

Klinik Psikolog Dr. Elif Nur YAZICI

ERGENLİK VE SINAV KAYGISI

EBEVEYNLER İÇİN
KAPSAMLI REHBER



Yayına Hazırlayan: Dr. Duygu UNER BAHAR

Hakkında

Klinik Psikolog Dr. Elif Nur Yazıcı, çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışan; aile ilişkileri, ergen davranış problemleri, sınav kaygısı ve çocukluk çağı travmaları üzerine klinik ve akademik birikimi olan bir uzmandır.

Bu genişletilmiş rehber, ergenlik dönemini yalnızca “ders, sınav ve başarı” ekseninden değil; beden, duygu, aile iklimi, ebeveyn tutumu, düşünce biçimleri ve gevşeme becerileri üzerinden ele alır. Amaç, ebeveyne teorik bilgi yığmak değil; evde kullanılabilecek açık, sakın ve insani bir yol haritası sunmaktır.

Kitabın temel cümlesi

Sınav kaygısı çoğu zaman yalnızca sınavla ilgili değildir. Ergenin kendini nasıl gördüğü, evde nasıl duyulduğu, başarının aile içinde ne anlama geldiği ve bedeninin kaygıya nasıl tepki verdiğiyle birlikte anlaşılır.

Bu kitap bir tanı veya tedavi metni değildir. Uzun süren yoğun kaygı, kendine zarar verme düşünceleri, okuldan kopma, madde kullanımı, ağır içe kapanma veya aile içinde güvenlik riski varsa profesyonel destek alınmalıdır.

Önsöz

Sevgili anne ve babalar,

Sınav yılı çoğu evde yalnızca takvimde başlamaz; sofrada, koridorda, odanın kapısında ve kısa cevaplarda başlar. Bir yanda “çalışıyor mu?” kaygısı, diğer yanda “beni sadece notlarımla mı görüyorsunuz?” duygusu vardır. Bu yüzden sınav kaygısı, yalnızca çocuğun bireysel meselesi gibi ele alınırsa eksik kalır.

Ergenlik zaten başlı başına bir dönüşüm dönemidir. Beden değişir, mahremiyet ihtiyacı artar, arkadaşların sözü güçlenir, kimlik arayışı hızlanır. Bunun üzerine sınav baskısı eklendiğinde evin içindeki duygusal iklim daha kolay gerilebilir. Bazen çocuk ders çalışmadığı için değil, çalışmaya başlayınca kendi yetersizlik duygusuyla karşılaşacağı için kaçır. Bazen anne-baba daha çok sorduğu için yardımcı olduğunu zanneder; çocuk ise bunu güvenilmediğinin kanıtı gibi yaşar.

Bu rehberin amacı kimseyi suçlamak değil. Çocuğu “tembel”, ebeveyni “baskıcı”, sınavı da “düşman” ilan etmek kolaydır; ama işe yaramaz. Daha dürüst ve daha faydalı soru şudur: Bu evde kaygı nasıl dolaşıyor, başarı ne anlama geliyor, çocuk zorlandığında hangi kapı açık kalıyor?

Dilerim bu sayfalar size sadece bilgi değil, daha sakin bir ses tonu, daha gerçekçi bir beklenti ve daha güvenli bir ilişki alanı sunar.

Sevgiyle,

Dr. Elif Nur Yazıcı

İçindekiler

1. Ergenlikte Fiziksel ve Duygusal Dönüşüm
2. Aile İçi İletişim ve Çatışmalar
3. Sınav Kaygısını Tanımak ve Anlamak
4. Sınav Kaygısını Artıran Faktörler ve Ebeveynin Rolü
5. Ebeveynlerde Duygu Düzenleme: Evdeki Kaygı İklimi
6. Çalışma Süreci: Başlamak, Sürdürmek, Toparlanmak
7. Sınav Esnası: Kaygı Geldiğinde Ne Yapmalı?
8. BDT ile Düşünceleri Esnetmek
9. Nefes ve Gevşeme Çalışmaları
10. Güvenli Yer, Dört Element ve Kriz Anı Destekleri
11. Sınav Sonrası: Sonucu Benlikten Ayırmak
12. Ebeveyn İçin 30 Günlük Destek Planı
13. Uygulama Sayfaları
14. Ebeveynin Cümle Rehberi
15. Sınav Haftası: Son 7 Gün
16. Okul, Öğretmen ve Destek Ağı
17. Uyku, Beslenme, Ekran ve Rutin
18. Aile Sözleşmesi ve Kriz Kartları
19. Kısa Gevşeme Metinleri
20. Çıktı Alınabilir Kontrol Listeleri
21. Uzmanlar İçin Kısa Notlar
22. Kapanış: Sınavdan Büyük Olan Şey

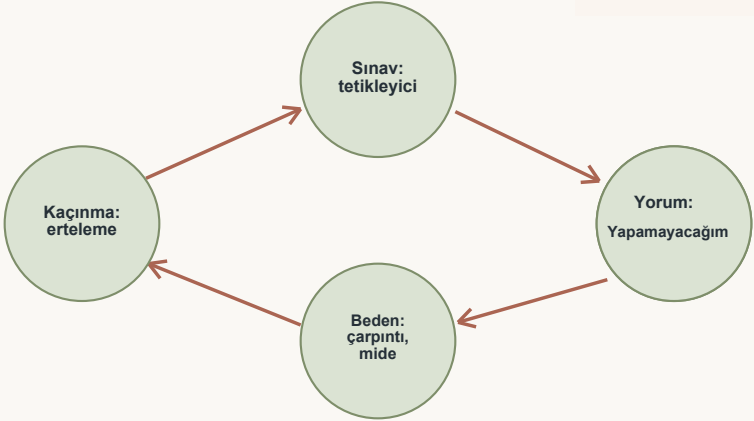
Okuma önerisi

Kitabı baştan sona okuyabilir veya evde en çok zorlandığınız başlıktan başlayabilirsiniz. Sınav yaklaşmışsa önce 7, 8, 9 ve 10. bölümleri; evde iletişim çok gerildiyse önce 2, 4 ve 5. bölümleri okuyun.

Bu Kitabın Yol Haritası

Sınav kaygısı tek bir düğmeye basınca ortaya çıkmaz. Genellikle birkaç halkanın aynı anda sıkışmasıyla büyür: ergenin gelişimsel dönemi, sınava verdiği anlam, ailedeki başarı dili, çalışma alışkanlıkları, bedenin kaygıya verdiği tepki ve ebeveynin kendi duygusunu düzenleme kapasitesi.

Sınav kaygısı döngüsü



Akılda kalsın

Kaygıyı azaltmanın yolu kaygıyı yok etmeye çalışmak değildir. Kaygıyı anlamak, bedeni sakinleştirmek, düşüncüyü esnetmek ve çocuğun çalışabileceği kadar küçük adımlara dönebilmehtir.

BÖLÜM 1

Ergenlikte Fiziksel ve Duygusal Dönüşüm



1. Ergenlikte Fiziksel ve Duygusal Dönüşüm

Ergenlikte değişim önce bedende görünür; fakat etkisi yalnızca bedende kalmaz. Çocukluk bedenine veda etmek, yeni bir bedene alışmak, mahremiyet ihtiyacının artması ve “Ben kimim?” sorusunun güçlenmesi ergenin iç dünyasını derinden etkiler.

Banyo, giyinme, kapıyı kapatma, odada yalnız kalma gibi davranışlar bu dönemde daha belirgin hale gelebilir. Ebeveyn bazen bunu “uzaklaşma” gibi okur. Oysa çoğu zaman bu, çocuğun kendi bedeni ve sınırlarıyla yeni bir ilişki kurma çabasıdır.

Büyüme bazen yas gibi hissedilir

Ergen büyümek ister; ama büyümenin getirdiği belirsizlikten de korkabilir. Çocukluğun daha sade, daha korunmuş, daha tanıdık hâli geride kalırken yeni beden ve yeni sosyal beklentiler bazen ağır gelir. Bu yüzden ergen bir gün “Ben artık çocuk değilim” derken, ertesi gün çocukça bir temas veya ilgi arayabilir.

Bu çelişki sahte değildir. Ergenlik tam da iki kıyı arasında kalma hâlidir. Anne-babanın görevi çocuğu eski hâline döndürmek değil; yeni hâline güvenli bir eşlik sunmaktır.

