

SINAV KAYGISI ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

FATİH
ORTAOKULU

Rehberlik Servisi



KAYGI NEDİR?

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

SINAV KAYGISI NEDİR?

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 kurumması,
- 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

Öğretmenlerin Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Yapabilecekleri

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

- ilgili 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 öğrencinin 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..."



ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Öğrencilerimizi sadece sınavlara hazırlamak yerine öncelikle onlara öğrenmeyi sevdirelim.
- Öğrencilerimize "Yapma, dur." demek yerine öğrencinin olumsuz davranışlarının sonuçlarını açıklayalım.
- Öğrencimizde gördüğümüz olumsuz davranışları okul içinde tekrar tekrar anlatıp öğrencimize yönelik bir önyargı oluşturmamalıyız.
- Öğrencilerimizi ayrı ayrı tanıyarak onları farklı sosyo-ekonomik ve kültürel dünyalardan gelen farklı potansiyele sahip, bağımsız bireyler olarak kabul edelim. Değerlendirmelerimizi bu ölçüye göre yaptığımız takdirde "kıyaslama" yanılığımıza düşmeyiz.
- Öğrencilerimizin önemli duygusal ve sosyal sorunlarını fark ettiğimizde ailesiyle görüşerek uzman yardımını almalarını teşvik edelim.
- Öncelikle davranış bozukluğu veya uyum sorunu gösteren öğrencilerimizin sorunları ile meşgul olalım. Ancak bu takdirde sınıfımızda başarılı bir öğrenme ortamı oluşturabiliriz.
- Sınıf ortamında öğrencilerimizi olumlu davranışa yönlendirelim, önce biz model olalım.