



GÜLŞEN BATAR ANADOLU LİSESİ PDR SERVİSİ

SINAV KAYGISI VE BAŞETME YÖNTEMLERİ ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



Öğrencilerinin farklı potansiyellere sahip olduğunu unutmayın.

Öğrencilerinizin farklı potansiyele sahip bağımsız bireyler olarak kabul etmeli , çeşitli etkenlere bağlı olarak onlara farklı yaklaşımlarda bulunmamaya özen gösterilmeli,

Öğrenciyi sadece kendisiyle kıyaslayın.

Öğretmenlerin ,öğrenciyi başarılı öğrencilerle karşılaştırması ve başarısızlığını yüzüne vurması öğrencide başarısızlık kaygısını artıracaktır. O nedenle, her öğrencinin ,kendisinin önceki durumu ile karşılaştırılması gerekir.

•Sınav kaygısı ile başa çıkma stratejileri öğretin:

Öğrencilerinize sınav kaygısı ile başa çıkmak için çeşitli stratejiler öğretin. Bu stratejiler arasında, derin nefes alma, gevşeme teknikleri, olumlu düşünme ve problem çözme becerileri yer alır.

Motive edici bir tutum sergileyin:

Beklentinin aşırı yansıtılmaması ve güven verici davranışların sergilenmesi, ,öğrencinize özgüvenini geliştirme ve olumlu düşünmesini sağlamak kaygıyı azaltacaktır.”Bu yaptığını takdir ediyorum”,”Böyle çalışmaya devam edersen eminim başarılı olacaksın” gibi... 5

Olumsuz söylemlerden kaçınin:

Öğrencinize yönelik kaygılarını artıracak söylemlerden ve tutumlardan uzak durmalısınız.

•Sınav kaygısını tetikleyen faktörlerden kaçınin:

Sınav kaygısını tetikleyen faktörlerden kaçınmak, kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.

Öğrencilerinizle sınav kaygısı hakkında konuşmak için aşağıdaki soruları kullanabilirsiniz:

- Sınavlara hazırlanırken nasıl hissediyorsun?
 - Sınavlardan önce veya sırasında neler hissettiğini anlatır mısın?
 - Sınav kaygısını azaltmak için neler yapıyorsun?
 - Sınav kaygısı ile başa çıkmak için sana yardımcı olmamı ister misin?
- Sonuç olarak, sınav kaygısı birçok faktörün bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkabilecek bir durumdur. Sınav kaygısı ile başa çıkmak için, bireysel olarak ve öğretmen olarak yapılabilecek bazı şeyler vardır. Öğrenciniz sınav kaygısı yaşadığı ve kaygısıyla baş edemediği zaman Profesyonel yardım için Rehberlik servisine yönlendirin.



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınavla ilgili durumlarda yaşanan yoğun endişe ve korku duygusudur. Sınav kaygısı, sınava hazırlanma ve sınav esnasında çeşitli olumsuz belirtilere yol açabilir. Bu belirtiler, fiziksel, bilişsel ve davranışsal belirtiler olarak sınıflandırılabilir.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

• Fiziksel Belirtiler

- Baş ağrısı
- Mide bulantısı
- Ellerde titreme
- Kalp çarpıntısı
- Nefes problemleri
- Titreme
- Terleme

• Bilişsel Belirtiler

- Dikkat dağınıklığı
- Konsantrasyon güçlüğü
- Unutkanlık
- Olumsuz düşünceler
- Kendine güven kaybı

• Davranışsal Belirtiler

- Çalışmayı erteleme
- Sınavdan kaçınma
- Sınav esnasında dikkatin dağılması
- Sınav esnasında başarısız olma korkusu

2

SINAV KAYGISI NEDEN OLUR?

Sınav kaygısı, çeşitli faktörlerin bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkabilir. Bu faktörler arasında, bireysel özellikler, ailesel faktörler yer alır.

• Bireysel Özellikler

Kişilik özellikleri: Bazı bireyler, diğerlerine göre daha kaygılı olma eğilimindedir.

Öğrenme stilleri: Bazı öğrenciler, öğrenmede zorluk yaşadıklarında daha fazla kaygı yaşayabilirler.

Duygusal durum: Stresli veya endişeli olunan dönemlerde sınav kaygısı daha fazla artabilir.

• Ailesel Faktörler

•Ailenin eğitime verdiği önem: Ailenin eğitime verdiği önemin çok fazla olması, çocuğun sınav kaygısını artırabilir.

•Ailenin beklentileri: Ailenin çocuğundan yüksek beklentileri olması, çocuğun sınav kaygısını artırabilir.

•Ailenin tutumu: Ailenin çocuğuna karşı baskıcı veya eleştirel tutumu, çocuğun sınav kaygısını artırabilir.

Hazırlayan: Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen Merve Özpolat Ordu

3

KAYGI SEVİYESİ...

Sınav kaygısı, belirli bir düzeyde motivasyon sağlayabilir ve performansı artırabilir. Ancak aşırı kaygı, öğrenmeyi olumsuz etkileyebilir. Dengeli bir kaygı düzeyi, öğrencinin odaklanmasına, çalışmalarına motive olmasına yardımcı olabilir. Ancak kontrolsüz ve aşırı kaygı, performansı düşürebilir ve öğrenme sürecini olumsuz etkileyebilir. Önemli olan, bu kaygıyı yönetmeyi ve olumlu bir öğrenme deneyimi için gerekli önlemleri almayı öğrenmektir.

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

• Öğretmen Olarak Yapılabilecekler

Sınav kaygısının belirtilerini tanıyın:

Sınav kaygısının belirtilerini tanıyın ve öğrenciniz bu belirtileri yaşadığında ne yapabileceğinizi öğrenin.

Sınav kaygısı hakkında farkındalık yaratın: Öğrencilerinize sınav kaygısı ve belirtileri hakkında bilgi verin.

•Sınava hazırlık sürecini iyi yönetmesi için yardımcı olun: İlgili dersin etkili bir biçimde çalışılacağı yöntemin nasıl olması gerektiği ayrı bir zaman dilimi içerisinde verilmeli ve takibi yapılmalıdır.

4