Davranışın altında duygu olabilir

Yüz asmak, kapı çarpmak, düşük not almak, dersin başından kalkmak ya da sürekli telefona sığınmak bazen yalnızca disiplin sorunu değildir. Ergen, kelimeye dökemediği sıkışmayı davranışla anlatıyor olabilir. Bu davranışlar onaylanmak zorunda değildir; ama anlaşılmadan da kalıcı biçimde değişmez.

Temsili yaşam olayı

Deniz aynanın karşısında uzun süre kalıyor, sonra da annesinin “Hâlâ hazır değil misin?” sorusuna sert çıkıyordu. Anne önce bunu saygısızlık sandı. Sonra fark etti ki Deniz yeni bedenine alışmaya çalışıyor, kıyafetlerin içinde kendini rahat hissetmiyordu. O gün annenin kurduğu cümle tartışmayı yumuşattı: “Hazırlanman uzun sürüyor diye kızmak yerine şunu sorayım: Kendini rahat hissetmene ne yardım eder?”

Ebeveyn ne yapabilir?

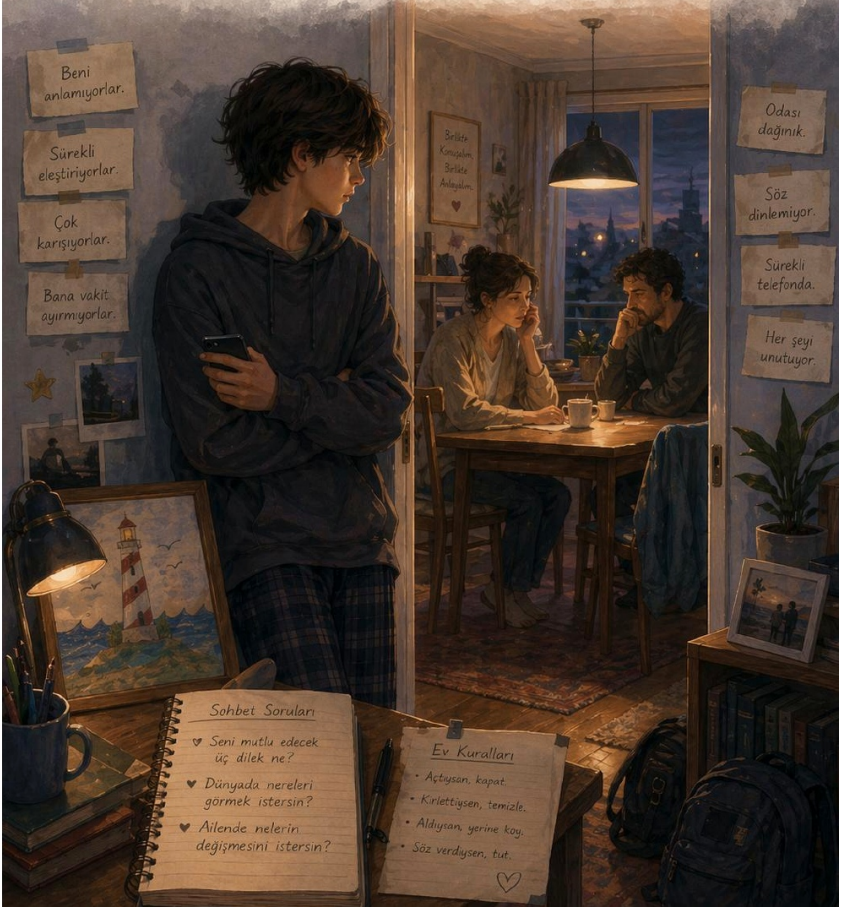
- Mahremiyet ihtiyacını kişisel reddedilme gibi okumayın.
- Bedenle ilgili alay, kıyas veya sert yorumlardan kaçının.
- Kapalı kapı ile kopmuş ilişkiyi birbirine karıştırmayın.
- Duyguyu merak edin; davranışı ise sakın ve net sınırla ele alın.

Ebeveyn pusulası

Bugün kendime sorabilirim: Çocuğumun beden, mahremiyet ve kimlik arayışını kontrol etmem gereken bir sorun gibi mi görüyorum, yoksa büyümenin doğal bir parçası olarak mı karşılıyorum?

BÖLÜM 2

Aile İçi İletişim ve Çatışmalar



2. Aile İçi İletişim ve Çatışmalar

Sınav döneminde evdeki çatışmalar çoğu zaman ders programı üzerinden görünür; ama kökü daha derindedir. Ebeveyn “çalışmıyor” der, ergen “beni anlamıyorlar” der. Bir taraf sorumluluk görmek ister, diğer taraf güvenilmek ister.

Bu dönemde ebeveynler de bir çeşit geçiş yaşar. Her konuda kendisine ihtiyaç duyan çocuk artık kendi alanını ister. Bu, anne-babada “çocuğumu kaybediyorum” duygusu uyandırabilir. Kaygı arttıkça soru sayısı artar; soru sayısı arttıkça ergen geri çekilir; geri çekilme arttıkça ebeveyn daha çok kontrol eder.

İki tarafın gerçek ihtiyacı

Ebeveynin görünen şikâyeti	Ergenin görünen şikâyeti	Alttaki ortak ihtiyaç
Odası dağınık, söz dinlemiyor, sürekli telefonda.	Sürekli eleştiriyorlar, beni anlamıyorlar, bana güvenmiyorlar.	Anlaşılmak, takdir edilmek, kabul görmek.
Ders çalışmıyor, mazeret üretiyor.	Sadece sınavı soruyorlar, beni görmüyorlar.	Başarıdan bağımsız değerli hissetmek.
Her şeyi unutuyor, sorumluluk almıyor.	Bana çocuk gibi davranıyorlar.	Sınır içinde özerklik kazanmak.

Sohbeti açan sorular

İletişimi güçlendirmek için soruların kısa cevapla kapanmaması gerekir. “Ders çalıştın mı?” çoğu zaman kapıyı kapatır. “Bugün seni en çok ne yordu?” daha insani bir başlangıçtır.

- Bugün okulda seni şaşırtan bir şey oldu mu?
- Bu hafta seni en çok zorlayan şey ders mi, zaman mı, insanlar mı?
- Sana yardım etmek istediğimde bunu nasıl yaparsam daha az baskı gibi gelir?
- Evde değişse iyi olur dediğin küçük bir şey var mı?

Temsili yaşam olayı

Eren eve geldiğinde odasına kapanıyor, babası da her akşam “Kaç soru çözdün?” diye soruyordu. Tartışmalar bitmedi. Baba bir hafta boyunca yalnızca şu cümleyle başladı: “Bugün seni en çok ne yordu?” İlk gün cevap gelmedi. Üçüncü gün Eren “Matematik değil, sınavtaki kıyaslamalar yoruyor” dedi. Sorun ilk kez ders sayısından çıkıp duyguya geldi.

Ev kuralları nasıl işe yarar?

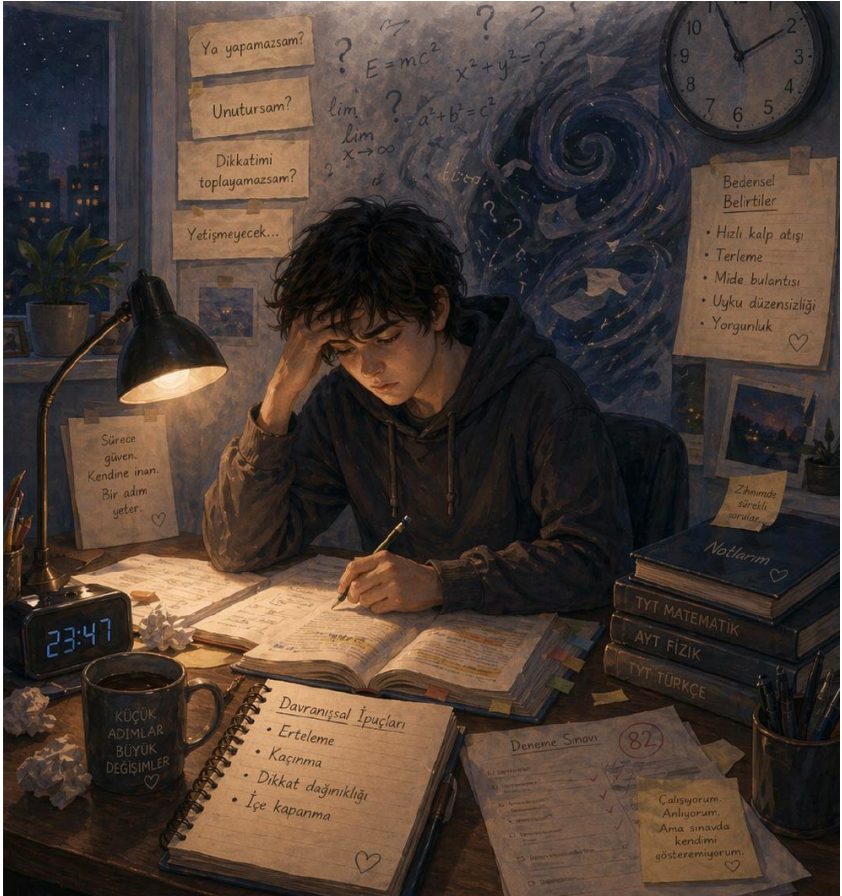
Kurallar kavga sırasında icat edilirse ceza gibi duyulur. Sakin zamanda, herkesin anlayacağı şekilde konuşulursa güvenlik sağlar. “Eğer açtıysan kapat, kirlettiysen temizle, söz verdiysen tut” gibi basit ev kuralları sadece düzen değil, ortak yaşam sorumluluğu da öğretir.

