

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

Çocuğunuzda sınav kaygısı varsa aşağıdaki belirtileri gösterebilir:

Özellikle sınav öncesi, esnası ve sonrasında ortaya çıkan:

- Nefes alıp vermede artış olması,
- Kalp atışlarının normalden fazla olması,
- İştahın azalması,
- Uyku problemleri,
- Karın ağrısı,
- Yorgunluk, Halsizlik,
- Baş ağrısı, Terleme, titreme ve
- Dilin damağın kuruması vb.

FİZYOLOJİK BELİRTİLER

- Sinirli ve gergin olmak,
- Dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak,
- Umutsuz bir ruh hali içinde olmak vb

PSİKOLOJİK BELİRTİLER

SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı,

Bireyin sahip olduğu bilgiyi ortaya koymasına engel olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan sınavdan önce, sınav sırasında veya sonrasında duyulan huzursuzluk veya endişe olarak ifade edilmektedir.



SINAV KAYGISI AİLE REHBERİ

Akhisar
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

İLETİŞİM

02364120507

@akhisar_ram

<https://akhisararam.meb.k12.tr/>

**Ragıp Bey Mahallesi Orhan İlker
Caddesi 21. Sokak No 53
Akhisar/Manisa**



ÇOCUĞU AKADEMİK OLARAK DESTEKLEMEK

Çocuğumuzu akademik olarak desteklerken dikkat edilmesi gereken başlıklar:

- Amaç belirleme

- Çalışma Planı Hazırlama/ Planlı Çalışma

- Zamanın Doğru Kullanımı

- Test Çözme Teknikleri

- Sınav Yönergelerini Öğrenmek

VELİLERE ÖNERİLER

Normal düzeydeki kaygı doğaldır ve yaşanması gerekir.

Sınav kaygısı hiç olmaması gereken bir durum değildir. Aksine belli düzeydeki sınav kaygısı öğrenciyi motive eder, ders çalışması için teşvik eder.

Çocuğunuzun fiziksel ihtiyaçlarını giderin.

- DENGELİ BESLENME+SU
- FİZİKSEL AKTİVİTE
- UYKU
- SINAVDA RAHAT KIYAFETLER vb.

Çocuğunuzun psikolojik olarak destekleyin.

Aile olarak çocuğunuzun sorunlarını paylaşabildiği güvenli alanındaki kişi olun.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ NE OLABİLİR?

- Zamanı etkin kullanamama
- Plansız çalışmak
- Yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- İşlevsel olmayan düşünce biçimleri
- Mükemmeliyetçilik
- Sınava çok fazla anlam yüklenmesi
- Aile baskısı
- Aile ve çevrenin beklentileri
- Geçmiş deneyimler

