

SINAV KAYGISI; Öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçim-de kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

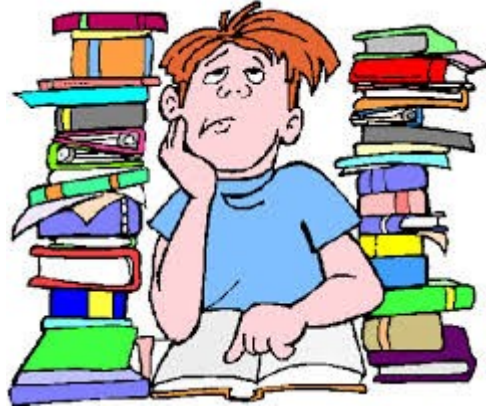


BELİRTİLERİ NELERDİR?

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

Fiziksel belirtiler; ise kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir

SERMAYE PİYASASI KURULU ORTAOKULU SINAV KAYGISI ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



REHBERLİK SERVİSİ HAZIRLAYAN NURDAN UZUNTEPE

SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygını oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.



ÖĞRENCİLERİN KAÇINILMAZ OLARAK YAŞAYACAKLARI SINAV KAYGISINI AŞMALARINDA ÖĞRETMENLERİMİZE DE BAZI GÖREVLER DÜŞMEKTEDİR.

- Öğrencileri gelişim dönemlerine ait özellikleri bilinmelidir.
- Her birini farklı potansiyele sahip bağımsız bireyler olarak tanınmalıdır.
- Kıyaslama yanılgısına düşülmemelidir.



**SINAV KAYGISIYLA
BAŞA ÇIK**



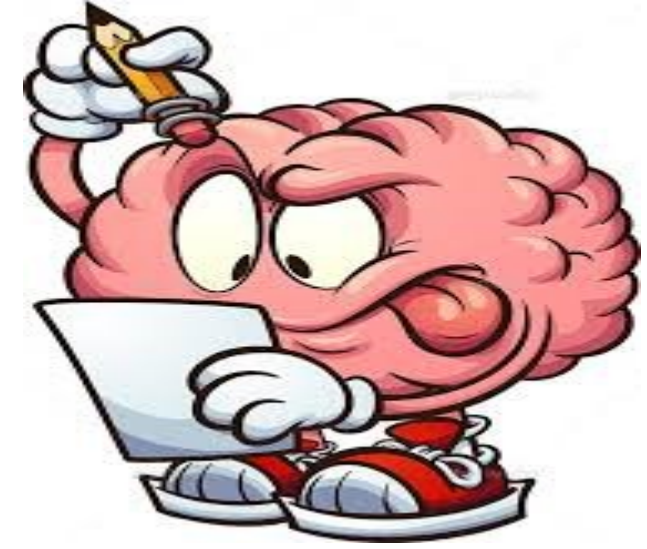
- Öğrencilerin özelliklerine uygun beklenti oluşturulmalıdır.
- Öğrencilerle ilgili olumsuz beklenti içinde olunmamalı ve öğrencilere önyargısız yaklaşılmalıdır.

- Öğrenmeyi kolaylaştırmaya ve sevdirmeye çalışılmalıdır.



- Her öğrencinin başarabileceği bir "konu" ya da "etkinlik" vardır. Önemli olan bu fırsatın çocuğa verilmesidir.
- Öğrenciye başarısına bağlı olarak koşullu bir biçimde değer vermek yerine öğrenciyi kabul edici bir yaklaşım içinde olunmalıdır.

- Öğrencinin ihtiyaçlarını fark edip onlara duyarlı olunmalıdır.
- Beden dili ve ses tonu ile verdiği mesajlara dikkat edilmez.



**NOT: BU KONUDA
OKULUNUZDA ÇALIŞAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
(REHBER ÖĞRETMEN)SİZE
GEREKEN DESTEĞİ
SAĞLAYACAKTIR.**