**Sınav Stresi İle Nasıl Başa Çıkılır?**

Stres günlük yaşantımızda belki de sıkça karşılaştığımız durumlardan biridir. Bu sıklıkla karşılaşmaya rağmen belki kontrol altına almakta en fazla zorlandığımız durumlardan da biridir stres. Aslında stres, bizim için yeni olan veya karşılaştığımız ani gelişen durumlarla nasıl başa çıkacağımızı bilemediğimizde vücudumuzun kendini korumak için verdiği bir tepkidir.

Stres hormonunun yoğun salgılanması durumunda vücudumuzda fiziksel belirtiler baş göstermeye başlayacaktır. Karın ağrısı, kol ve bacaklarda uyuşma, mide bulantısı ve uyku problemleri gibi. Bireyi strese sokan birçok durum olabilir. Özellikle 8. sınıf ve 12. sınıf grubu öğrencilerimizde en fazla karşılaştığımız stres kaynağı LGS ve YKS sınavlarıdır.

LGS grubu öğrenciler açısından bakacak olursak, bu öğrenciler daha önceleri okullarında birçok sınav deneyimi yaşasalar da ilk defa aldıkları puanlara, yani yüzdelik dilimlerine göre bir okula gidebilecekleri gerçeği ile yüzleşirler. Aslında bu bir anlamda da hayatlarının kontrolünü ilk defa bu kadar kendi ellerine almaları anlamına gelmektedir.

YKS grubundaki öğrencilerde ise artık hedefindeki mesleği seçecek olmanın heyecanı çoğunlukla stresle karışmaktadır. Aile beklentileri, çevre baskısı, kendi istekleri ve dersler arasında kalınan bu dönemde öğrencilerin sınav stresi yaşaması gayet olağan bir durumdur. Bizlerin burada üzerine düşen görev öğrenciye bununla nasıl baş edebileceği konusunda destek olmaktır.

Sınav stresine karşı aile desteği

Ebeveynlere “***Çocuğunuzdan beklentiniz nedir?***” diye sorduğumuzda aldığımız öncelikli ve ortak tek bir cevap oluyor. “***İyi bir insan olması, saygılı olması, dürüst olması****.*” Akademik başarısının iyi olması, kendi geleceğini garantiye alması isteği ise sonradan akıllara gelen cevap oluyor.

Peki ama bunu çocuğumuza yansıtabiliyor muyuz? Birçok öğrenci ailelerinin onları ancak başarılı olurlarsa sevebileceği düşüncesiyle sınav senesini geçiriyor. Bu süreçte velilerimizden beklentimiz çocuklarına her koşulda onları seveceklerini hissettirmeleri. Bir diğer karşılaştığımız durum ise kıyas. Ailenin diğer fertleriyle, komşu çocuklarıyla kıyaslanan çocuklar aileleri tarafından ancak o çocuklar gibi olduklarında sevilebilecekleri yanılgısına kapılıyorlar.

Unutmayalım ki her çocuk kendi ilgi alanları ve kendi başarılarıyla dünyaya gelir. Bu noktada aslında en büyük rakipleri de sadece ve sadece kendileridir. Böylelikle başkalarının ne yaptığına odaklanmak yerine kendi iyi oldukları yönlerini keşfedebilir ve bunun üzerine düşebilirler.

Başarısız olma korkusu, sınav stresini artırıyor

Başarısız olma korkusu, öğrencinin gerçek potansiyelini açığa çıkarmasının önündeki en büyük engel olarak karşımıza çıkıyor ve öğrencilerin sınava bakış açısının değişmesine sebep oluyor. Sınav ilgili kazanımları ölçmede kullanılan bir test aracı olmaktan çıkıp, onlar için dünyanın sonu anlamına gelen bir kavram haline dönüşüyor.

Hayat inişleriyle ve çıkışlarıyla engebeli bir yolculuktur. Bu süreçte bazen tökezlemek bazen istenilen sonuçları alamamak gayet olağandır. Bu durumlarda önemli olanın çabalamak olduğunu hatırla(t)mak, sınav geçtikten sonra geriye baktığımızda “***Elimden gelenin en iyisini yaptım***.” diyebilmek çok daha kıymetlidir. Belki de bu durum üzerine en güzel sözleri Abraham Lincoln söylemiştir. “***Hiç hata yapmadıysanız, hiçbir şey başaramadınız demektir***.”

Nereden başlayacağını bilememe stresi

Sınav stresinin bir diğer nedeni ise öğrencinin eksiklerinin farkında olup ne yapması veya nereden başlaması gerektiğini bilmemesidir. Bunun için bir ders çalışma programı eşliğinde ilerlemek, günü daha verimli kullanmayı sağlayacaktır.

Böylece öğrenci dersler arasında sıkışmayıp, kendi keyif aldığı etkinliklere de vakit ayırabilecektir. Ders çalışma programına yeni başlarken dikkat edilmesi gereken ilk şey yapabileceğimiz kadarına programda yer vermektir. Yetiştirilemeyecek veya yapılamayacak kadar zor olan programlar hevesi kırmakla kalmayıp “***Ben başaramayacağım!***” duygusunu tetikleyecektir. Bu noktada bu süreçte bir uzmandan yani rehberlik öğretmeninden destek almak yerinde olacaktır.

Stresle baş etme egzersizleri

Stres hormonunun yoğunlaştığı zamanlarda fiziksel belirtilerin de ortaya çıkabileceğini daha önce söylemiştim. Fiziksel belirtiler sınav anında veya hemen öncesinde yaşandığı takdirde öğrencinin başarısını doğrudan etkileyecektir. Bu gibi durumlarda aşağıdaki egzersizleri uygulayabilirsiniz.

1) Nefes egzersizi

\* Derin bir nefes al.  
\* 4’e kadar say.  
\* Son olarak içine çektiğin nefesi 5’e sayıncaya kadar yavaş yavaş bırak.

Bu döngüyü tamamladıktan sonra 20 saniye bekle ve tekrarla.

2) Gevşeme egzersizi

El, kol ve bacak kaslarımızı öncelikle olabildiğinde geriyoruz. Bunun için yumruklarınızı sıkabilir, ayaklarınızı uzatabildiğiniz kadar uzatıp gerebilirsiniz. Tüm kaslarınızın gerildiğini hissettiğinizde yavaşça kaslarınızı serbest bırakın.

3) Mutlu yer egzersizi

Tüm bunları bitirdiğinizde arkanıza yaslanıp, gözlerinizi kapatın ve sizi en mutlu hissettiren yeri, size en keyif veren anı kafanızda tekrar canlandırın. O an yaşadığınız duyguları hatırlayın. Gözünüzü açmadan önce kendinize bunu başaracağınızı telkin etmeyi unutmayın.

Özetle duygu, düşünce ve davranışlarımız arasında sıkı bir bağlantı vardır. Eğer düşüncelerimizi olumlu durumlara yönlendirirsek bu doğrudan duygularımızı ve davranışlarımızı da olumlu etkileyecektir.