Evde küçük uygulama

Bu hafta ailece 15 dakikalık bir “ev toplantısı” yapın. Gündem tek olsun: Evde yaşamı kolaylaştıracak üç küçük kural. Toplantı mahkeme değil; bakım alanı olsun.

BÖLÜM 3

Sınav Kaygısını Tanımak ve Anlamak



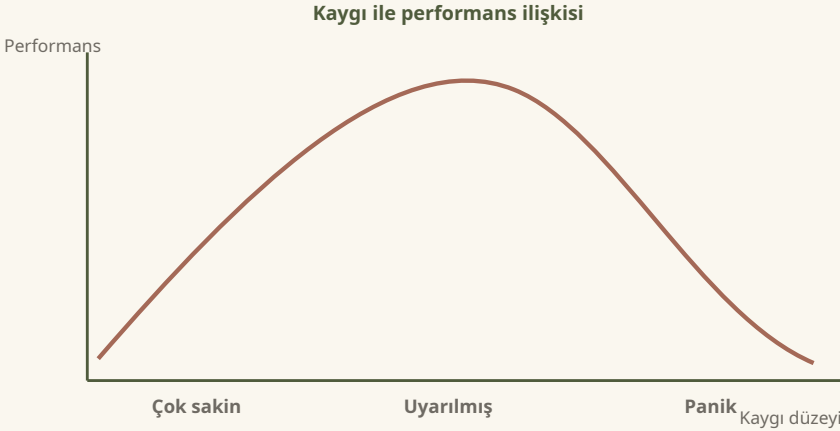
3. Sınav Kaygısını Tanımak ve Anlamak

Sınav kaygısı, bilinen bilginin sınav anında etkili kullanılmasını zorlaştıran yoğun bir kaygı hâlidir. Kaygı yalnızca “heyecan” değildir; düşünceyi, dikkati, bedeni ve davranışı aynı anda etkiler.

Genç sınavı düşündüğünde “yapamayacağım”, “unutacağım”, “herkes benden iyi”, “bu sınav hayatımı belirleyecek” gibi düşünceler üretebilir. Bu düşünceler bedene hızla yansır: kalp çarpıntısı, terleme, mide bulantısı, nefes darlığı, kas ağrısı, uyku bozulması ve yorgunluk görülebilir.

Kaygı her zaman düşman değildir

Belli düzeyde kaygı dikkati toplar, hazırlığı başlatır ve kişiyi önem verdiği işe yöneltir. Sorun, kaygının durumla orantısız hâle gelmesi ve çocuğun performansını düşürmesidir. Çok az kaygı hazırlığı zayıflatır; aşırı kaygı ise dikkati bölüp bilginin kullanılmasını engelleyebilir.



Az kaygı hazırlığı başlatabilir; aşırı kaygı dikkati böler ve performansı düşürür.

Dört belirti alanı

Alan	Nasıl görünür?	Ebeveynin dikkat edeceği şey
Düşünce	Felaketleştirme, kendini küçümseme, “ya olmazsa” döngüsü.	Tartışmak yerine düşüncenin kanıtını sakince sorgulamak.
Duygu	Korku, utanç, öfke, umutsuzluk.	Duyguyu küçümsememek; “abartıyorsun” dememek.

Alan	Nasıl görünür?	Ebeveynin dikkat edeceği şey
Beden	Çarpıntı, terleme, mide bulantısı, kas gerginliği.	Bedensel belirtileri tehlike değil kaygı sinyali olarak anlatmak.
Davranış	Erteleme, kaçınma, aşırı çalışma, sosyal içe çekilme.	Davranışın işlevini anlamak: kaçıyor mu, donuyor mu, tüketiyor mu?

Temsili yaşam olayı

Melis deneme sınavından önce midesinin bulandığını söylüyordu. Annesi “hasta mısın?” diye paniklediğinde Melis daha da korkuyordu. Sonra evde yeni bir dil denediler: “Bu bedeninin kaygı alarmı. Tehlikede olduğun anlamına gelmez. Önce üç tur nefes, sonra ilk soruya dönelim.” Melis’in belirtileri hemen kaybolmadı; ama artık belirtilerden korkmayı bırakmaya başladı.

Ebeveyn pusulası

Bugün şunu ayırt edebilirim: Çocuğum sınavdan mı korkuyor, yoksa sınav sonucunun kendisi hakkında söyleyeceğini düşündüğü şeyden mi?

BÖLÜM 4

Sınav Kaygısını Artıran Faktörler ve Ebeveynin Rolü



4. Sınav Kaygısını Artıran Faktörler ve Ebeveynin Rolü

Sınav kaygısı çoğu zaman sınavın kendisinden değil, sınava verilen anlamdan beslenir. Eğer sınav “başarılı mıyım, değerli miyim, ailemi hayal kırıklığına uğrattır mıyım?” sorularının cevabı haline gelirse kaygı büyür.

Kaygıyı büyüten bireysel faktörler

- Kaygılı mizaç: Sürekli kötü ihtimallere odaklanma.
- Mükemmeliyetçilik: Hata yapmayı tahammül edilemez görmek.
- Mutlak başarı beklentisi: Tek bir puanı veya okulu tek çıkış yolu saymak.
- Aşırı öz eleştiri: Güçlü yanları görmeyip eksiklere kilitlenmek.
- Düşük öz yeterlik: “Çalışsam da yapamam” inancı.

Aile dili nasıl baskıya dönüşür?

Aile çocuğa değer verdiği için sınavı önemseyebilir. Fakat evin bütün gündemi puan, net, okul ve karşılaştırma olursa çocuk, başarısının değil varlığının sırandığını hissederek. “Bu kadar emek verdik” cümlesi iyi niyetle kurulur; ama çocuk bunu borç gibi taşıyabilir.

Baskıyı artıran dil	Daha sağlıklı alternatif
“Bu sınav hayatını belirleyecek.”	“Bu sınav önemli ama hayatının tamamı değil. Biz süreci birlikte yöneteceğiz.”
“Komşunun çocuğu şu kadar net yapmış.”	“Senin kendi grafiğine bakalım; dünle bugün arasında ne değişti?”
“Bizi mahcup etme.”	“Sonuç ne olursa olsun sen bizim çocuğumuzsun; şimdi yapabileceğimiz adıma bakalım.”
“Hata yapma.”	“Hata nerede desteğe ihtiyaç olduğunu gösterir.”

Temsili yaşam olayı

Bir baba, kızının deneme sonucunu görünce “Bu netle olmaz” dediğinde onu gerçekçi olmaya çağırdığını düşünüyordu. Kızı ise o cümleden sonra üç gün masaya oturamadı. Sonraki hafta baba aynı tabloya farklı baktı: “Türkçede artış var, matematikte konu eksikliği görünüyor. Bu hafta yalnızca iki konu seçelim.” Eleştiri azalınca çalışma konuşulabilir hale geldi.

Ebeveynin en önemli rolü

Ebeveynin görevi sınav koçu gibi sürekli takip etmek değil; çocuğun duygusal güvenliğini koruyarak sorumluluk alanını netleştirmektir. Sınır gerekir, plan gerekir, takip gerekir. Ama bunlar ilişkiyi ezdiğinde çocuk çalışmaktan çok savunmaya geçer.

Ebeveyn pusulası

Bugün evde başarıyı konuşurken çocuğumun değerini sınav sonucundan ayırabildim mi?

