

SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.

Sınavın kaygı oluşturmasında ki temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazır oluşluk etkenleri gelmektedir.



SINAV KAYGISI

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Fiziksel belirtiler

- * Göğüste sıkışma
- * Nefes darlığı
- * Ağız kuruluğu
- * Terleme,ateş basması
- * Baş dönmesi
- * Karın ağrısı
- * Mide bulantısı
- * Sık sık tuvalete çıkma

Zihinsel belirtiler

- * Düşüncelerde dağınıklık
- * Dikkat ve konsantrasyon bozukluğu
- * Olumsuz inanç ve düşünceler
- * Hatırlamada güçlük



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- ◆ Yetersiz uyku ve dengesiz beslenme
- ◆ Zaman yönetiminde başarısız olmak
- ◆ Verimli ders çalışmamak
- ◆ Gelecekle ilgili kaygı duymak
- ◆ Mükemmeliyetçi ve aşırı kontrolcü kişilik yapısı
- ◆ Ailenin veya çevrenin psikolojik baskısı
- ◆ Başkaları ile kıyaslanmak
- ◆ Gerçekçi olmayan beklentiler
- ◆ Teknolojiyi aşırı kullanmak
- ◆ Görev ve sorumlulukları ertelemek
- ◆ Başarısızlık deneyimleri
- ◆ Olumsuz aile tutumları

AİLELERİN YAPMASI GEREKENLER

- Çocuğa sürekli ders çalış denmemeli
- Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Aileler de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Kaygılar çocuğa çok fazla belli edilmemeli.
- Çocuklar başkaları ile kıyaslanmamalı.
- Çocuk, içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.
- Sınav sonuçlarının kişiliğinin bir göstergesi olmadığını vurgulayın.

- 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.
- Uyku ve beslenme düzeni oluşturmasına yardımcı olun.
- Anlayışlı ve sabırlı olun.
- Eğlenmesi için de fırsatlar yaratın.

