorluk yaşarlar. Sonuç olarak sınava hazırlık ya da sınavın kendisi bir baskı yaratır, işkenceye dönü-

şür, buna bağlı olarak da huysuz, sinirli bir tutum sergilenir. Ders çalışırken öğrenci odaklanma güçlüğü yaşar, sınav sırasında bildiklerini hatırlamaz. Normal koşullarda rahatlıkla yapabileceği soruları yapamaz hale gelir, dikkat hataları yapar. Bununla birlikte erteleme davranışı başlar. Sonuç olarak bu bir kısır döngü haline gelir.

Yani sınav öncesinde ya da sırasında sempatik sinir sistemini devreye sokan sınavın kendisi değil, öğrenci ve çevresinin sınavı yüklediği anlamda gizlidir. Bir evde sınavı yaklaşım "hayat memet meselesi" şeklinde ise, burada sınav kaygısı yaşanılmaması olasıdır.

### - KONUNUN UZMANLARI OLARAK SİZ VE EKİBİNİZ SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİNİZE NASIL YARDIMCI OLUYORSUNUZ?

İzmir Özel Türk Koleji Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü olarak farklı alanlarda uzmanlıkları ve yetkinlikleri olan geniş ve güçlü bir kadromuz var. PDR çalışmalarımızı 5 kampüs ve 6 anaokulumuzda ortak ve eş zamanlı yürütüyoruz, böylece her öğrencimiz kendi seviyesi için hazırlanmış olan programdan yararlanıyor.

Sınav Kaygısının temelini, öğrencinin ve anne-babasının sınavı yüklediği anlam olduğunu öğrencilerimize fark ettirmeye çalışıyoruz, sınav öncesinde ya da sırasında oluşan belirtilerin kaynağının düşüncelerimiz olduğunu anlatıyoruz. Çünkü duygularımız düşüncelerimizi, düşüncelerimiz de davranışlarımızı etkiler. Düşüncelerimiz olumlu olursa, duygularımız olumsuz olursa, duygularımız da olumsuz olur. Olumsuz düşünceleri bulup değiştirebilirsek, o zaman kaygımızı kontrol altına alabilmemiz de mümkün olacaktır.

İTK PDR Bölümü olarak uyguladığımız sınav kaygısı değerlendirme ölçüğü sonuçları, öğretmen gözlemleri, öğrencinin kendisi ve ailesi ile yaptığımız görüşmelerden aldığımız bilgiler doğrultusunda çalışmalarımıza yön veriyoruz. Sınav kaygısının zihinsel ve bedensel süreçleri olduğu için bilişsel-davranışçı yöntemler, olumsuz-travmatik yaşantılar varsa EMDR (göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme), sanat terapisi çalışmaları, bedensel kontrol için gevşeme ve doğru nefes yöntemleri uyguladığımız tekniklerin başında geliyor. Tüm bu çalışmaların yürütürken, kaygılı öğrencimizin muhtemelen kaygılı bir ebeveyni de olduğunu, öğrencideki kaygının aileden geçmiş olabileceğini de unutuyoruz ve aile ile de çalışıyoruz.

Yapılanlar adım adım özetlersek: Öncelikli işimiz vücudumuzda oluşan ve daha önce anlattığım belirtileri ortadan kaldırmak oluyor. Burada

devreye kas gevşeme ve nefes egzersizleri giriyor. Kas gevşeme egzersizlerini öğrencilerimize yaptırıyor ve bu hareketleri her gün yapmaları için onları teşvik ediyoruz.

İkinci adımda olumsuz düşünceleri olumluya çevirme çalışmalarını ile beynimize yeniden format atıyoruz.

TEOG-YGS/LYS grubu öğrenci ve velilerimizle sınav kaygısına yönelik yürüttüğümüz sanat terapisinde uzman psikolog ve sanat terapisti eşliğinde gruplar oluşturularak sanat dalları üzerinden çalışmalar yapıyoruz. Bu çalışma, öğrenci ve ebeveynlerinin kaygılarını, sınavla ilgili düşüncelerini ortaya çıkarmada etkili bir araç oluyor ve verimli sonuçlar ortaya koyuyor.

Bu kaygılı durum bütün güne yayılmaya başlamışsa, gün boyunca huzursuzluk, içsel gerginlik, tetikte olma, baş, boyun, sırt gibi fiziksel ağrı hissediliyorsa, sürekli bir şey olacağını düşünüyorsa, bu durum günlük aktiviteleri yapmaya engel olmaya başlıyorsa, o zaman belki ilaç desteği de gerekebileceğinden profesyonel yardım süreci için öğrencilerimizi yönlendiriyoruz.

## “KAYGI BULAŞICI BİR DUYGUDUR.”

Bu kadar anlam yüklenen sınav süreci için anne-babalara önerileriniz nedir?

