

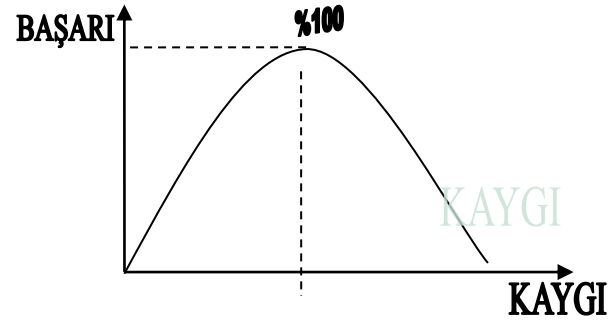
FATİH ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
SINAV KAYGISI BROŞÜRÜ



KAYGI: Kaynağı ya da sonuçları belli olmayan, şiddeti ve süresi kişiden kişiye farklılaşan bir huzursuzluk halidir.

Sınav kaygısının hiç olmaması doğru değildir. Çünkü kaygının belli bir düzeyde olması uyarılmışlık halidir ve gereklidir. Kaygı düzeyi arttıkça fiziksel belirtiler ve olumsuz duygu ve düşünceler ortaya çıkar. Bu durum öğrencinin var olan potansiyelini tam olarak kullanamamasına yol açarak başarıyı olumsuz etkiler.

BAŞARI KAYGI-BAŞARI GRAFİĞİ



Sınav anı dikkat gerektirdiğinden biraz kaygı istenilen bir durumdur. Kişi kaygı sınırını bildiği ve sınırı geçtiğini fark ettiği anda kendisine müdahale edebildiği sürece sınav kaygısı olumlu bir durumdur.

Kaygı sınırını fark edebilmesi için öğrencinin kendini iyi tanıması ve kaygısının arttığı zamanlarda ne gibi fizyolojik belirtiler gösterdiğini bilmesi gerekir.



Sınav kaygısı normal
ve olması istenilen bir
duygudur!

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kurumaması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı,
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri,
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,
- Huzursuz uyku, kabus görme,
- Olumsuz düşünceler



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Beklenti düzeyi (Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım

ÖĞRENCİNİN KAYGISINI AZALTMAYA YÖNELİK ÖNERİLER

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdır. Yaşadığımız kaygı öğrencilerinize belli etmemeniz önemlidir.
- Ailenin sınav sonucu ile aşırı meşgul olması çocuğun da bu yönde meşguliyetini arttıracaktır.

- En az şu kadar net yapmalısın, Türkçe ve matematikten full yapmalısın, başarılı olmalısın, şu liseye girmelisin vb. zorunluluk ifade eden cümleler öğrencinin kaygısının artmasına neden olur.
- Çocuklarınıza tekrar tekrar ders çalış demeyin.
- Negatif motivasyondan uzak durun. (bu kadar çalışmayla kazanamazsın, yata yata sınav kazanılmaz vb.)
- Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın.
- Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın.
- Öğrenci ailesinin sevgisini kazanmak için özel bir çaba sarf etmek zorunda olmadığını bilmelidir.
- Çocuğa sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu anlatılmalıdır.

- Uzun ve kısa vadeli amaç belirlemek çocuğun motivasyonunu arttıracaktır.
- Program hazırlamak ve bu programa büyük ölçüde uymak çalışmayı kolaylaştırır. Fakat programda mutlaka esneklik olmalıdır. Hazırlanan programda uymakta zorlanılan kısımlar varsa öğrenciye uygun olacak şekilde yeniden düzenlenmelidir.
- Düzenli tekrar yapmasının sağlamak konu eksikliği yaşamamasını ve sınav anında kolay hatırlamasını sağlayacaktır.
- Öğrencinin dinlenmesi için mutlaka zaman ayrılmalıdır. Haftada bir saat bile olsa kendisine ait bir zamanın olması motivasyonunu arttıracaktır.

