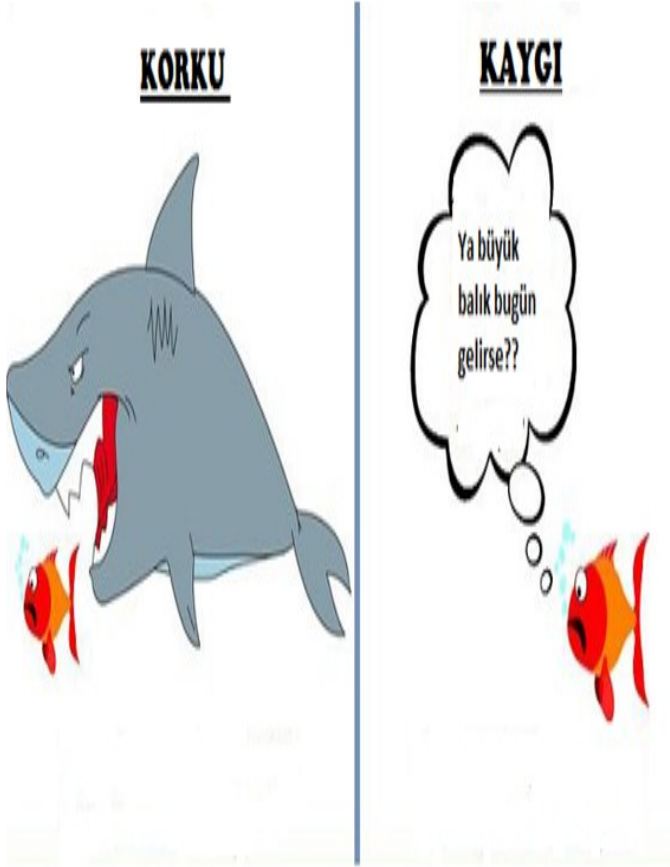


⇒ Öğrencilerimize; sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçüt olmadığını, kazansa da kaybetse de değerli olduğunu, kazanmanın da kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğunu, bu sınavın hayatının en önemli dönüm noktası olmadığını ve önüne başka dönüm noktaları çıkıp hayatına yön vereceğini anlatın. Sınavlar sadece birer fırsattır ve bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Öğretmen, öğrenciyi sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini anlatmalıdır. Öğrencinin de yapacağı, iyi niyetle ve elinden geldiğince, sağlanan imkanları sınava hazırlık adına değerlendirmesidir.



Başarı, yaşamda tabî ki küçümsenemez bir değer. Ama en önemli değer değildir.



SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



"Artık bir durumu değiştirme imkanımız olmadığı zaman, kendimizi değiştirmek zorundayız demektir."

Viktor Frankl

Hazırlayan

Ümmühan AYNACI
Psk. Dan.

Okul: Milli Eğitim Vakfı Ortaokulu

SINAV KAYGISI NEDİR?

- ⇒ Sınav kaygısı, temelde başarısızlık korkusunun istediğiniz sonucu almanızı olumsuz etkilediği bir tür performans kaygısıdır.
- ⇒ Sınav öncesi, herkes biraz endişeli hissedebilir. Sınava girmeden önce herkes başarılı olma veya olmama ihtimali olduğunu bilir, bu nedenle bir miktar kaygı hissetmek oldukça beklendiktir.
- ⇒ Sınav kaygısı yaşamanın nedeni; hazırlık eksikliği, başarısızlık korkusu, kendine güven duymama, mükemmeliyetçilik, zayıf test yapma öyküsü vb olabilir.
- ⇒ Öfke, korku ve çaresizlik duyguları, olumsuz düşünme ve kendini başkalarıyla kıyaslama gibi diğer belirtiler de sınav kaygısının işaretleridir.
- ⇒ Şiddetli bir başarısızlık korkusu ve sınav kaygısı; sınava girmemek için kaçmak, mezun olmada zorluk, aileyi hayal kırıklığına uğratma düşüncesi, eğitimcilerin gözünden düştüğüne inanma, arkadaşların alay etmesi gibi pek çok duygusal-düşünsel-davranışsal soruna yol açabilir.
- ⇒ Bazı insanlar sınav kaygısını daha yoğun yaşar, bazılarıysa duygularını daha çabuk düzenleyebilir. Her insanın psikolojik sağlamlığı birbirinden farklı olduğundan çocuklarımızı başkalarıyla kıyaslamak sınav kaygısını yenmede onlara yardımcı olamaz.



SINAV KAYGISINI YENMEDE ÖĞRETMENE

ÖNERİLER

1. Öğrencileri gelişim dönemlerine ait özelliklerini bilmek
2. Her birini farklı potansiyele sahip bağımsız bireyler olarak tanımak
3. Kıyaslama yanılığine düşmemek.
4. Öğrencilerin özelliklerine uygun beklenti oluşturmak.
5. Öğrencilerle ilgili olumsuz beklenti içinde olmamak, önyargısız yaklaşmak.
6. Öğrenmeyi kolaylaştırmaya çalışmak, öğrenmeyi sevdirmek.
7. Her öğrencinin başarabileceği bir "konu" ya da "etkinlik" vardır. Önemli olan bu fırsatın çocuğa verilmesidir.
8. Öğrenciye başarısına bağlı olarak koşullu bir biçimde değer vermek yerine öğrenciyi kabul edici bir yaklaşım içinde olmak.
9. Öğrencinin ihtiyaçlarını fark edip onlara duyarlı olmak.
10. Beden dili ve ses tonu ile verdiği mesajlara dikkat etmek.



“Kaygı yarının faresinin, bugünün peynirini yemesidir.”

Samuel Smiles