

# HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## SINAV KAYGISI VELİ BROŞÜRÜ



### SINAV KAYGISI NEDİR?

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



### SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygının oluşmasında en önemli faktörlerdendir.

- Başarısız olma korkusu,
- Yeteneklerin yetersiz olduğuna dair düşünceler,
- Dış baskılar veya gelecekteki sonuçlara ilişkin endişeler gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir.



### SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

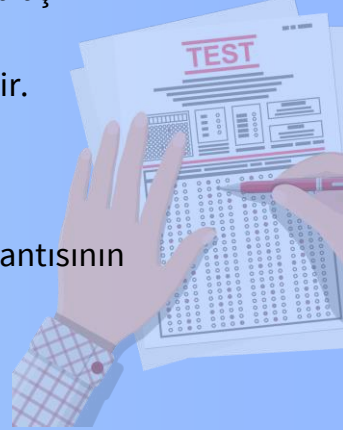
Duygusal belirtiler; panik, sinir, ağlama, engellenmişlik hissi, şaşkınlık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon şeklinde sıralanabilir

Fiziksel belirtiler; ise kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titre-me, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir.



### SINAV KAYGISINI ARTTIRAN ANNE BABA TUTUMLARI

- Sınavı kazanamadığı takdirde çocuğunuzun gelecekteki yaşantısının nasıl olacağına ilişkin tahminleriniz,
- Çocuklarınızdan çok erken yaşlardan itibaren sürekli ve performansının üzerinde başarı beklemeniz ve bunu sık sık tekrarlamanız,
- Çocuğunuzun çalışma yöntemi ve çalışmasına yönelik yaptığınız olumsuz eleştiriler (Bu kadar çalışmayla hiçbir şey yapamazsın!)
- Herhangi bir başarısızlık ve yetersizlik durumunda olumsuz eleştirmeniz, olumsuz sıfatlar takmanız,
- Sınavı kendiniz ve çocuğunuz açısından bir kişilik ölçüsü olarak görmemiz (Başaramazsan hepimiz rezil oluruz)
- Çocuğunuzun elde ettiği başarılarını takdir etmemeniz ve daha iyisini beklemeniz,
- Çocuğunuzun sürekli başkalarıyla kıyaslamamız...



# SINAV KAYGISIYLA BAŞ EDEBİLMEK İÇİN

## ÖĞRENCİNİN YAPABİLECEKLERİ

- **Erken Hazırlık:** Sınavdan önce erken bir şekilde hazırlanarak, konuları yeterince öğrenme ve tekrar etme fırsatı bulun.
- **Düzenli Çalışma Programı:** Belirli bir çalışma programı oluşturarak, düzenli bir şekilde çalışma alışkanlığı edinme. Bu, sınav öncesindeki stresi azaltabilir.
- **Sağlıklı Yaşam Tarzı:** Düzenli egzersiz yapma, sağlıklı beslenme ve yeterli uyku alışkanlığı edinme, stresle baş etmede yardımcı olabilir.
- **Olumlu Düşünme:** Negatif düşüncelerle değil, olumlu ve yapıcı düşüncelerle kendinizi motive etme. Başarılı olacağınıza dair pozitif inanç geliştirme.
- **Derin Nefes Alma ve Rahatlama Egzersizleri:** Sınav öncesi ve sırasında derin nefes alma ve rahatlama egzersizleri yaparak, stresi azaltma.
- **Geçmiş Başarıların Hatırlanması:** Daha önceki başarıları hatırlayarak, kendi yeteneklerinize güvenme ve başarabileceğinize dair kendinizi motive etme.
- **Sınav Tekniklerinin Öğrenilmesi:** Sınav teknikleri ve stratejileri hakkında bilgi edinme ve uygulama (zaman yönetimi, soru çözme stratejileri vb.).
- **Sosyal Destek:** Aile, arkadaşlar veya öğretmenlerle duyguları paylaşma ve destek alma. Sınav kaygısıyla ilgili konuşma ve destek arama.
- **Sınav Sonrası Planlama:** Sınavın sonuçlarına dair endişe etmek yerine, sınav sonrası planlar yaparak geleceğe odaklanma.
- **Profesyonel Yardım Alma:** Gerekirse bir uzmandan (okullarda bulunan rehber öğretmenler gibi) destek alarak, sınav kaygısıyla baş etme stratejileri hakkında danışma

## VELİNİN YAPABİLECEKLERİ

- **Destekleyici Ortam Sağlama:** Evde sınavla ilgili stresi azaltacak bir ortam sağlama, çocuğa güven verme ve cesaretlendirme.
- **Açık İletişim Kurma:** Çocuklarıyla duyguları hakkında açık bir iletişim kurarak, kaygılarını anlamaya çalışma ve onlara destek olma.
- **Başarıları Takdir Etme:** Çocuğun sadece akademik başarılarını değil, kişisel gelişimini ve çabalarını da takdir etme.
- **Olumlu Model Olma:** Kendi stres ve kaygılarını kontrol altında tutarak, çocuklarına olumlu bir model olma.
- **Zaman ve Kaynak Sağlama:** Çocuğun sınavlara hazırlanması için gerekli zamanı ve kaynakları sağlama (ders kitapları, kaynaklar, çalışma ortamı vb.).
- **Sınav Odaklı Olmayan Aktiviteler:** Sınav stresini azaltmak için çocuğun sadece çalışmaya değil, hobilerine, spor yapmaya ve dinlenmeye de zaman ayırmasını teşvik etme.
- **Gerçekçi Beklentiler Belirleme:** Çocuğun yeteneklerine ve ilgi alanlarına uygun gerçekçi beklentiler belirleme.
- **Profesyonel Destek Alma:** Gerekirse, çocuğun sınav kaygısıyla başa çıkmasına yardımcı olacak profesyonel destek (psikolog, rehberlik servisi vb.) arama.
- **Sınavla İlgili Baskıyı Azaltma:** Çocuğa sınav sonuçlarının her şey olmadığını ve hayatlarının bir parçası olduğunu hatırlatarak, sınavla ilgili baskıyı azaltma.
- **Empati Gösterme:** Çocuğun sınav kaygısını anlamaya ve onun duygularını önemseyerek empati gösterme.