BÖLÜM 5

Ebeveynlerde Duygu Düzenleme: Evdeki Kaygı İklimi



5. Ebeveynlerde Duygu Düzenleme: Evdeki Kaygı İklimi

Çocuklar yalnızca ne söylediğimizi değil, stres altındayken nasıl var olduğumuzu da öğrenir. Ebeveyn sınavı felaket gibi yaşadığında çocuk sınavı yalnızca sınav olarak değil, evin güvenliğini tehdit eden bir olay gibi algılayabilir.

Duygu ve duygulanım ayrımı

Duygu kısa süreli ve belirli bir tetikleyiciye bağlıdır. Örneğin bir deneme sonucuna üzülme, beklenmedik bir telefonla kaygılanmak gibi. Duygulanım ise daha yaygın ve uzun süreli bir iklim gibidir. Evde sürekli kaygılı, gergin, suçlayıcı bir hava varsa çocuk bunu içine alır.

Bu yüzden ebeveynin ilk müdahalesi bazen çocuğa değil kendine olmalıdır: “Ben şu an panikledim. Bu panikle konuşursam çocuğuma yardım etmeyeceğim.”

Düzenlenmiş ebeveyn güvenli limandır

Düzenlenmiş olmak hiç kaygılanmamak değildir. Kaygıyı fark edip çocuğa taşırmadan konuşabilmektir. “Ben de endişeleniyorum ama bunu birlikte yönetebiliriz” cümlesi, “Sen böyle gidersen mahvolursun” cümlesinden çok daha güçlüdür.

Temsili yaşam olayı

Anne, oğlunun çalışmadığını görünce mutfığa gidip ağlıyordu. Sonra odasına girip peş peşe nasihat veriyordu. Çocuk her seferinde kulaklığını takıyordu. Anne önce kendi kaygısını düzenlemeyi denerdi: üç dakika nefes, sonra tek cümle. “Bugün çalışmaya başlaman zor görünüyor. Ben bağırarak istemiyorum. Gel, sadece ilk 20 dakikayı planlayalım.” O akşam mükemmel geçmedi; ama savaş çıkmadı.

Ebeveyn için dur - düzenle - konuş yöntemi

Adım	Kısa açıklama	Örnek cümle
Dur	Panikle konuşmayı ertele.	“Şu an sinirlendim, beş dakika sonra konuşacağım.”
Düzenle	Nefes, su, kısa yürüyüş, beden farkındalığı.	“Önce kendi sesimi sakinleştireceğim.”
Konuş	Kısa, net, suçlamayan cümle kur.	“Bugün çalışmayı nasıl başlatacağını birlikte düşünelim.”

Ebeveyn pusulası

Bugün çocuğumun kaygısını azaltmaya çalışırken kendi kaygımı ona bulaştırdım mı?

BÖLÜM 6

Çalışma Süreci: Başlamak, Sürdürmek, Toparlanmak



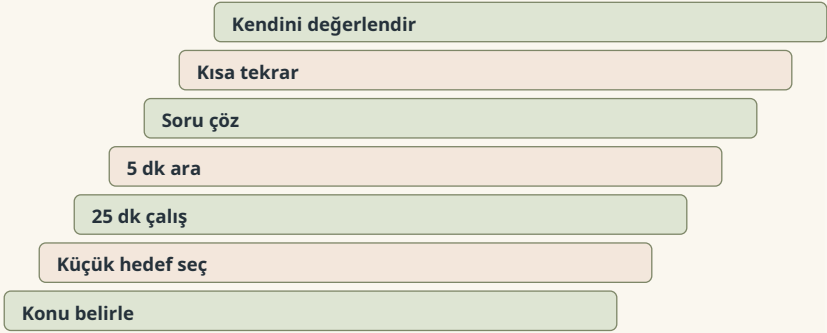
6. Çalışma Süreci: Başlamak, Sürdürmek, Toparlanmak

Birçok ergen ders çalışmayı istemediği için değil, nereden başlayacağını bilmediği için masadan kaçır. Çok fazla konu, çok az zaman ve belirsiz hedef birleştğinde kaygı üretir. Kaygı yükselince çocuk erteleyebilir; erteledikçe konu birikir; konu biriktikçe kaygı daha da büyür.

İstemek ve yapmak aynı şey değildir

Genç iyi bir sonuç almak isteyebilir; fakat o sonuca götüren sıkıntılı süreci istemeyebilir. Bu insani bir durumdur. Çalışma davranışı bazen motivasyondan önce gelir. Yani çocuk önce başlar, sonra küçük başarı duygusu motivasyonu besler.

Çalışma merdiveni: hedefi küçült, devamı gelir



Konu büyükse adım küçültülür

“Bugün matematik çalış” çok büyük bir görevdir. “Bugün 25 dakika sadece üslü sayılardan 12 soru çöz” ise başlanabilir bir görevdir. Kaygılı çocuk için hedef ne kadar belirsizse kaçınma o kadar artar.

Belirsiz hedef	Başlanabilir hedef
Fen çalış.	20 dakika hücre konusu oku, 10 soru çöz.
Matematiği bitir.	Kesir problemlerinden 15 soru çöz, yanlışları işaretle.
Eksiklerini kapat.	Bu hafta yalnızca 3 konu seç: paragraf, oran, basınç.
Daha çok çalış.	Her gün aynı saatte 2 adet 25 dakikalık çalışma bloğu yap.

Ödül ve mola nasıl kullanılır?

Ödül rüşvet değildir; doğru kullanıldığında davranışın ardından gelen toparlanma alanıdır. Ekran, yürüyüş, kısa müzik molası veya sevdiği bir etkinlik çalışma bloğundan sonra gelirse beyin “çalışma bitebilir ve ben dağılmadan toparlanabilirim” bilgisini öğrenir.

Evde küçük uygulama

Bu akşam çocuğunuzla bir “başlama planı” yapın. Sadece yarının ilk 25 dakikasını belirleyin. Konu, saat, masa, mola ve bitince yapılacak küçük ödül net olsun. Plan küçükse uygulanma ihtimali büyür.

7. Sınav Esnası: Kaygı Geldiğinde Ne Yapmalı?

Sınav anında kaygı yükseldiğinde çocuğun aklına ilk gelen düşünce çoğu zaman “Bitti, yapamayacağım” olur. Oysa sınav anında amaç kaygıyı tamamen yok etmek değil; kaygıyla birlikte soruya dönebilmektir.

Sınav öncesi, sınav anı, sınav sonrası

Zaman	Dikkat edilecek soru	Destekleyici müdahale
Sınav öncesi	Çalışma yöntemi, uyku, beslenme, sınava verilen anlam nasıl?	Planı sadeleştir, son gece yeni konu yükleme, beden hazırlığını düzenle.
Sınav anı	Kaygı nerede artıyor? Süreyi nasıl kullanıyor? Zor soruda donuyor mu?	Kolaydan başlama, işaretleme stratejisi, kısa nefes ve soruya dönüş.
Sınav sonrası	Sonucu nasıl yorumluyor? Kendini mi suçluyor, süreci mi değerlendiriyor?	Kişiliği değil stratejiyi konuş; yanlış analizi yap; tek sonuçtan kimlik çıkarma.

Sınav stratejisi belirleme

- Önceki denemeleri inceleyin: Hangi derste süre yetmiyor? Hangi sorular zaman yutuyor?
- Kolay ve hızlı yapılan alanlardan başlamak bazı öğrencilerde güveni artırır.
- Takıldığında tek soruya saplanmamak için “işaretle, geç, sonra dön” kuralı belirlenebilir.
- Kaydırma riskini azaltmak için belli aralıklarla cevap kontrolü yapılabilir.
- Sınav anındaki bedensel belirtiler için kısa nefes pratiği önceden çalışılmış olmalıdır.

Temsili yaşam olayı

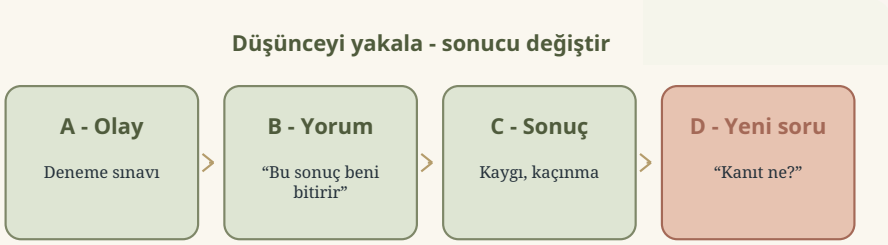
Arda sınavda ilk çözemediği soruda “Ben zaten yapamayacağım” diye donuyordu. Evde yeni bir sınav cümlesi çalıştılar: “Bu soru şimdi açılmadı. Ben diğer puanları toplamaya gidiyorum.” Denemelerde bu cümleyi kullandıkça tek soruya saplanması azaldı.

