

## Kaygının Kolay Fark Edilir Fiziksel Belirtileri Nelerdir?

Dikkat çabuk dağılır. Karın ağrısı, mide bulantısı, titreme, ağız kuruluğu, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da aşırı yeme, bedensel yakınma davranışları ortaya çıkar.



## SINAV KAYGISI

Veli Broşürü

Lokman Hekim MTAL  
Rehberlik Servisi

## Kaygının Zor Fark Edilir Diğer Belirtileri Nelerdir?

Ders çalışma ertelenir. Sınav ve hazırlığı hakkında konuşma reddedilir.

Soru sorulmasından rahatsız olunur.

Çok çalışılmasına karşın performans düşer. Düşüncelerin organize edilmesinde zorlanılır.

## SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.



## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Verimsiz çalışma alışkanlıkları  
Görev ve sorumlulukları ertelemek  
Zamanı iyi kullanamama  
Başarısız olma ve değerlendirilme kaygısı  
Mükemmeliyetçi ve aşırı kontrolcü kişilik yapısı  
Yaşanmış başarısızlıklara odaklanma, başarısızlıkların abartılıp, başarıların küçümsenmesi  
Kıyaslama  
Ailenin ya da çevrenin beklenti ve baskıları



## ÇOCUKLARINIZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Tekrar tekrar ders çalış demeyin.  
Kıyaslamayın.  
Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının.  
Beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.  
Kaygı bulaşıcı bir duygudur, bu nedenle kendi kaygınızı gözden geçirin.  
Beden dili ve ses tonu ile verdiğiniz mesajlara dikkat edin. Kaygıları hakkında konuşun. Sınav sonuçlarının kişiliğinin bir göstergesi olmadığını vurgulayın  
Takdir edin.  
Anlayışlı ve sabırlı olun. Sevildiğini ve değerli olduğunu hissettirin.  
Uyku ve beslenme düzeni oluşturmasına yardımcı olun.  
Eğlenmesi için de fırsatlar yaratın.  
Gevşeme egzersizlerini öğretin.