

**SINAV KAYGISI;** Öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde 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, titre-me, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir.

## **SERMAYE PİYASASI KURULU ORTAOKULU SINAV KAYGISI VELİ BROŞÜRÜ**



## **REHBERLİK SERVİSİ HAZIRLAYAN NURDAN UZUNTEPE**

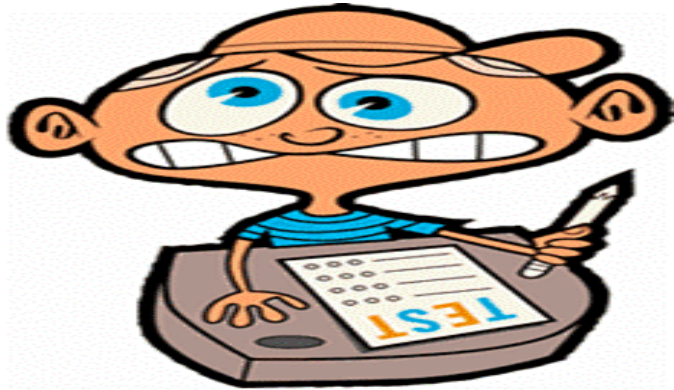
## **SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?**

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



**Çocuğunuzun yaşadığı bu sınav kaygısını yenmesinde size de önemli görevler düşmektedir.**

- *Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın. Bu dönem çalkantılı ve ikilemli bir dönemdir. Çocuğunuzun yerine sorun çözmek istediğinizde ya da ona önerilerde bulunmak istediğinizde onun sizinle aynı şeyleri göremeyeceğini bilin.*
- *Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini artıracaktır. Çocuğunuza yardımcı olmak için çocuğunuzun bugünkü yaptıkları ile ilgilenebilirsiniz.*



- *Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin. Meli-malı kelimeleri dikkatle kullanılmalı. Ders çalış demeyin. Sorumluluğunu bilen ve sınavlara hazırlanan öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur.*



- *Negatif motivasyondan uzak durun. Gereğinden fazla fedakârlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın. Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.*
- *Bu zor dönemde çocuklarınıza anlayışlı ve destekleyici davranın. Kaygının yoğunlaşması ile birlikte çocuklarınız kendilerini daha çaresiz ve çözümsüz hissedebilirler. Bu nedenle daha tepkili olabilirler.*

*Daha önceden kızmadıkları şeylere şimdilerde daha sert tepkiler gösterebilirler. Bu durumun geçici olduğunu düşünerek çocuğunuza karşı anlayışlı olmaya çalışın.*



**NOT: BU KONUDA OKUL REHBERLİK SERVİSİNDE GÖREV YAPAN PSİKOLOJİK DANIŞMAN(REHBER ÖĞRETMEN) SİZE GEREKLİ DESTEĞİ HER ZAMAN SAĞLAYACAKTIR.**

**ŞİMDİDEN HEPİMİZE BAŞARILAR**