**Psikolojik Hazırlık**

Uzun bir hazırlık dönemi ve üzerine bir Pandemi sonrasında gençlerimizin ve ailelerinin çalışmaları ve bekleyişleri bu hafta sonu yapılacak YKS sınavı ile sonlanacak.

Sınav tabii ki hem sınava girecek gençlerimizde hem ailelerinde büyük heyecana neden oluyor. Heyecan sadece sınavın değil hayatın her aşamasının doğal bir parçası; bir noktaya kadar bizim daha dinç hissetmemizi, dikkati ve algıyı artırarak daha başarılı olmamızı sağlayan bir duygu. Çok şiddetli olup, bilinenlerin kullanılmasına engel olarak başarının düşmesine neden olacak boyutta olduğunda sınav kaygısından bahsediyoruz.

Sınav kaygısı sıklıkla başarısızlık korkusu, yetersizlik algısı ile ilişkili. Bu sene hastalık korkuları da önemli bir etken olabilecektir. Çocuğun, gencin mizacı, becerileri, kapasitesi kaygısını belirleyebilecektir. Ailenin de beklentileri, ilişki tarzı, kaygılı olup olmaması etkili olacaktır. Pandemi hem aileler hem çocuklar üzerinde duygusal bir yük oluşturdu, hem de çocukların ve eğitim sisteminin alışkın olduğu sınıf, ders ortamının ortadan kalkmasına, çalışmaların sanal ortamlarda veya kendi kendilerine devam etmesine neden oldu.

Son günleri en iyi geçirebilmek için uyku düzenine, sağlıklı beslenmeye önem vermeleri, kendilerini yıpratmadan, tekrar ağırlıklı çalışmalara yönelmeleri, rahatlatıcı yürüyüş, hafif sporlar, müzik, arkadaş sohbeti gibi etkinliklere vakit ayırmaları uygun olacaktır. Daha önce kullanmadıkları dikkat artırıcı veya kaygı giderici ilaçları hele de hekim önerisi olmadan kesinlikle kullanmamalarını öneriyoruz. Düzenli kullandıkları tedavilere devam etmeleri uygundur.

Ailelerin de beklentileri, geçmiş dönem değerlendirmelerini bir kenara bırakıp son günleri toparlanma, dinlenmeye yönelerek hem kendilerine hem çocuklarına özenmeleri uygun olacaktır. Aileler sınavı felaket gibi görmemeli, salgın ile ilgili kaygılarını çocuğu da huzursuz edecek şekilde tekrar tekrar konuşmaktan kaçınmalı, yapılabileceklere odaklanmalılar. Kıyaslama, suçlama, korkutma, tehdit gibi olumsuz tutumların hemen her zaman olduğu gibi bu dönemde de faydalı değil zararlı olması beklenebilir. Çocuklara olan sevgimizin ve değer vermemizin sınav sonucundan bağımsız olduğunu hatırlamamız ve çocuklarımıza da hissettirebilmemiz bu dönemde faydalı olacaktır.

Sınav sonrası hem dinlenme hem de geçirilen dönemin değerlendirilmesi için bir fırsat olacaktır. Beklenen sonuca ulaşılamaması durumunda şiddetli duygusal, suçlayıcı yaklaşımlardan kaçınılarak, okuldan, rehberlik servislerinden ve gerekiyorsa sağlık profesyonellerinden destek alarak geniş bir değerlendirme, ileriye yönelik planlar için faydalı olacaktır.