Ebeveyn pusulası

Çocuğum sınavdan sonra eve geldiğinde ilk sorum “kaç net?” mi oluyor, yoksa “süreyi nasıl kullandın, nerede zorlandın?” mı?

8. BDT ile Düşünceleri Esnetmek

Bilişsel davranışçı bakışa göre olaylar kadar, olaylara verdiğimiz anlam da duygularımızı ve davranışlarımızı etkiler. Sınav aynı sınavdır; fakat “Bu benim değerimi ölçecek” diye yorumlandığında kaygı, “Bu bilgilerimi ölçen bir araç” diye yorumlandığında daha yönetilebilir bir gerginlik doğurur.



Düşünceyi tartışmak değil, incelemek

Kaygılı gence “öyle düşünme” demek çoğu zaman işe yaramaz. Daha etkili olan, düşünceyi birlikte masaya koymaktır: Kanıt ne? Başka açıklama var mı? En kötü ihtimal olursa ne yapabiliriz? Bu düşünce bana yardım ediyor mu, beni kilitliyor mu?

Kaygılı düşünce	Daha dengeli alternatif
“Bu sınavda başarısız olursam ben bir hiçim.”	“Bu sonuç benim kişiliğimin değil, o günkü performansımın bilgisini verir.”
“Kesin yetiştiremeyeceğim.”	“Zamanı yönetmek elimde. Takılırsam geçip sonra dönebilirim.”
“Hiç heyecanlanmamalıyım.”	“Heyecan doğal. Biraz kaygı dikkatimi artırabilir; yükselirse nefesle toparlanabilirim.”
“Herkes benden iyi.”	“Başkalarının grafiği benim çalışma planım değil. Ben kendi ilerlememe bakacağım.”
“Yapamayacağım.”	“Yapmak tamamen elimde değil; ama yapmaya çalışmak ve strateji kullanmak elimde.”

Sokratik soru örnekleri

- Bu düşünceyi yüzde yüz doğru yapan kanıt ne?
- Bu düşünceye inandığında bedeninde ve davranışında ne oluyor?

- Aynı şeyi yakın arkadaşın söylese ona ne derdin?
- Bu düşüncenin daha gerçekçi ve daha yardımcı versiyonu ne olabilir?

Evde küçük uygulama

Bir “düşünce kartı” hazırlayın. Ön yüzüne kaygılı düşünceyi, arka yüzüne daha dengeli karşılığı yazın. Kart sınavdan önce ezberlenmek için değil, zihnin tek kanala sıkıştığını fark etmek için kullanılır.

9. Nefes ve Gevşeme Çalışmaları

Kaygı yalnızca zihinde yaşanmaz; bedende de yaşanır. Beden alarm verdiğinde zihin bunu tehlike sanabilir. Bu yüzden sınav kaygısıyla çalışırken bedeni sakinleştiren egzersizler önemlidir.

Nefes ve gevşeme çalışmaları sınav hazırlık sürecinde, sınavdan önce, sınavdan sonra ve genel gerginlik anlarında kullanılabilir. Ama burada kritik nokta şudur: Bu egzersizler ilk kez kriz anında denenirse etkisi sınırlı kalır. Çocuk bunları sakin zamanlarda öğrenmeli, bedeni bu yola alışmalıdır.

Nefesin temel kuralı



Baş dönmesi olursa dur, normal nefese dön. Egzersizi zorlayarak yapma.

- Nefesi birden ve zorlayarak almayın.
- Mümkünse burundan alıp yavaş verin. Ağızdan verme bazı çocuklarda daha kolay olabilir; önemli olan nefesin yavaşlamasıdır.
- Arka arkaya çok hızlı nefes egzersizi yapmayın; baş dönmesi olursa durun.
- Elin biri göğüste, biri karında olsun. Karın hareketi belirginleştğinde diyafram nefesi kolaylaşır.

Kas gevşetme çalışması

Kas gevşetme, kası kısa süreli germek ve sonra bırakmak üzerine kuruludur. Çocuk gergin ve gevşek beden arasındaki farkı öğrendikçe kaygıyı daha erken fark eder.

Bölge	Çocuk/ergen için sade yönerge
Eller	İki elinde limon varmış gibi sık, sonra bırak. Rahatlamayı fark et.
Omuz	Omuzlarını kulaklarına yaklaştır, birkaç saniye tut, sonra indir.
Ayaklar	Ayak parmaklarını içe doğru kıvrır, sonra gevşet.
Çene	Dişlerini hafifçe sık, sonra çeneni serbest bırak.
Alın/göz	Yüzünü buruştur, sonra bırak ve yumuşamasını fark et.

Güvenlik notu

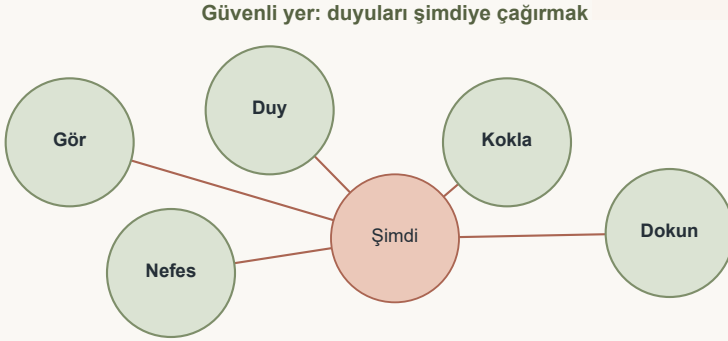
Egzersiz ağrı, baş dönmesi, nefes darlığı veya yoğun panik yaratırsa durun. Bedensel bir sağlık sorunu varsa uzman görüşü alın. Amaç bedeni zorlamak değil, bedene güvenli bir çıkış yolu öğretmektir.

Evde küçük uygulama

Her gün aynı saatte 5 dakikalık kısa nefes pratiği yapın. Sınav haftasına gelince yeni teknik öğretmeye çalışmayın; daha önce çalışılmış tekniği sadeleştirin.

10. Güvenli Yer, Dört Element ve Kriz Anı Destekleri

Bazı çocuklar kaygılandığında düşünceyle çalışmakta zorlanır. O anda mantıklı açıklama duymak yerine önce bedende ve duyularda güven hissine ihtiyaç duyar. Güvenli yer ve duygusal odaklanma egzersizleri bu nedenle faydalıdır.



Güvenli yer egzersizi

Çocuğun kendini rahat ve güvende hissettiği bir yer hayal etmesi istenir. Bu gerçek bir yer olabilir; deniz kenarı, sevdiği bir oda, bir bahçe veya tamamen hayali bir alan olabilir. Önemli olan görüntü, ses, koku ve dokunma duyularını kullanarak zihnin güven hissine yaklaşmasıdır.

- Gözlerini kapatmak isterse kapatsın; istemezse bir noktaya baksın.
- “Orada ne görüyorsun, hangi ses var, hava nasıl, bedeninin nerede rahatlıyor?” soruları kullanılabilir.
- Egzersiz bittikten sonra hemen ders konuşmayın; önce bedendeki değişimi fark etmesini sağlayın.

Dört element yaklaşımı

Kriz anında uzun egzersizler zor gelebilir. Dört element yaklaşımı sade bir hatırlatıcı gibi kullanılabilir: Toprak, hava, su ve ateş. Amaç çocuğu zihindeki felaket senaryosundan çıkarıp bedene ve şimdiye çağırmaktır.

Element	Kısa uygulama
Toprak	Ayağını yere bastığını fark et. Sandalyenin seni taşıdığını hisset.
Hava	Üç yavaş nefes al. Nefesi saymak yerine yavaşlamayı fark et.
Su	Bir yudum su iç. Ağzı içindeki duyumu fark et.
Ateş	Güvenli bir görüntü, sıcak bir anı veya küçük bir hedef düşün: “Şimdi yalnızca ilk soruya döneceğim.”

