

01

Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

02

Kaygının Kolay Fark Edilir Fiziksel Belirtileri Nelerdir?

- Dikkat çabuk dağılır.
- Karın ağrısı, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da aşırı yeme, bedensel yakınma davranışları ortaya çıkar.

03

Kaygının Zor Fark Edilir Diğer Belirtileri Nelerdir?

- Ders çalışma ertelenir.
- Sınav ve hazırlığı hakkında konuşma reddedilir.
- Soru sorulmasından rahatsız olunur.
- Çok çalışılmasına karşın performans düşer.
- Düşüncelerin organize edilmesinde zorlanılır.

04

Sınav Kaygısı Hangi Cümlelerin Altına Gizlenir?

- “Bu bilgiler çok gereksiz. Nerede ve ne zaman kullanacağım?”
- “Sınavlar niye yapılıyor?”
- “Sınava hazırlanmak için zamanım yok! Çok konu var.”
- “Konuları anlayamıyorum, aptalım”
- “Sınavda başarılı olamayacağım, kötü geçecek.”

"Ebeveynler yetiştirdikleri her çocuğun kendi hayatlarının yolcuları olduklarını hep akıllarında tutmalıdırlar."

EVLİYA ÇELEBİ ORTAOKULU

Rehberlik Servisi

Sınav Kaygısı Veli Broşürü



Sınav Kaygısı Yaşayan Öğrenciler Ne İster?

1.Yüksek beklentiye girmeyin:

Çocuklardan yapabileceğinin üstünde bir performans beklediğimizde ve çocuklar bu beklentileri karşılayamadığında büyük bir motivasyon kaybı yaşar ve öz güvenleri zedelenir. Bu nedenle çocuklara ulaşamayacağı hedefler noktasında baskı yapılmamalıdır.

2.Yeteneklerinin üzerinde zorlamayın:

Her çocuğun tüm alanlara yeteneği olmaması çok doğal bir durumdur. Çocuktan her alanda başarılı olmasını beklemek de kaygı yaratır. Yeteneği olmadığı bir alanda çocuğu zorlamak yerine yeteneği olan alanlarda ilerlemesini sağlamak öğrenciyi başarıya götürür.

3.Kıyaslamayın:

Çocuklar diğer çocuklarla kıyaslandığında kendilerini yetersiz ve değersiz hisseder. Bu yüzden çalışma istekleri düşer. Çocuklar başkalarıyla değil kendi geçmiş başarı durumlarıyla kıyaslanmalıdır.

4.Koşullu sevmeyin:

Çocuklarımıza onları başarılı olurlarsa seveceğimizi hissettirmemeliyiz. Her koşulda sevileceğini bilen çocuklar “Başarısız olursam ailem beni sevmez” fikrine kapılmaz ve kaygı seviyesi artmaz.

5.Sonuca değil sürece odaklanın:

Çocuklar sınava hazırlanırken gösterdikleri çabadan dolayı takdir edildiklerinde daha motive olurlar. Çocuklarımızı çalıştıklarını gördüğümüzü ve desteklediğimizi göstermek onları rahatlatır.

Doğumdan itibaren ebeveynlerin her türlü duygu, davranış, düşüncesinden etkilenen çocukların, sınav yolculuğunda da bu etkileri yaşamaması kaçınılmazdır. Yaşadıkları sınav kaygısının yanında birde ebeveyn desteğini görmemek çocuklar için çok zor olsa gerek. Bu yüzden anne-baba olarak bu süreçte onların yanında olduğunuzu maddi ve manevi anlamda hissettirmek, temel sosyal destek kaynakları olmak sürecin sağlıklı atlatılması için çok önemlidir.

