

## 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.



## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

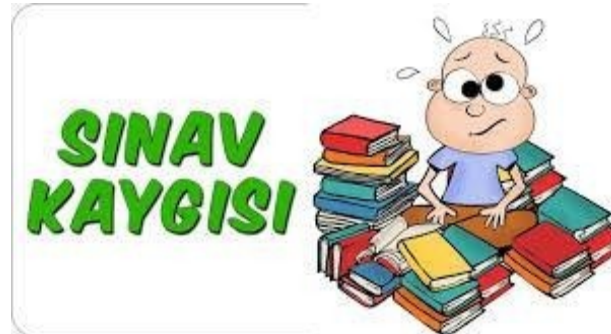
### 1. ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

- 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

## PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

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



# SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI

## Veli Broşürü



## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

### FİZİKSEL BELİRTİLER

- Kalp atışlarının hızlanması
- Solunum sayısının artması
- Ellerde ve ayaklarda soğuma ya da ateş basması
- Mide bulantısı, midede kasılma
- Ağız kuruması
- Yüz, boyun, omuz, karın ve bel kaslarında gerginlik ve ağrı



### BİLİŞSEL BELİRTİLER

- Dikkati toplamada güçlük
- Unutkanlık
- Düşünceleri organize edememe
- Odaklanamama
- Okuduğunu anlamada güçlük



### SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

1. 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.

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

3. 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.

4. 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.

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

6. 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.

7. 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 kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır.

8. 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.

9. Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. "Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı." gibi cümleler kurulmamalıdır.

10. Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.