

Önemli olan, bu kaygıyı yönetmeyi ve olumlu bir öğrenme deneyimi için gerekli önlemleri almayı öğrenmektir.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

• Bireysel Yapılabilecekler

Çocuğunuza bu konularda rehberlik ederek bireysel başa çıkma yöntemlerinizi öğretebilirsiniz.

• Sınav Kaygısının Belirtilerini Tanımak

• Sınav kaygısının belirtilerini tanımak, kaygıyı yönetmede önemli bir adımdır.

• Sınav Kaygısıyla Baş etme Stratejileri

Geliştirmek : Sınav kaygısı ile başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Bu stratejiler arasında, derin nefes alma, gevşeme teknikleri, olumlu düşünme ve problem çözme becerileri yer alır.

• Sınava Hazırlık Sürecini İyi Yönetmek

Sınavlara yeterli ve düzenli bir şekilde hazırlanmak, sınav kaygısını azaltmaya yardımcı olabilir.

Sınav Kaygısını Tetikleyen Faktörlerden

Kaçınmak: Sınav kaygısını tetikleyen faktörlerden kaçınmak, kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir. Örneğin, sınav hakkında çok fazla konuşmak veya sınavdan önce stresli durumlara maruz kalmak, sınav kaygısını artırabilir.

• Ailenin Yapabilecekleri

• Çocuğunuza destek olmak:

Çocuklarınızın sınav kaygısını anlamak ve onlara destek olmak önemlidir.

• Çocuğunuzun gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmak:

Çocuklarınızın gerçekçi hedefler belirlemesi, sınav kaygısını azaltmaya yardımcı olabilir.

• Çocuğunuzun sınava hazırlık sürecini takip etmek:

Çocuklarınızın sınava hazırlık sürecini takip etmek ve onlara ihtiyaç duydukları desteği sağlamak önemlidir.

• Çocuğunuzun sınav kaygısını tetikleyen faktörlerden kaçınmasına yardımcı olmak:

Çocuklarınızın sınav kaygısını tetikleyen faktörlerden kaçınmasına yardımcı olmak, kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.

Hazırlayan: Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen Merve Özpolat Ordu



GÜLŞEN BATAR ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

SINAV KAYGISI VE BAŞETME YÖNTEMLERİ VELİ BROŞÜRÜ



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sevgili Öğretmenler,

Sınav kaygısı, 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.

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.

3

KAYGI SEVİYESİ...



Pek çok kişi, sınavlardan önce kendini stresli hisseder. Normal düzeydeki bu stres başarılı olmaya katkı sağlasa da bazı durumlarda kişinin performansını etkileyecek seviyeye gelebilir. Stres ve kaygının sınav performansının düşmesine neden olması sınav kaygısı olarak adlandırılır. Sınav Kaygısı başarıya ulaşma isteğiyle birlikte ortaya çıkar. 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.



4