

# Sınav Kaygısı Nedir?

Bir sınav öncesinde, sırasında veya sonrasında duyulan endişe ve rahatsızlık hissidir.

Baş edilemeyen sınav kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav sırasında açığa çıkarılmasına engel olur ve öğrencinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanmasını engelleyip başarıyı düşürebilir.



**Sınavın kaygı unsuru haline gelmesindeki temel etkenlerin başında sınava yüklenen anlam, gelecek kaygıları, beklentiler ve hazır oluşluk etkenleri gelmektedir.**

## ŞEHİT TABİB TEĞMEN YÜKSEL DEMİR ORTAOKULU SINAV KAYGISI VELİ BROŞÜRÜ



Öğrencilerin sınav kaygısı yaşamasında çeşitli nedenler etkili olabilmektedir. Bu nedenlerden biri de aile faktörüdür. Bazı öğrenciler ailesinin sınav sonucuna veya süreçteki deneme sonuçlarına vereceği tepkiden dolayı büyük kaygı yaşayabilmektedir. Dolayısıyla öğrenciler için asıl sınav aile tutumları olabilir. Ailelerin sınav sürecinde dikkat edeceği bazı hususlar bulunmaktadır.

## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Kaygı, bireyin içinde bulunduğu ortamdan kaynaklanabilir.

### a) Destegın çekilmesi:

Alışlagelmiş çevrenin(anne, baba veya kardeşlerin) öğrenciye yönelik destekleyici tutumlarının bitmesi

### b) Olumsuz bir sonucu beklemek:

Eğer öğrenci sınava gerçekten hazırlanmamışsa sonucun olumsuz geleceğini düşünerek kaygı duyar.

c) İç çelişki: İnanmış ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı duyarız.

d) Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenidir.

Kaygı, bireyin kendisini yetersiz algılamasından kaynaklanabilir.



## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

**Duygusal belirtiler:** Panik, sinir, ağlama, engellenmişlik hissi, şaşkınlık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon şeklinde sıralanabilir.

**Fiziksel belirtiler:** Kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir.



## VELİLERE ÖNERİLER

### 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.

**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.Sonuca değil sürece odaklanın:

Çocuklar sınava hazırlanırken gösterdikleri çabadan dolayı takdir edildiklerinde daha motive olurlar. Çocuklarımızın çalıştıklarını gördüğümüzü ve desteklediğimizi göstermek onları rahatlatır.