Temsili yaşam olayı

Zeynep sınav sabahı ağlamaya başladı. Annesi uzun uzun ikna etmeye çalışmak yerine dört adım kullandı: ayaklarını yere bastırdı, üç nefes aldı, bir yudum su içirdi, sonra “Şimdi ilk hedefin sınavı kazanmak değil, salona girip ilk soruyu okumak” dedi. Hedef küçülünce Zeynep hareket edebildi.

Ebeveyn pusulası

Kaygı krizinde çocuğuma uzun mantık açıklamaları mı yapıyorum, yoksa önce bedenini ve güven hissini mi toparlıyorum?

11. Sınav Sonrası: Sonucu Benlikten Ayırmak

Sınavdan sonra yapılan konuşma, bir sonraki sınavın duygusal zeminini hazırlar. Eğer sonuç yalnızca suçlama, kıyas ve hayal kırıklığı ile konuşulursa çocuk bir sonraki sınava daha ağır bir yükü girer.

Sonuç değil süreç analizi

Elbette sonuç önemlidir. Fakat ebeveynin ilk görevi sonucu çocuğun kişiliğine yapıştırmamaktır. “Başarısızsın” ile “Bu bölümde çalışma stratejin işe yaramamış” arasında büyük fark vardır. İlki benliği yaralar, ikincisi yolu gösterir.

Sorulmayacak ilk soru	Daha iyi başlangıç
Kaç net yaptın?	Sınavın hangi kısmı beklediğinden zordu?
Kim kaç yapmış?	Kendi önceki denemene göre ne değişti?
Neden böyle oldu?	Bir sonraki deneme için tek düzeltme ne olabilir?
Bu sonuçla olmaz.	Bu sonuç bize hangi konuyu gösteriyor?

Yanlış analizi nasıl yapılır?

- Bilgi eksikliği: Konuyu gerçekten bilmiyor mu?
- Dikkat hatası: Bildiği halde acele veya kaydırma mı yaptı?
- Süre hatası: Zor soruda fazla mı kaldı?
- Kaygı etkisi: Bedensel belirtiler veya felaket düşünceleri performansı mı böldü?
- Strateji hatası: Hangi dersten başlamak daha uygun olabilir?

Temsili yaşam olayı

Mert denemeden düşük alınca babası önce konuşmak istemedi. Sonra yalnızca yanlışları incelediler. 12 yanlışın 7’si aynı konudandı. Mert ilk kez “Ben tamamen kötü değilim; şu konuyu bilmiyorum” diyebildi. Bu cümle bir çocuğu yeniden masaya oturtabilir.

Ebeveyn pusulası

Ben sonuçtan sonra çocuğumun benliğini mi değerlendiriyorum, yoksa çalışma stratejisini mi?

12. Ebeveyn İçin 30 Günlük Destek Planı

Bu plan tedavi değildir. Evde daha düzenli, daha sakin ve daha uygulanabilir bir sınav desteği oluşturmak için hazırlanmış kısa bir farkındalık planıdır.

İlk 10 gün: gözlem ve dil

- Her gün yalnızca bir kez sınav konuşması başlatın; peş peşe sorgu yapmayın.
- Çocuğun en çok ne zaman kaçındığını not edin: başlarken mi, yanlış görünce mi, süre yetmeyince mi?
- Kıyas cümlelerini azaltın. Başarıyı kendi grafiği üzerinden konuşun.

İkinci 10 gün: küçük hedef ve beden

- Her gün bir küçük çalışma hedefi belirleyin: konu, süre, soru sayısı net olsun.
- Günde 5 dakika nefes veya kas gevşetme pratiği ekleyin.
- Çalışma sonrası kısa ödül veya rahatlama alanı bırakın.

Son 10 gün: strateji ve sınav sonrası konuşma

- Deneme sınavı stratejisini belirleyin: hangi dersten başlanacak, zor soruda ne yapılacak?
- Sınav sonrası ilk konuşmayı kişiliğe değil sürece odaklayın.
- Gerekirse profesyonel destek için randevu planlayın; yardım istemeyi son çare gibi sunmayın.

Gün aralığı	Ana hedef	Ebeveyn cümlesi
1-10	Gözlem ve sakin dil	“Seni baskılamadan anlamaya çalışıyorum.”
11-20	Küçük adım ve beden pratiği	“Bugün sadece ilk 25 dakikayı planlayalım.”
21-30	Strateji ve sonuç analizi	“Sonuçtan çok, bu sonucun bize ne söylediğine bakalım.”

Akılda kalsın

İyi ebeveynlik, sınav döneminde her şeyi kontrol etmek değildir. Çocuğun kaygısı yükseldiğinde onun yanında düzenlenmiş, gerçekçi ve ulaşılabilir kalabilmektir.

13. Uygulama Sayfaları

Bu bölüm, kitap boyunca anlatılanları evde küçük adımlara dönüştürmek için hazırlandı. Boşlukları çıktı alarak doldurabilir veya kendi defterinize yazabilirsiniz.

1. Sınav Kaygısı Haritası

Soru	Yanıt
Kaygı en çok ne zaman başlıyor?	
O anda zihninden hangi cümle geçiyor?	
Bedeninde ne oluyor?	
Sonra hangi davranış geliyor?	
Bu döngüyü kırmak için ilk küçük adım ne olabilir?	

2. Düşünceyi Esnetme Formu

Kaygılı düşünce	Kanıt	Daha dengeli düşünce	Küçük davranış

3. Haftalık Çalışma Planı

Gün	Konu	Süre	Soru/tekrar	Mola/ödül
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

4. Sınav Sonrası Değerlendirme

Alan	Notlar	
İşe yarayan strateji		
Zorlandığım an		
Süre kullanımım		
Dikkat hataları		
Bir sonraki deneme için tek hedef		

14. Ebeveynin Cümle Rehberi

Sınav döneminde bazı cümleler niyet iyi olsa bile çocuğun yükünü artırır. Ebeveynin amacı çocuğu rahatlatmaksa, cümlenin çocuğun kulağında nasıl duyulduğunu hesaba katması gerekir.

Baskıyı artıran cümleler yerine

Bunun yerine	Şunu deneyin
“Bu gidişle kazanamazsın.”	“Bugünkü tablo bize planı küçültmemiz gerektiğini söylüyor.”
“Biz senin için her şeyi yaptık.”	“Biz yanında olacağız; sorumluluk kısmını birlikte netleştirelim.”
“Çalışmazsan görürsün.”	“Çalışmadığında ne oluyor, çalışmaya başlamak için neye ihtiyacın var?”
“Korkacak ne var?”	“Korktuğunu görüyorum. Korkuyla birlikte ilk adımı nasıl atabiliriz?”
“Telefonu bırak artık.”	“Telefon molasını ne zamana koyarsak çalışmayı bölmez?”
“Sen zaten hep böylesin.”	“Bugün zorlandığın kısmı konuşalım; kişiliğini değil davranışı ele alalım.”

Dil değişince ilişki değişir

Çocuk her zaman hemen cevap vermeyebilir. Ama daha az suçlayıcı, daha çok düzenleyici bir dil evde savunmayı azaltır. Savunma azaldığında çalışma konuşulabilir hale gelir.

14.1 Ergenle Konuşmayı Yumuşatan 18 Cümle

Bu cümleler sihirli değildir. Bağırarak söylendiğinde işe yaramaz. Ama sakın bir ses tonu, kısa bir bekleme ve gerçek bir merakla söylendiğinde evdeki havayı yumuşatabilir.

- Seni dinlemeye hazırım; hemen çözüm bulmak zorunda değiliz.
- Bu konu senin için zor görünüyor.
- Kızgın olabilirsin; ama birbirimizi incitmeden konuşalım.
- Sana güvenmeyi öğrenirken sınır koymam da gerekiyor.
- Bugün sadece ilk küçük adımı seçelim.
- Sonuç ne olursa olsun, senin değerini değiştirmeyecek.
- Şu an nasihat vermeyeceğim; önce seni anlamaya çalışacağım.
- Bunu tek başına taşımana gerek yok.
- Hata varsa, bu bize nereden başlayacağımızı gösterir.
- Biraz ara verip daha sakın konuşabiliriz.
- Ben de kaygılandım; bunu sana taşımadan konuşmak istiyorum.
- Bugün çalışmak değil, başlamaya yaklaşmak bile bir adım olabilir.
- Kıyas yapmayacağım; senin grafiğine bakacağız.
- İlk hedef mükemmel çalışma değil, masaya oturabilmek.
- Zorlandığında kaçmak yerine haber verebilmen bile önemli.
- Süreyi birlikte sadeleştirelim.
- Bu sınav önemli; ama hayatının tamamı değil.
- Ben burada kontrol etmek için değil, destek olmak için varım.