Her bireyin, yapabildiği kadarıyla. Önce, çocuklarımızın güçlü ve gelişmesi gereken yönlerini anne-baba olarak kabul etmeliyiz. Bazen, "Sana güveniyorum" sözü bile çocuklarımızın yeterince yük altına girmesine, "annemi babamı utandırmamalıyım" düşüncelerine kapılmalarına neden oluyor. O nedenle, sınava hazırlık sürecini normalleştirmek önemli. Biz, anne-babalar çoğu zaman çocuklarımızdan daha kaygılı olabiliyoruz. Her ne kadar kaygımızı onlara yansıtıp, hissettirmedikmiş gibi düşünceler onlar bizim duygularımızı okuyorlar. Çünkü kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Son olarak da anne-babalara, sınav olumsuz anlam yüklemelerini öneriyoruz. Ailelerin sınavı yüklediği anlam çocuğa da yansıyor ve çocuklar da onları hayal kırıklığına uğratmamak için aşırı kaygı yaşayabiliyorlar.

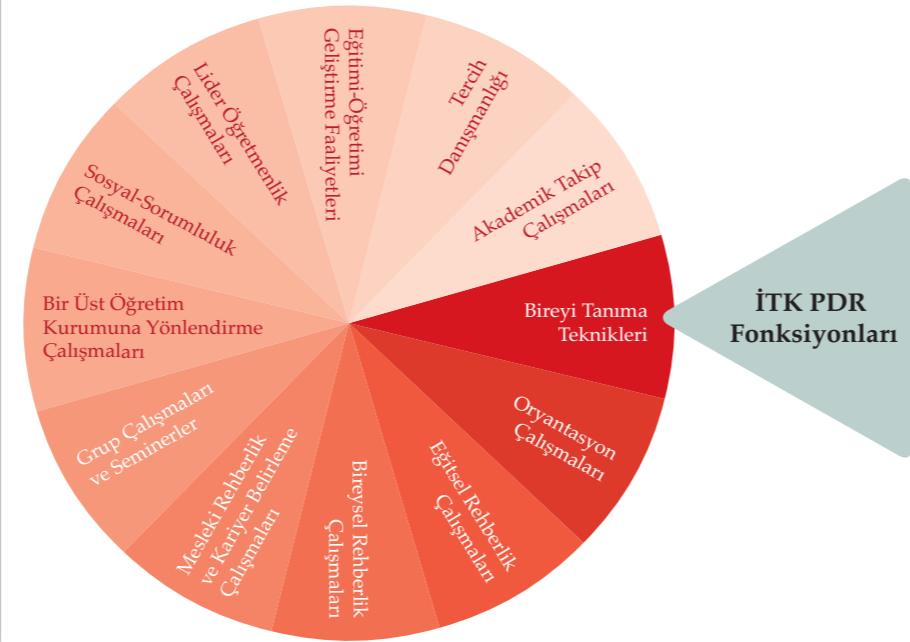
### - MERKEZİ SINAVLARIN ÖĞRENCİLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİ EN İYİ SİZ GÖZLEMLEYİP DEĞERLENDİRMENİZ. BU SÜREÇTE NELER YAŞIYORUZ?

Türkiye'de öğrencileri etkileyen iki önemli sınav süreci var, 8. sınıf öğrencilerinin ortaöğretime geçişini sağlayan TEOG ve 12. sınıfları yükseköğretime taşıyan YGS-LYS sınavları. Bu sınavlar öğrencilerin geleceğini şekillendiriyor. Bu nedenle sınavlar ve sınavlara hazırlık süreci, öğrenci ve anne-babalar için oldukça önem kazanıyor. Konu bir hedefe ulaşma ya da bir insanın geleceği olunca, ister istemez işin içine kaygı giriyor. Kaygı düzeyi yüksek olan bir öğrenci sınavda performansını istediği düzeyde gösteremiyor. Bu nedenle sınavların aslında sadece bilgi ve yorumlama becerisinin ölçüldüğü sınavlar olarak değil, taktik sınavı olarak da değerlendirilmeleri gerekiyor. Dikkatini toplayan, kaygısını kontrol edebilenler diğerlerine göre daha başarılı oluyor.

### - KAYGIYI KONTROL ETMENİN BİLGİYİ KULLANMAYI, DOLAYISIYLA SINAV BAŞARISINI ETKİLEDİĞİNİ Mİ SÖYLÜYORSUNUZ?

Evet. Kaygı da diğer duygular gibi doğal ve yaşanması gereken bir duygudur. Ancak burada önemli olan, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, belli bir düzeyde tutarak, öğrenme sürecini engelleyici ya da performansı düşürücü etkisini ortadan kaldırmaktır. Belli düzeyde kaygı bireyi hedefe odaklarken, kaygıyı kontrol edememek hedeften uzaklaştırıyor. Çok yoğun yaşanan kaygı durumu bireyin enerjisini verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Hiç kaygı yaşanmadığı durumlarda ise, harekete geçmek için bir nedenimiz ve bizi iten bir güç olmaz. Normal düzeydeki kaygı, bireyi motive eder, hedefe ulaşma konusunda istekli olmasını, çaba sarf etmesini sağlar. O nedenle biz İzmir Özel Türk Koleji PDR Bölümü olarak öğrencilerimizle çalışırken şunu hep vurguluyoruz, bireyde bir miktar kaygı olmalıdır.

## İTK PDR Fonksiyonları



GELECEK HAFTA

YGS SONRASI GELECEĞE NASIL YÖN VERELİM ?



+

C M Y B

BU BİR EDITÖRYAL ÇALIŞMADIR