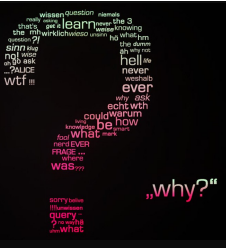


SINAV KAYGISI NEDİR



Sınav kaygısı, yetersiz ders çalışma davranışı, fizyolojik belirtiler ve sınav anında sınavla ilgili olmayan düşünceleri içeren, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur.

Sınav kaygısında kuruntu arttıkça başarı düşer.



Kaygı, kişi fiziksel veya duygusal baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir. Korku ile karıştırılmamalıdır.

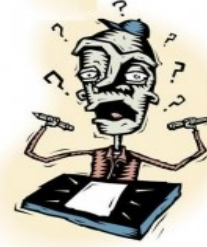
SINAV ANINDA HERŞEYİ UNUTACAĞINIZI MI DÜŞÜNÜYORSUNUZ



Cevabınız evet ise sınav kaygısı yaşıyorsunuz.

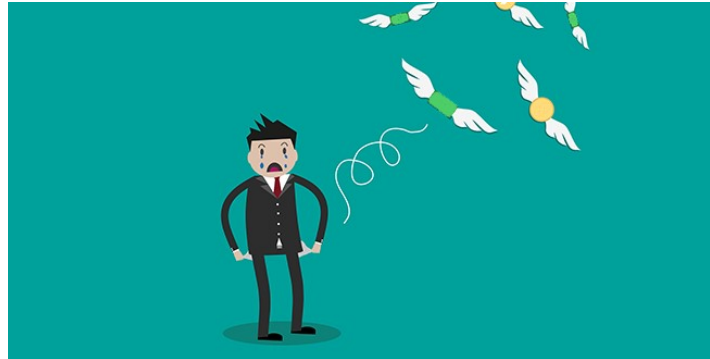
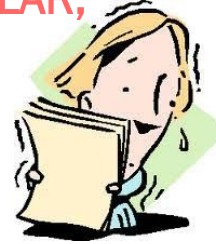
BELİRTİLERİ NELERDİR?

Kalp atışında hızlanma
Hızlı nefes alıp-vermek
Terleme veya titreme
Karın ağrısı



AÇIĞA ÇIKAN DUYGULAR;

Endişe
Mutsuzluk
Huzursuzluk
Öfke-Kızgınlık



⇒ "Sınavı kazanamazsam her şey biter, bütün hayatım mahvolur."

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumluluk erteleme,
- Zamanı iyi kullanmama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Beklenti düzeyi
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA

SINAVDAN ÖNCE;

- Sınava tam çalışmış olarak girin,
- Spor yapın,
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun,
- Aç karnına sınava girmeyin,
- Sınava erken gidin,
- Gevşemeye çalışın
- Kendinize güvenin



SINAV SÜRESİNCE;

- Sınav için olumlu düşünün;
- Zamanı nasıl kullanacağınıza karar verin,
- Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun,
- Açıklama isteyin,



KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- * Kaygıya karşı olumlu düşünceler geliştirin, Bedeninizi ve duygularınızı kontrol edin, Bedensel gevşeme hareketlerine zaman ayırın.
- * Uykunuza beslenmenize özen gösterin, Dikkatinizi sadece derse verin, Zamanımı etkili şekilde kullanın, gününüzü planlayın,
- * Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.
- * Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın.
- * Onları sona bırakın. Soruları, dikkatlice okuyun.
- * Özellikle en sondaki soru cümleciğine dikkat edin.
- * Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.



AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklarınızı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslamayınız.

Anne babalar bu zor sınav döneminde çocuklarını her zaman desteklemeli, ilgi göstermelidir.

Ona olan sevginizin belli koşullara bağlı olmadığını, her durum ve koşulda sevip destekleyeceğinizi davranışlarınızla ve sözlerinizle belli etmelisiniz.

Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumluluklarını üstlenmemeli, onu destekleyerek yardımcı olmalısınız

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeli, başarılarını övmelisiniz. Olumsuz davranışlarını ise yapıcı olarak eleştirdiğinizde çocuğunuzun davranışları olumlu etkilenecektir.

Çocuk duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular. Sınav döneminde sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip çocuklar; verimli, sakin ve başarıyla sonuçlanan bir sınav dönemi geçireceklerdir.

REHBERLİK HİZMETLERİ



SINAV

KAYGISI

