

## SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER:

1. Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir.
2. Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturmalıdır. Bu nedenle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli ve buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
3. Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Aile çocuğu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
4. Öğrencinin öğrenme hızı ve çalışma sistemi vs. hakkında bilgi edinilmelidir. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması için sorgulamalar ve gereksiz ısrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir, kaygısını artırabilir.
5. Çocuk içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.

6. Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır.
7. Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde bir telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsatın kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.
8. Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmaktan kaçınılmalıdır.
9. Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. "Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı." gibi cümleler kurulmamalıdır.
10. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığını, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

### KAYNAK:

Arnavutköy RAM Sınav kaygısı sunusu.



## SINAV KAYGISI

### VELİ BROŞÜR



## DUHOL PDR SERVİSİ

## SINAV KAYGISI

Kaygı, stres karşısında hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık halidir.

Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazır oluşluk etkenleri gelmektedir.

Sınav kaygısı; her yaş grubundan öğrencinin yaşadığı bir problemdir. Ancak, aşılamayacak bir problem değildir.

Normal düzeyde bir sınav kaygısı DOĞALDIR; hatta FAYDALIDIR.

Aşırı (şiddetli) kaygı, öğrenmeyi ve hatırlamayı ZORLAŞTIRIR.

Hiç kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR:

## SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ:

Fiziksel Belirtiler:

- Ellerin titremesi
- Ağız kuruluğu
- Hızlı nefes alıp verme
- Sık tuvalete çıkma
- Karın ağrısı, mide bulantısı,
- Kalp çarpıntısı, baş dönmesi

Davranışsal Belirtiler:

- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma...)
- Kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme...)

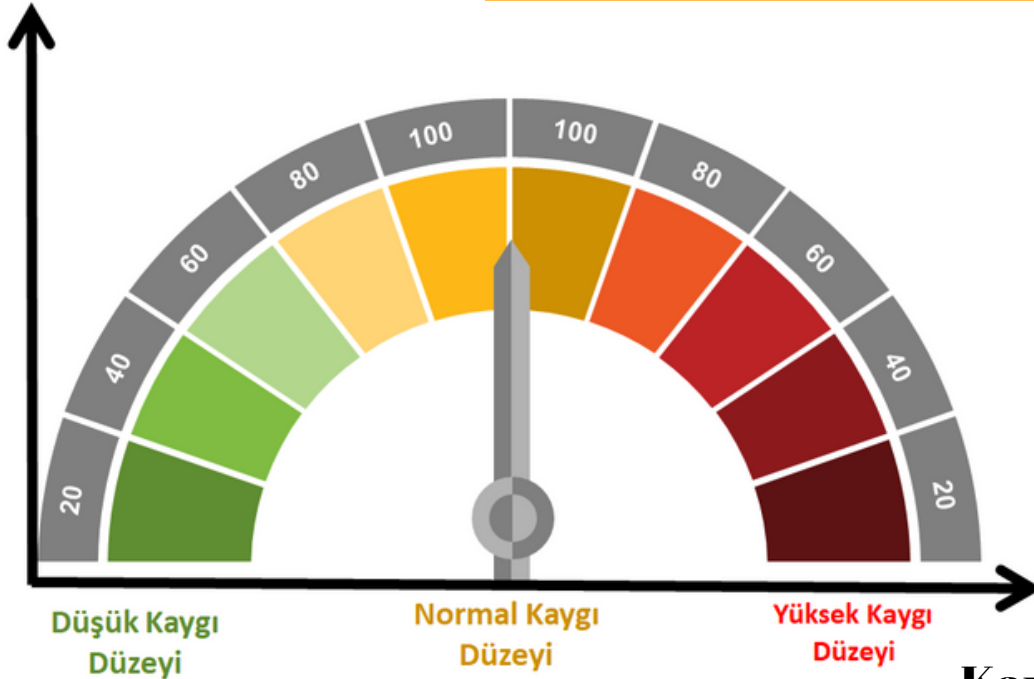
Duygusal ve Zihinsel Belirtiler:

- Korku: "Ya başaramazsam!"
- Endişe: "Sınavım nasıl geçecek?"
- Mutsuzluk: "Mutlaka kötü bir şey olacak!", " Süre yetmeyecek.."
- Ümitsizlik: " Ben bu sınavı başaramayacağım!" tarzında felaket yorumları içeren benzer düşünceler...

## SINAV KAYGISI NEDENLERİ:

- Zamanı Etkin Kullanamama
- Mükemmeliyetçilik Düşüncesi
- Yanlış Çalışma Alışkanlıkları
- Başarısızlık Korkusu
- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi
- Aile Baskısı

Başarı Düzeyi



Kaygı Düzeyi