

Öğretmenlerin Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Yapabilecekleri

Öğrencileri farklı sosyoekonomik ve kültürel dünyalardan gelen, farklı potansiyele sahip bağımsız bireyler olarak kabul etmeli, çeşitli etkenlere bağlı olarak onlara farklı yaklaşımlarda bulunmamaya özen gösterilmeli, öğrencilerle ilişkide onlara değer verdiğimizizi göstermeli, öğretmenlerin, öğrenciyi başarılı öğrencilerle karşılaştırması ve başarısızlığını yüzüne vurması öğrencide başarısızlık kaygısını artıracaktır. O nedenle, her öğrencinin kendisinin önceki durumu ile karşılaştırılması gerekir. Sınav sistemi, sınavda çıkacak konular hakkında öğrenciyeye yeterince bilgi verilmelidir.

Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Yapabilecekleri

-Öğrencinize yönelik kaygılarını artıracak söylemlerden ve tutumlardan uzak durmalısınız.

-Çocukların başarılarını arttırmak amacıyla onları tehdit edici ve başarı durumlarını küçümseyici yaklaşımlardan kaçınınız. (Elli net sana hiç yakışmıyor, böyle gidersen sınavı kazanamazsın daha çok çalışmalısın vb.)

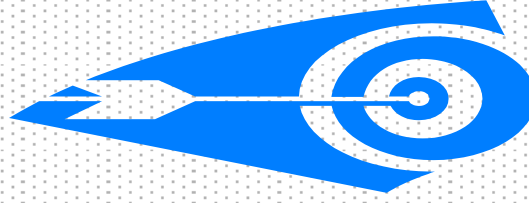
-Öğrencinin bir hedefe odaklanması sağlanmalıdır.

Öğretmenlerin Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Yapabilecekleri

Çalışma için gereken zamanı planlama konusunda bilgilendirme ve takip çocuğun zamanını iyi kullanmasını sağlayacak, bu da kaygıyı azaltacaktır.

-İlgili dersin etkili bir biçimde çalışılacağı yöntemin nasıl olması gerektiği ayrı bir zaman dilimi içerisinde verilmeli ve takibi yapılmalıdır.

-Beklentinin aşırı yansıtılmaması ve güven verici davranışların sergilenmesi, öğrencinize özgüvenini geliştirme ve olumlu düşünmesini sağlamak kaygıyı azaltacaktır. "Bu işi yapabileceğini biliyorum." "Bu yaptıklarını takdir ediyorum." "Kararına güveniyorum." "Eminim ki bu biçimde çalışmaya devam edersen başarılı olacaksın..."



MANİSA

URGANLI 23 NİSAN ORTAOKULU

SINAV KAYGISI VE BAŞETME YÖNTEMLERİ



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ



Kaygı nedir?

Kişi, duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir.
-Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır.
-Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.

Sınav kaygısı nedir?

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

Sınav Kaygısının Belirtileri

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kuruması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı,
- İshal-kabızlık,
- Yorgunluk belirtileri,
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,



Sınav Kaygısının Nedenleri

- Kötü çalışma alışkanlıkları,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Zamanı iyi kullanamama,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu
 - Beklenti düzeyi
- (Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi)
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,



SINAVDAN ÖNCE

- Sınavı tam çalışmış olarak girin.
- Sınavdan önceki gece iyi uyunun.
- Aç karnına sınava girmeyin.
- Son ana kadar asla ders çalışmayın.
- Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın.
- Zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil başarılarınızı vurgulayın.

Sınavı kendinize güvenerek girin

