

Aileye Öneriler

- ◆ Aileler çocuklarının sınırlarının farkında olmalı.
- ◆ Gerçekçi beklentilere girip çocuğa gereğinden fazla yük yüklenmemelidir.
- ◆ Güven ve sorumluluk verilmeli, önemsenmeli, olumlu geri bildirimde bulunulmalıdır.
- ◆ Sınava ilişkin konuşmalarda özenli ve dikkatli davranmaya özen gösterilmelidir. Kaygı verecek konuşmaların yapılmamasına dikkat edilmelidir.
- ◆ Akranlarıyla kıyaslama yapmamaya çalışılmalıdır. Her çocuk biricik ve özeldir. Çünkü çocukların kapasiteleri, ilgileri, uzmanlık alanları birbirinden farklıdır.
- ◆ Duygu ve düşünce paylaşımı, empati çok önemlidir.
- ◆ Sınavı yüceltmek, ölüm kalım meselesi haline getirmek yerine daha çok yüreklendirici olunmalıdır.
- ◆ Çocuklar koşulsuz sevmeyi hak eder. Çocuğunuzu başarılı olduğu için değil sadece sizin evladınız olduğu için sevdiğinizi hissettirmeye özen gösterin
- ◆ Rol model olun. Uygun aile ortamı sağlayıp uygun çözümler ve davranışlar geliştirmesine yardımcı olmaya çalışın.
- ◆ Başarıyı değil çabayı takdir edin.



KAYGINI YEN...

ASLA PES ETME...

Kaynakça:

https://dortyolram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/31/03/761093/dosyalar/2018_03/15104207_SYnav_kaygYsY_mart_bYlten.pdf?CHK=be439b9d879bb7fad7d06755c8fe8249

Başoğlu, S.T. (2007). Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tel: (0246) 218 34 48

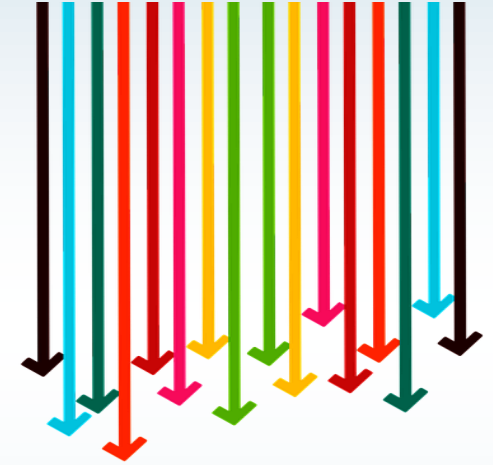
Web: <http://ispartaram.meb.k12.tr>

E-posta: rehberlik32@meb.gov.tr



ISPARTA

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



**Sınav Kaygısı
ve
Baş Etme Yolları**



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

Sınav Kaygısı Nedir?

Öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

Bir miktar kaygı kişiyi olumlu anlamda güdüler. Kaygı kontrolden çıktığı zaman zarar vermeye başlar.

Sınav Kaygısının Belirtileri Nelerdir?

Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük, transfer edememe gibi **zihinsel belirtiler**.

Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik, içe kapanma, ilişki kurmada güçlük, kendini olumsuz algılama, endişe, hayal kırıklığı ve heyecan gibi **duygusal belirtiler**.

Mide rahatsızlıkları (bulantı/kusma), bağırsak rahatsızlıkları, sık idrara çıkma, baş dönmesi, ağız kuruması, karın ağrısı, terleme, nefes alıp vermede güçlük yaşama, yorgunluk, uyku bozuklukları, ellerde titreme **fizyolojik belirtiler**.



Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

- ◆ *Zamanı iyi kullanamama*
- ◆ *Yanlış ders çalışma alışkanlığı*
- ◆ *Beklenti düzeyi*
- ◆ *Mükemmeliyetçi yaklaşım*
- ◆ *Aile baskısı*
- ◆ *Sınava fazla anlam yükleme*
- ◆ *Görev ve sorumlulukları erteleme*
- ◆ *Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu*

Sınav Kaygısı İle Baş Etme Yolları

Nefes ve Gevşeme Egzersizi: Doğru nefes vücudu rahatlatır ve gevşemeyi sağlar. Her gün düzenli olarak yapılacak olan doğru nefes alma egzersizi kaygıyı azaltır.

Gerçekçi Olmayan Düşünceleri Yeniden Yapılandırma: Yıkıcı olan düşüncelerin yerine yapıcı düşüncelere yer verin.

‘Mahvolurum, konu komşu ne der?’, herkes benim aptal olduğumu düşünecek.’ yerine ‘Elimden gelenin en iyisini yaptım, bir sınavda aptal olmak benim aptal olduğumu göstermez.’ gibi.

Sağlıklı Beslenme: Beslenme düzeni öncelikle kişinin sağlığı için önemlidir. Şeker, kahve v.b. kullanımını kaygıyı artıracığından bu içeceklerin tüketimi azaltılmalıdır. Protein, balık, su, sebze ve vitaminler (B vitamini) kaygıyı dengeleyen yiyeceklerdir.

Planlı Çalışma: Planlı ve programlı bir şekilde ders çalışma sınav zamanında hazırlanmanızı sağlar.

Uyku, dinlenme: Kaliteli uyku öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumlu etkiye sahiptir.

Öğrenciye Öneriler

Sınavdan Önce:

- ◆ Zamanınızı verimli şekilde kullanmayı öğrenin.
- ◆ Sınava planlı ve programlı şekilde hazırlanın.
- ◆ Sınava hazırlanırken sosyal aktivitelere zaman ayırmayı unutmayın.
- ◆ Sınav öncesi sınav ile ilgili detayları; sınav yeri, başlama saati, süresi gibi bilgileri ayrıntılı olarak öğrenin.
- ◆ Size baskı ve kaygı yaratacak kişi ve ortamlardan uzak durun.
- ◆ Sınava yönelik çalışmalarını son güne bırakmayın.
- ◆ Beklentilerinizin gerçekçi ve hedeflerimizin ulaşılabilir olmasına dikkat edin.

Sınav Günü:

- ◆ Sınav günü sindirimi zor, ağır ya da yağlı gıdalardan kaçının.
- ◆ Kaygının ve bir miktar heyecanın normal olduğunu bilin.
- ◆ Sınava başlamadan yönergeleri dikkatli okuyun ve yönergeleri tam olarak uyguladığınızdan emin olun.
- ◆ Heyecanlandıysanız derin derin nefes alın ve nefes egzersizlerini uygulayın.

Sınavdan Sonra:

- ◆ Sınavdan sonra çalışmalarınız için kendinizi ödüllendirin.
- ◆ Önemli olan hatalardan ders çıkarmak ve tekrara düşmemektir. Sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksiklerinizin ve yanlışlarınızın üzerinde durmayı unutmayın.