

"SINAV KAYGISI"

AİLE BÜLTENİ

SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin , sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.



Kaygının Kolay Fark Edilir Fiziksel Belirtileri Nelerdir?

Dikkat çabuk dağılır.
Karın ağrısı, mide bulantısı,
taşikardi, titreme, ağız
kuruluğu, terleme, uyku
düzensizliği, iştahsızlık ya da
aşırı yeme, bedensel yakınma
davranışları ortaya
çıkır.

Kaygının Zor Fark Edilir Diğer Belirtileri Nelerdir?

Ders çalışma ertelenir. Sınav ve hazırlığı hakkında konuşma reddedilir. Soru sorulmasından rahatsız olunur. Çok çalışılmasına karşın performans düşer. Düşüncelerin organize edilmesinde zorlanılır.



Sınav Kaygısı Hangi Cümlelerin Altına Gizlenir?

“Bu bilgiler çok gereksiz. Nerede ve ne zaman kullanacağım?”

“Sınavlar niye yapılıyor?”

“Sınava hazırlanmak için zamanım yok! Çok konu var.”

“Konuları anlayamıyorum, aptalım”

“Sınavda başarılı olamayacağım, kötü geçecek.”

SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli süreçlerdir.bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmelliyetçi rekabetçi) olanlarda daha sık rastlanır. sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkindir.



GENÇLERE DESTEK OLMAK İÇİN YAPILACAKLAR

1

Yüksek beklentiye girmeyin: Çocuklardan yapabileceğinin üstünde bir performans beklediğimizde ve çocuklar bu beklentileri karşılayamadığında büyük bir motivasyon kaybı yaşar ve öz güvenleri zedelenir. Bu nedenle çocuklara ulaşamayacağı hedefler noktasında baskı yapılmamalıdır.

2

Yeteneklerinin üzerinde zorlamayın: Her çocuğun tüm alanlara yeteneği olmaması çok doğal bir durumdur. Çocuktan her alanda başarılı olmasını beklemek de kaygı yaratır. Yeteneği olmadığı bir alanda çocuğu zorlamak yerine yeteneği olan alanlarda ilerlemesini sağlamak öğrenciyi başarıya götürür.

3

Kıyaslamayın: Çocuklar diğer çocuklarla kıyaslandığında kendilerini yetersiz ve değersiz hisseder. Bu yüzden çalışma istekleri düşer. Çocuklar başkalarıyla değil kendi geçmiş başarı durumlarıyla kıyaslanmalıdır.

ÇOCUĞA DESTEK OLMAK İÇİN YAPILACAKLAR

4

4.Koşullu sevmeyin: Çocuklarımıza onları başarılı olurlarsa seveceğimizi hissettirmemeliyiz. Her koşulda sevileceğini bilen çocuklar “Başarısız olursam ailem beni sevmez” fikrine kapılmaz ve kaygı seviyesi artmaz.

5

5.Sonuca değil sürece odaklanın: Çocuklar sınava hazırlanırken gösterdikleri çabadan dolayı takdir edildiklerinde daha motive olurlar. Çocuklarımızın çalıştıklarını gördüğümüzü ve desteklediğimizi göstermek onları rahatlatır.

6

Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini artıracaktır. Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.

