



# SINAV KAYGISI

Plansız ve verimli olmayan  
ders çalışma  
yöntemleri

Görev ve sorumlulukları  
erteleme,

Sınav Kaygısı, sınav  
öncesinde öğrenilen  
bilginin, sınav  
sirasında etkili bir  
biçimde  
kullanılmasına engel  
olan ve başarının  
düşmesine yol  
açan yoğun kaygıdır.

Başarısız olma ve  
değerlendirilme  
korkusu,

•Beklenti düzeyi (Aile,  
öğretmen, arkadaş,  
kendisi)

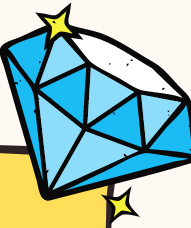
•Zamanı iyi kullanamama,  
•Mükemmeliyetçi yaklaşım



Durmadiğın sürece  
ne kadar yavaş  
gittiğın önemli  
değil!



# Öğretmenlere Öneriler



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

-İlgili dersin etkili bir biçimde çalışılacağı yöntemin nasıl olması gerektiği ayrı bir zaman dilimi içerisinde verilmeli ve takibi yapılmalıdır.

Öğrencimize başarabileceği görev ve sorumluluklar verelim. Başarısı düşük öğrenciyi sınıf içinde aşağılamak ve dışlamak, onu hiçbir şekilde başarıya yöneltmez. Tam tersine başarısızlık kaygısının pekişmesini sağlar.

Öğrencinin bir hedefe odaklanması sağlanmalıdır.

Öğrençlerimizi sadece sınavlara hazırlamak yerine öncelikle onlara öğrenmeyi sevdirelim. Öğrencilerimize "Yapma, dur." demek yerine öğrencinin olumsuz davranışlarının sonuçlarını açıklayalım.

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 "kiyaslama" yanlılığına düşmeyiz.