15. Sınav Haftası: Son 7 Gün

Sınav haftası yeni sistem kurma haftası değildir. Bu hafta amaç çocuğu panikle daha fazla çalıştırmak değil; bildiğini toparlayabileceği, bedenini düzenleyebileceği ve sınava daha sakın girebileceği bir rutin kurmaktır.

Son hafta yapılacaklar

Gün	Ana hedef	Evde dikkat edilecek şey
7 gün kala	Eksik listesi değil, öncelik listesi çıkar.	En fazla 3 ana konu seçin.
6 gün kala	Deneme analizi yap.	Yanlışları kişiliğe bağlamayın.
5 gün kala	Kısa tekrar ve uyku düzeni.	Geç saate kadar çalışma baskısı kurmayın.
4 gün kala	Sınav stratejisi netleşsin.	Hangi dersten başlanacak, zor soruda ne yapılacak?
3 gün kala	Bedensel gevşeme pratiği.	Yeni teknik değil, bildiği tekniği tekrar.
2 gün kala	Malzemeler ve ulaşım planı.	Belirsizlikleri azaltın.
1 gün kala	Hafif tekrar, sakın akşam.	Uzun nasihat ve panik konuşmaları yok.

Son gece kuralı

Son gece çocuğun zihnine yeni korkular yüklemeyin. “Aman dikkat et, sakın heyecanlanma, sakın hata yapma” gibi cümleler çocuğu sakinleştirmez; kaygının hedefini büyütür.

15.1 Sınav Sabahı Planı

Sınav sabahı evin görevi motivasyon konuşması yapmak değil; öngörülebilir ve sakın bir geçiş sağlamaktır. Çocuk zaten yeterince uyarılmıştır. Fazla konuşma, fazla hatırlatma ve fazla duygu yükü performansı desteklemez.

Sade sabah akışı

- Uyanma saati, kahvaltı ve çıkış saati önceden belli olsun.
- Sınav evrakı, kimlik, su ve gerekli malzemeler akşamdan hazırlansın.
- Kahvaltı alışılmış düzende olsun; sınav sabahı yeni besin denemeyin.
- Evden çıkmadan önce uzun nasihat yerine kısa ve güven veren bir cümle kurun.
- Çocuğun sessiz kalma ihtiyacına saygı gösterin.

Sınav sabahı kullanılabilecek kısa cümleler

Kısa cümle kartı

“Elinden geleni yapman yeterli.”
“Takılırsan geçip sonra dönebilirsin.”
“Kaygı gelirse nefesine ve ilk soruya dön.”
“Sonuç ne olursa olsun, seni karşılayacağız.”

Kaçınılacaklar

- “Sakın heyecanlanma.”
- “Bu sınav çok önemli, dikkat et.”
- “Bizi mahcup etme.”
- “Şu konuyu bir daha söyleyeyim.”
- Son dakika kıyaslama, son dakika konu yükleme, son dakika panik.

16. Okul, Öğretmen ve Destek Ağı

Sınav kaygısı yalnızca evde yönetilecek bir konu olmayabilir. Okul, rehberlik servisi, öğretmenler ve gerektiğinde uzman desteği aynı çocuğun etrafında aynı dili kurduğunda süreç daha güvenli ilerler.

Okulla ne zaman iletişim kurulmalı?

- Çocuk denemelerde sürekli bildiğini yapamıyorsa.
- Sınav sırasında panik belirtileri belirginleşiyorsa.
- Okuldan kaçınma, devamsızlık veya derslere ilgide belirgin düşüş varsa.
- Öğretmenlerden gelen geri bildirimle evde gözlenen davranış çok farklıysa.
- Aile içi konuşmalar sürekli çatışmaya dönüyorsa.

Öğretmene sorulabilecek yapıcı sorular

Soru	Neden işe yarar?
Hangi konuda bilgi eksiği daha belirgin?	Sorunu “çalışmıyor” genellemesinden çıkarır.
Sınavda süreyi nasıl kullanıyor?	Strateji ihtiyacını gösterir.
Derse katılımı kaygılı mı, isteksiz mi görünüyor?	Duygusal zemin hakkında ipucu verir.
Evde nasıl destekleyelim?	Okul-ev dilini yakınlaştırır.

Profesyonel destek notu

Kaygı günlük işlevi bozuyor, çocuk sınava giremeyecek düzeyde panik yaşıyor, depresif belirtiler eşlik ediyor veya kendine zarar düşünceleri görülüyorsa beklemek doğru değildir. Bu durumda klinik değerlendirme gerekir.

17. Uyku, Beslenme, Ekran ve Rutin

Sınav kaygısı konuşulurken bazen en temel düzenleyiciler gözden kaçırılır: uyku, beslenme, hareket, ekran ve günlük ritim. Bunlar tek başına kaygıyı çözmez; ama zayıf olduklarında kaygının daha kolay büyümesine zemin hazırlar.

Uyku

Uykusuz beyin tehdidi daha büyük algılar, dikkati daha zor toplar ve duyguyu daha zor düzenler. Sınav döneminde “daha çok çalışmak için daha az uyumak” kısa vadede kahramanca görünür; uzun vadede performansı ve dayanıklılığı düşürür.

Beslenme ve hareket

Düzenli öğün, su içmek ve kısa yürüyüşler bedenin alarm sistemini dengelemeye yardımcı eder. Sınav haftasında alışılmadık besinler, aşırı kafein veya hızlı enerji vaadiyle tüketilen ürünler çarpıntı ve mide belirtilerini artırabilir.

Ekran

Ekranı tamamen yasaklamak çoğu evde savaşa dönüşür. Daha etkili olan; çalışma bloğu, mola ve ekran zamanını önceden konuşmaktır. Ekran molası, çalışmanın içine sızdığında dikkati parçalar; çalışmadan sonra planlandığında toparlanma alanı olabilir.

Alan	Kırmızı işaret	Daha iyi düzenleme
Uyku	Gece geç saatlere kadar deneme çözmek.	Aynı saatte yatış, son 30 dakika ekransız sakinleşme.
Beslenme	Kahvaltıyı atlamak, aşırı kafein.	Alışılmış hafif kahvaltı, yeterli su.
Ekran	Çalışırken sürekli bildirim.	25 dakika çalışma, 5-10 dakika planlı mola.
Hareket	Bütün gün masada donmak.	Kısa yürüyüş veya esneme molası.

18. Aile Sözleşmesi ve Kriz Kartları

Sınav döneminde aile içi anlaşmalar yazılı hale getirildiğinde herkesin beklentisi daha görünür olur. Bu sözleşme baskı belgesi değil, ortak yaşamı koruma belgesi olmalıdır.

Mini aile sözleşmesi

Alan	Anlaşma
Sınav konuşması	Günde en fazla bir ana konuşma yapacağız; kavga sırasında sınav açmayacağız.
Çalışma saati	Günlük hedefi küçük ve net belirleyeceğiz.
Telefon	Çalışma sırasında bildirimler kapalı olacak; mola zamanı önceden belli olacak.
Sonuç	Sonuçtan sonra kişiliği değil stratejiyi konuşacağız.
Destek	Kaygı çok artarsa nefes/ara/veri toplama adımlarına döneceğiz.

Kriz kartı: Ergen için

Cebimdeki kart

1. Şu an kaygı geldi. Bu tehlike değil, alarm.
2. Ayağımı yere bastığımı hissediyorum.
3. Üç yavaş nefes alıyorum.
4. Takıldığım soruyu işaretleyip geçebilirim.
5. Ben yalnızca sıradaki küçük adımı yapacağım.

18.1 Kriz Kartı: Ebeveyn İçin

Çocuğun kaygısı yükseldiğinde ebeveynin paniklemesi anlaşılabilir; ama panikle verilen tepki çocuğun alarmini büyütür. Bu kart, ebeveynin önce kendi tonunu düzenlemesi için kullanılabilir.

Ebeveyn kriz kartı

1. Şu an ben de kayglandım. Önce kendi sesimi sakinleştiriyorum.
2. Uzun nasihat vermeyeceğim.
3. Çocuğumun duygusunu küçümsemeyeceğim.
4. Tek bir küçük adım önereceğim.
5. Sonuç ne olursa olsun ilişkiyi koruyacağım.

