

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

DUYGUSAL BELİRTİLER

panik, sinir, ağlama, engellenmişlik hissi, şaşkınlık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon

FİZİKSEL BELİRTİLER

kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

ders çalışmayı erteleme, ders çalışmaktan kaçmak, derslere gitmemek, ders çalışmak istememek, sınavlara gitmemek

ZİHİNSEL BELİRTİLER

odaklanmada güçlük, sınav sonucu hakkında olumsuz tahminler, okuduğunu anlamama, yanlış okuma, dikkatin çabuk dağılması

AİLELERE ÖNERİLER

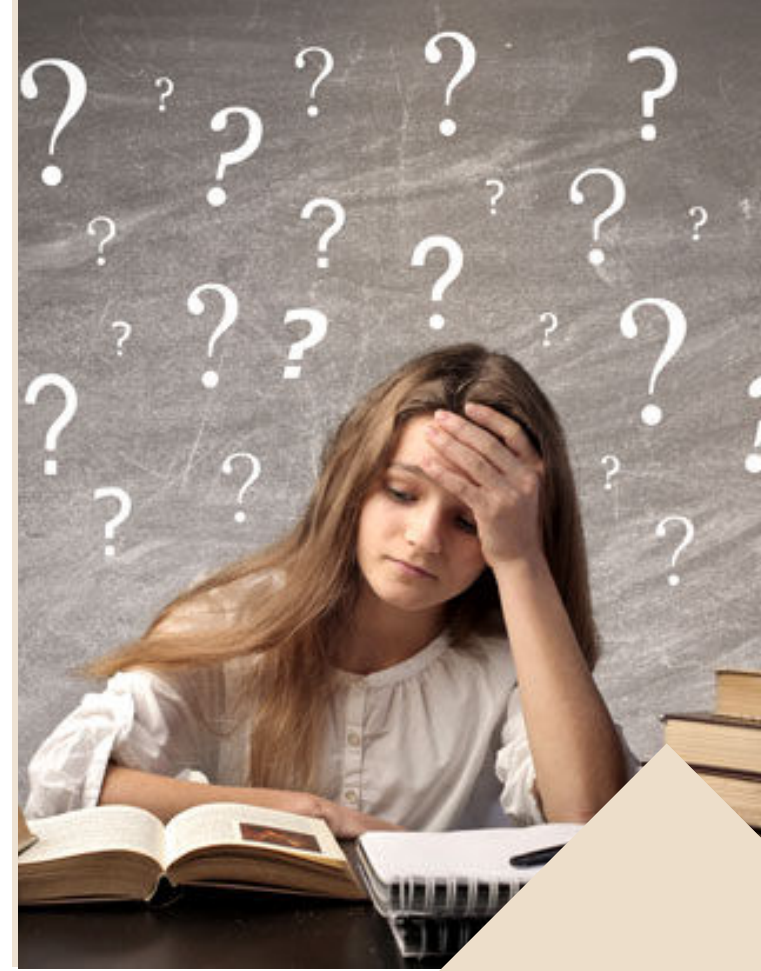
- Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.

- Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.

- Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır. Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.

- Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgi sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.

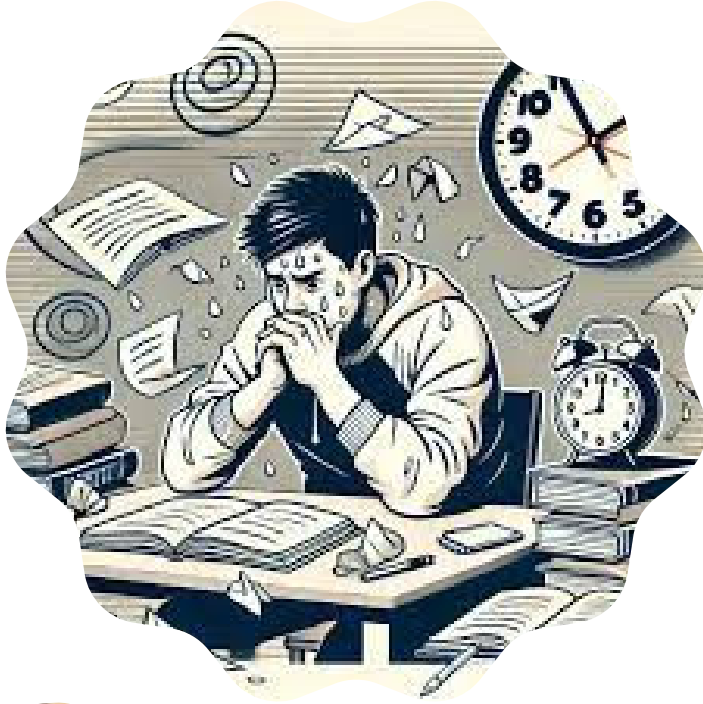
- Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.



SINAV KAYGISI VELİ BROŞÜRÜ

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olan ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşüren yoğun kaygı durumudur. Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazır oluşluk etkenleri gelmektedir.



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

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



Çalışma Alışkanlıkları

Yetersiz ve dengesiz uyku ve beslenme,
Spor yapmama veya aşırı fiziksel aktivite
ya da yetersiz dinlenme, • Asosyal
yaşam veya aşırı sosyallik,
Yaşam döngüsünde zamanı uygun
kullanamamak,
Verimli ders çalışmamak



Psikolojik Faktörler

Mükemmeliyetçilik
Sınav öncesi, Sınav sırasında ve
sonrasında olumsuz düşünceler
Gerçekçi olmayan beklentiler
Başkalarının ne düşündüğünü aşırı
derecede önemseme
Gelecekle ilgili kaygılar
Başarısızlık deneyimleri
Bağımlılık (Teknoloji bağımlılığı)



Sosyolojik Faktörler

Ailenin yüksek beklentisi
Aile içi iletişim engelleri (Kıyaslama,
Eleştirme, Yargılama, Şiddet, İhmal
etme)
Olumsuz aile tutumları (Otoriter, Aşırı
özgür, Koruyucu, Tutarsız, İlgisiz,
Mükemmeliyetçi)
Çevre beklentisi
Olumsuz sosyal çevre, Olumsuz akran
ilişkileri

- Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.
- Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aileler, öğrenciye sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.
- Aile, sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

