

## SINAV KAYGISINDA AİLEYE DÜŞEN GÖREVLER..

- Kaygıyı artırıcı ifadeler-den kaçınmak. “Yapılan masrafları boşa çıkarmak.”; “Bak, amcanın çocukları nerele-re geldi!”; “Ben senin gibiyken...”; “Sen bu gidişle ada olmazsın.”; “Bu Sene de sınavı kazanamazsan...”;



- Sınav bir araç, esas amaç mutlu ve sağlıklı bir yaşamdır.
- Yaşadığı duyguları onunla paylaşmaya çalışın.
- Evde olağanüstü bir ortam ve durum varmış gibi davranmayın.
- Başkaları ile çocuğunuzu kıyaslamayın ve aldığı puanları karşılaştırmayın.
- Öncelikle kendi kaygılarınızla yüzleşin ve bu kaygılarınızdan kurtulmaya çalışın.
- Çocuğunuzun yaşadığı duyguları küçümsemeyin gerekirse profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.

- Çok sıkıldığında birkaç gün ders molası verilebilir. Bu sırada çocuğun Rahatlayabileceği faaliyetlere ağırlık verilebilir.
- Sınava hazırlanan çocuklarda sporu ihmal etmemek gerekir. Fiziksel egzersizlerin vücutta rahatlatıcı etkiler yarattığı kesin.
- Olumsuz etiketlemeler kullanmayın
- Çocuğunuzun çalışabilmesi için uygun ortam hazırlayın.
- Var olan kapasitesinin üstünde başarı beklemeyin.

## REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

### Kayseri Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ADRES: Fatih mah. Açık sok. No:22 Kocasinan/KAYSERİ  
TEL : 0 (352) 231 68 07  
FAX : 0 (352) 231 76 96

E-posta: bilgi@kayram.net  
Web : www.kayram.net



## REHBERLİK HİZMETLERİ

### Sınav Kaygısı Nedir? Nasıl Baş Edilir?



## KAYRAM



### KAYSERİ Rehberlik ve Araştırma Merkezi REHBERLİK BÖLÜMÜ

[www.kayram.net](http://www.kayram.net)

0(352) 231 68 07

## SINAV KAYGISI

**Kaygı**, stres verici durumlarla karşılaştığımızda hepimizin belli ölçülerde yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık halidir.

Kaygının belli bir düzeyde yaşanması doğaldır çünkü belirli bir derecede yaşanan kaygı motive

edici ve performansınızın yükselmesine yardımcı olabilir.

Kaygı düzeyiniz sınavda sizi engelliyor ve sınav performansınızı

olumsuz olarak etkiliyorsa yoğun sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.



Ulu çamlar fırtınalı diyarlarda yetişir.

Cemil Meriç

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

### SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Zamanı iyi kullanamama,

Kötü çalışma alışkanlıkları,

Yüksek beklenti düzeyi,

Mükemmeliyetçi yaklaşım,

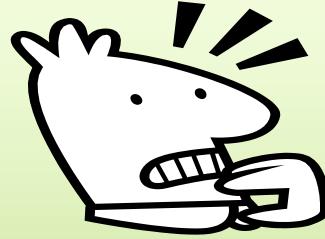
Görev ve sorumlulukları erteleme,

Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu vs.

## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

### Fizyolojik Belirtiler

- Ağız kuruluğu,
- Terleme ya da titreme,
- Ateş basması,
- Baş ağrısı, baş dönmesi,
- Göğüste ağrı, basınç ve sıkışma,
- Bulantı, kusma, ishal hali,
- Eller soğuk ve nemli olabilir.



### Duygusal ve Zihinsel Belirtiler

Başaramazsam!

- Sınavım nasıl geçecek?
- Bildiklerimi unutursam!
- Ben bu işi başaramayacağım.
- Süre yetmeyecek.
- Kazanamazsam rezil olurum.
- Mutlaka kötü bir şey olacak

Felaket yorumları içeren benzer diğer düşünceler...

### Davranışsal Belirtiler

- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma...)
- Kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme...)

## SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Düşüncelerinizi kaydedin, doğruluk derecelerini test edin, hataları yakalayın ve daha mantıklı yanıtlar bularak olumsuz yöndeki yanlılıktan kurtulun.

Kendinize olan saygınızı arttırın; suçluluk, umutsuzluk ve kararsızlık duygularınızla mücadele edin.

Zaman yönetimi; özellikle zaman baskısı nedeniyle yaşanan stresle başa çıkmak için sınav öncesi ve sınav esnasında zamanı iyi planlayın ve kullanın.

Çalışmalarınızı aksatmayacak şekilde, molalarda sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmaya çalışın, hobileriniz varsa ilgilenin. Bu etkinliklere katılmak ya da yapmak, psikolojik yönden bireyi rahat kılar (heyecan, korku, yarışma gibi duygular).

Beslenme dikkat edin. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini arttırdığı, hatta bireyleri strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Kahve, çay, doymuş yağ, tuz gibi, bunların yanında sigara da sayılabilir. Önemli olan yeterli ve dengeli beslenmektir.

Gevşeme ve nefes egzersizleri yapmak, sınav stresini azaltmak için kullanılacak diğer yöntemlerdir.