Aile toplantısı için 5 soru

- Bu hafta evde sınav konuşmaları bizi nerede zorladı?
- Hangi cümle işe yaradı, hangisi yaramadı?
- Çalışma planında en gerçekçi küçük değişiklik ne?
- Kaygı yükseldiğinde önce kim ne yapacak?
- Bu hafta birbirimize nasıl daha az yük, daha çok destek olabiliriz?

Kural

Aile toplantısında geçmiş kavga dosyası açılmaz. Toplantı kısa, somut ve geleceğe dönük olmalıdır.

19. Kısa Gevşeme Metinleri

Aşağıdaki metinler evde okunabilir kısa uygulamalardır. Çocuğa zorla yaptırılmamalıdır. Bazı ergenler gözünü kapatmak istemez; bu durumda bir noktaya bakarak veya yalnızca dinleyerek uygulayabilir.

3 Dakikalık Balon Nefesi

Okunabilir metin

Rahat otur. Ayaklarının yere temasını fark et. Bir elin karnında olabilir. Karnında küçük bir balon olduğunu hayal et. Burundan yavaşça nefes alırken balon biraz şişsin. Birkaç saniye bekle. Şimdi nefesi yavaşça verirken balonun sönmesine izin ver. Bedenin hemen tamamen rahatlamak zorunda değil. Sadece nefesin biraz yavaşlasın. Üç tur daha deneyelim.

5 Dakikalık Kas Gevşetme

Okunabilir metin

İki elinde limon varmış gibi yumruklarını sık. Ellerindeki gerginliği fark et. Şimdi bırak. Rahatlama farkını izle. Omuzlarını kulaklarına doğru kaldır, tut ve bırak. Ayak parmaklarını hafifçe kıvr, tut ve bırak. Çeneni sıkmadan gevşet. Alnını yumuşat. Şimdi bedeninde en çok rahatlayan yeri fark et.

19.1 Güvenli Yer Metni

Okunabilir metin

Kendini rahat ve güvende hissedebileceğin bir yer hayal et. Burası gerçek bir yer de olabilir, tamamen hayali de. Etrafına bak: Hangi renkleri görüyorsun? Bir ses var mı? Hava sıcak mı serin mi? Oturduğun veya durduğun zemini hisset. Bu yerde acele yok. Kimse senden hemen bir şey beklemiyor. Birkaç nefes boyunca bu güven hissinin bedeninde nerede durduğunu fark et. Hazır olduğunda gözlerini açabilir veya bulunduğun odaya geri dönebilirsin.

Uygulamadan sonra sorulabilecek sorular

- Bedeninde küçük de olsa bir değişiklik fark ettin mi?
- Bu egzersizin hangi kısmı kolay, hangi kısmı zor geldi?
- Sınavdan önce bunun daha kısa bir versiyonunu kullanmak ister misin?
- Gözlerini kapatmadan yapmak daha mı iyi olur?

Ebeveyn notu

Ergen egzersizi reddederse bunu inat gibi görmeyin. “Tamam, zorla yapmayacağız. İstersen sadece nefesini yavaşlatmayı deneyebiliriz” demek çoğu zaman daha iyi kapı açar.

20. Çıktı Alınabilir Kontrol Listeleri

Bu sayfalar, kitabın günlük hayata inmesi için hazırlandı. Aileler ister çıktı alarak, ister deftere geçirerek kullanabilir.

Günlük Mini Kontrol

Bugün	Evet/Hayır	Kısa not
Çocuğumla sınav dışında bir temas kurdum.		
Kıyas cümlesi kurmadım.		
Çalışma hedefini küçük tuttuk.		
Kaygı yükselince önce sakinleştik.		
Sonuç yerine süreci konuştuk.		
Uyku, yemek veya mola düzenine dikkat ettik.		

Haftalık Aile Nabızı

Soru	Ailenin yanıtı
Bu hafta en çok ne işe yaradı?	
Bu hafta bizi en çok ne gerdi?	
Hangi cümleyi azaltacağız?	
Hangi küçük düzenlemeyi sürdüreceğiz?	
Önümüzdeki hafta tek hedefimiz ne?	

20.1 Deneme Sınavı Analiz Formu

Bu form, sonucu kişilik değerlendirmesine çevirmeden çalışma stratejisine dönmek için kullanılabilir.

Başlık	Not
Deneme tarihi	
En güçlü olduğum alan	
En çok zaman kaybettiğim alan	
Bilgi eksikliği olan konu	
Dikkat hatası yaptığım soru tipi	
Kaygının yükseldiği an	
Bir sonraki deneme için tek strateji	

Analiz kuralı

Deneme analizi en fazla 20 dakika sürsün. Amaç çocuğu yeniden yargılamak değil, bir sonraki deneme için tek kullanılabilir bilgi çıkarmaktır.

20.2 Ebeveyn Farkındalık Günlüğü

Ebeveynin kendi kaygısını fark etmesi, çocuğa verilen desteğin kalitesini doğrudan değiştirir. Aşağıdaki günlük kısa tutulmalıdır; uzun yazmak zorunda değilsiniz.

Bugün kendime soruyorum	Kısa yanıt
Çocuğumun kaygısını duyduğumda bende ne tetiklendi?	
Ben bugün hangi cümlele baskıyı artırmış olabilirim?	
Hangi cümlem ilişkiyi yumuşattı?	
Çocuğumdan önce kendimi düzenlediğim bir an oldu mu?	
Yarın daha iyi deneyeceğim tek şey ne?	

Dürüst not

Ebeveynin hatasını fark etmesi suçluluk üretmek için değil, ilişkiyi onarmak içindir. Çocuğa “Dün çok sert konuştum, yeniden denemek istiyorum” diyebilmek güçlü bir ebeveynlik becerisidir.

21. Uzmanlar İin Kısa Notlar

Bu rehber ebeveynlere ynelik sade bir psiko-eđitim diliyle yazılmıřtır. Klinik kullanımda, sınav kaygısının yalnızca performans sorunu olarak deđil; benlik deđeri, aile iklimi, ebeveyn tutumları, kaınma davranıřları ve bedensel uyarılma ile birlikte deđerlendirilmesi nerilir.

Deđerlendirme bařlıkları

- Sınav ncesi: alıřma yntemi, kaınmalar, sınava verilen anlam, uyku-beslenme dzeni.
- Sınav anı: kaygının arttıđı nokta, sre kullanımı, gvenlik davranıřları, bedensel duyular.
- Sınav sonrası: sonu yorumlama biimi, aileye aıklama, benlik imgesine etkisi.
- Eřlik eden durumlar: yaygın kaygı, sosyal kaygı, depresif belirtiler, dikkat sorunları, obsesif zellikler.

Mdahale ilkeleri

Sınav kaygısında gevřeme teknikleri tek bařına yeterli olmayabilir. Bedensel dzenleme, biliřsel yeniden yapılandırma, sınav stratejisi, ebeveyn psiko-eđitimi ve gerektiđinde bireysel terapi birlikte dřnlmelidir.

Klinik dikkat

ocuđun “bařarısızlık” dediđi řey bazen akademik bir eksikten ok, deđersez hissetme korkusudur. Bu nedenle yalnızca alıřma saatini artırmak deđil, ocuđun sınava yklediđi anlamı da alıřmak gerekir.

22. Kapanış: Sınavdan Büyük Olan Şey

Sınavlar önemlidir. Emek, düzen, sorumluluk ve hedef duygusu çocukların gelişiminde değerlidir. Fakat hiçbir sınav, bir ergenin kendisini değersiz hissetmesine neden olacak kadar büyük değildir.

Ebeveynin bu dönemde verebileceği en güçlü mesaj şudur: “Sonuçla ilgileniyorum; ama senden daha çok değil. Çalışmanı destekleyeceğim; ama seni sadece performansınla görmeyeceğim. Kaygılandığında yanında olacağım; ama kaygının bütün evi yönetmesine izin vermeyeceğim.”

Ergen için güvenli ev, hiçbir sorunun yaşanmadığı ev değildir. Zorlanınca konuşmanın yeniden kurulabildiği, hata olunca benliğin değil davranışın değerlendirildiği, kaygı yükselince herkesin biraz daha sakinleşmeyi öğrenebildiği evdir.

Son hatırlatma

Çocuğunuzun sınav başarısı kadar, sınav döneminden nasıl çıktığı da önemlidir. Kendine daha çok düşman olarak mı çıkıyor, yoksa zorlandığında yardım isteyebilen biri olarak mı? Bu rehberin bütün amacı ikinci yolu güçlendirmektir.