

## Aileye Öneriler

- ⇒ Aile, çocuklarının çalışma isteğini artırmalı; kaygılarını giderici: "Sen bizim evlâdımızsın. Sana olan sevgimiz sınavla ilgili değil. Sınavı kazanamazsan da sen bizim evlâdımızsın ve seni yine seveceğiz. Kazanman için de üzerimize düşeni yapacağız.
- ⇒ Aile, çocuklarının sınavlara hazırlanması için gerekenleri ellerinden geldiğince yerine getirmeli, onlara maddi ve manevi koşullar hazırlamaya çalışmalıdır.
- ⇒ Aileler, çocuklarının zekâlarını sınavla ölçme yanlışlığına düşmemelidir.
- ⇒ Aile, çocuklarını başka ailelerin çocuklarıyla kıyaslamamalıdır.
- ⇒ Aile:'Bizi mahçup etme mutlaka kazanmalısın.' türü şartlandırmalardan uzak durmalıdır.
- ⇒ Haftada bir, en az ayda bir mutlaka öğretmenleri ile görüşmeli, kendi üzerlerine düşenler varsa bunları yerine getirmelidir.
- ⇒ Aile, Sürekli 'Çalış!' demek yerine:'Ne yaptın, nasıl gidiyor, bizlerden bir isteğin var mı?' tarzında bir yaklaşımı tercih etmelidir.
- ⇒ Aile, Çocuğun yaptıklarını yetersiz görmek yerine; yapılanları takdir etmeli, yapılması gerekenleri ise yeni hedefler olarak önüne koymalıdır
- ⇒ Aile, bu sınavın sadece bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçarsa hayatta daha başka fırsatların da kendisini beklediğini çocuğa anlatmalıdır.
- ⇒ Aileler kendileri de, sınav sonucu ile ilgili kaygılar yaşayabilir. Bu da öğrenciye yansır. Bu durumda aile de bu tür kaygılardan kendisini kurtarmaya çalışmalıdır.

*Sınavdan aldığınız puan sizin insan olarak değerinizi ölçmez. Genel olarak başarılı ya da başarısız olduğunuzun veya zeki olup olmadığınızın göstergesi değildir. Sınavdan aldığınız puan ilgileriniz, yetenekleriniz ve çalışma alışkanlıklarınızla kazanmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesinin sonucudur.*

*Eğer sınav kaygısı ile baş edemiyorsanız okul rehberlik servisinden, Rehberlik Araştırma Merkezinden yardım alabilirsiniz.*

**"Gerçek başarı başarısızlık korkusunu yenebilmektir."**

**(Sweeney)**



T.C.

**BUCA KAYMAKAMLIĞI**

**Buca Rehberlik Ve Araştırma Merkezi**

**Müdürlüğü**

**SINAV KAYGISI**



**ADRES:**Dumlupınar Mah. Uğur Mumcu Cad. Kalender Yılmaz Sokak No2 Buca/İZMİR

**TEL** : 0.232.4408485

**BELGEGEÇER** : 0.232.4406000

# SINAV KAYGISI



Öğrencinin belli nedenlerin etkisi ile sınav öncesinde öğrendiği bilgiyi sınav sırasında etkili bir biçimde kullanmasına engel olan ve başarısının düşmesine

yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

## Sınav Kaygısının Nedenleri

- ⇒ Zamanı iyi kullanamama
- ⇒ Uyku düzeninde bozukluk
- ⇒ Sınavın ve öğrenciliğin getirdiği sorumluluklara başlangıçta önem vermeme
- ⇒ Sınav anında zamanı iyi kullanma, test tekniğini tanıma
- ⇒ Yüksek beklenti düzeyi
- ⇒ Sürekli, sınav öncesi ve sınav anı, sınav anı ve sınav sonrası hakkında olumsuz ve gerçekçi olmayan düşünceler geliştirmek
- ⇒ Görev ve sorumluluklarını erteleme
- ⇒ Öğrenilmiş çaresizlik ve reddedilme korkusu

## Sınav Kaygısının Fiziksel Belirtileri

- ⇒ Yorgunluk belirtileri
- ⇒ Kalp çarpıntısı
- ⇒ Mide bunaltısı, karın ağrısı
- ⇒ Göz kararması, terleme, baş dönmesi, nefes sıkışması, titreme.

## Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri

- ⇒ Sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk
- ⇒ Çabuk öfkelenme/kızgınlık, mutsuzluk
- ⇒ İççe kapanma, ilişki kurmada güçlük
- ⇒ Kendisini olumsuz algılama, endişe korku, ümitsizlik, hayal kırıklığı, tedirginlik

## Sınav Kaygısının Bilişsel Belirtileri

- ⇒ Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe, unutkanlık
- ⇒ Görsel ve işitsel kanaldan gelen bilgileri anlamada güçlük çekme
- ⇒ Dikkat ve odaklanma güçlüğü.



## Sınav Kaygısıyla Nasıl Baş Ediliriz?



- ⇒ Bir çalışma takvimi geliştir ve planlı çalış.
- ⇒ Amacı belirle, çalışmayı durduracak koşulları engelle
- ⇒ Masada ve

rahat bir sandalyede oturarak çalış, tüm kitap, defter ve araç gereci bir araya getirerek zaman kaybını ve dikkat dağılmasını ortadan kaldır.

- ⇒ Sınav zamanında git, ne çok erken ne çok geç.
- ⇒ Olumsuz düşünceleri aklından çıkarmaya çalış
- ⇒ Sınav sırasında kendini çok kaygılı hissedersen, birkaç dakikanı kendini sakinleştirmeye ayır; gevşe, kol ve bacaklarını boyun ve omuzlarını gevşet, derin nefesler al; kendinle yapabilirim, her şey yolunda gibi olumlu bir şekilde konuş, sonra tekrar sınavı geri dön.
- ⇒ Sınav sırasında sadece sınavı odaklan, başkalarının ne yaptığı, gelecekle ilgili planların gibi konuları bir kenara bırak
- ⇒ Yapamadığınız sorulara işaret koyup atla, soruları bitirince işaretlediklerine tekrar dön.
- ⇒ Sınavın iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendini ödüllendir; kendine sevdiğin bir şeyler al, hoşlandığın bir şeyler yap.