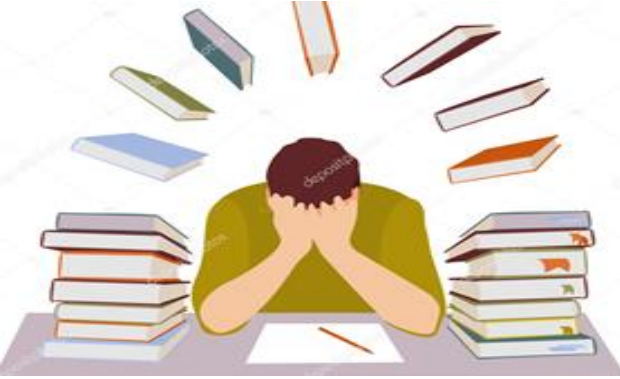


SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkmasına 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 bulunuşluk gibi etkenler gelmektedir.



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Yetersiz, dengesiz uyku ve beslenme,
- Spor yapmama veya dinlenmeye zaman ayırmama
- Asosyal yaşam veya aşırı sosyallik,
- Zaman yönetimini etkili kullanamamak
- Verimli ders çalışmamak

PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

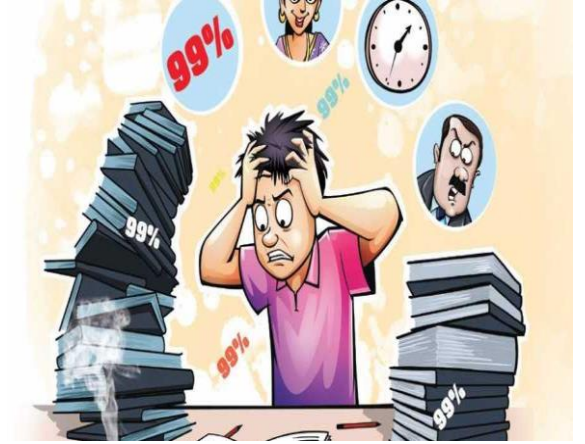
- Mükemmeliyetçilik
- Sınav öncesi, sınav sırasında ve sonrasında olumsuz düşünceler
- Gerçekçi olmayan beklentiler
- Başkalarının ne düşündüğünü aşırı derecede önemsenmesi
- Gelecekle ilgili kaygılar
- Başarısızlık deneyimleri
- Bağımlılık (Teknoloji bağımlılığı)

ÇEVRESEL 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 VELİ BROŞÜRÜ



Şubat, 2025

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.

Son olarak:

Çocuğunuzun başarısını sadece not ve sınavlarla ölçmeyin. Onun çabasını, azmini görün ve ruh sağlığını destekleyin.