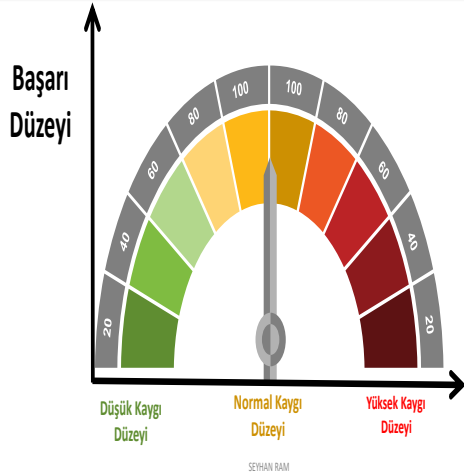


## “SINAV KAYGISI NEDİR?”

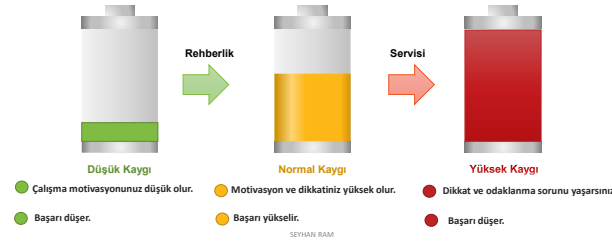
Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya **sınav kaygısı** denir.



## Kaygı Düzeyi



## Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?



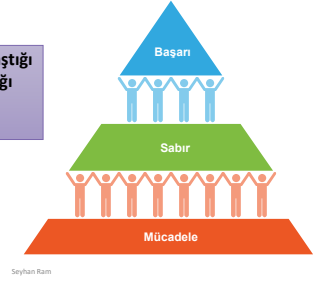
## PANDEMİ VE SINAV

Yapılan açıklamalara göre salgın ile birlikte hayatımıza giren maske, dezenfektan ve sosyal mesafe önlemleri sınav anında da devam edecek. Pandeminin şu an için devam ediyor olması sebebiyle artık bu önlemleri hayatımızın bir parçası olarak kabul etmemiz gerekiyor. Bu nedenle sınav anında takacağımız maskeyi farklılık olarak değil, günlük hayatta sürekli kullandığımız aksesuar gibi (saat, toka...) görürsek sınav anında daha rahat olabilirsiniz. Evde yaptığımız sınav provaları sırasında maske takarsanız bu duruma daha kolay alışmayı sağlamış olursunuz. Gerekli önlemleri aldığımız sürece virüsten mümkün olduğunca korunduğumuzu unutmamalıyız. Bu yüzden sınav anında sadece sorulara odaklanmalıyız

## Başarı Nedir?

“Başarıyı ölçmek için bir insanın ulaştığı noktaya değil, başarmak için aştığı engellere bakılması gerektiğini öğrendim.”

(Booker T. Washington)



**SINAV TARİHİ DEĞİŞİKLİKLERİ STRES DÜZEYİNİZİ ARTTIRMIŞ OLABİLİR. FAKAT SINAVLARDA BAŞARI BELLİ BİR SÜRE, EMEK VE ÇALIŞMA DİSİPLİNİ GEREKTİRMEKTEDİR. BU NEDENLE SINAV HAZIRLIKLARINIZIN, ŞİMDİYE KADAR YAPTIĞINIZ ÇALIŞMALARINIZIN YANI KISACA BİLGİ VE BECERİ BİRİKİMLERİNİZİN BU DEĞİŞİKLİKLERLE AZALMAYACAĞININ FARKINDA OLMALISINIZ. OLUMSUZ DÜŞÜNCELERE İZİN VERMEDEN, FARKLI SENARYOLARLA ZİHNİNİZİ OYALAMADAN, HEDEFİNİZE ODAKLANARAK ÇALIŞMALARINIZA DEVAM ETMELİSİNİZ.**

## Bizim İçin Değerlisiniz...

Sınav Sonucunuz Ne Olursa Olsun...

Aileniz ve Bizim İçin,



**ÇOK DEĞERLİSİNİZ.**

SEYHAN RAM

##  ILELER NASIL DAVRANMALI

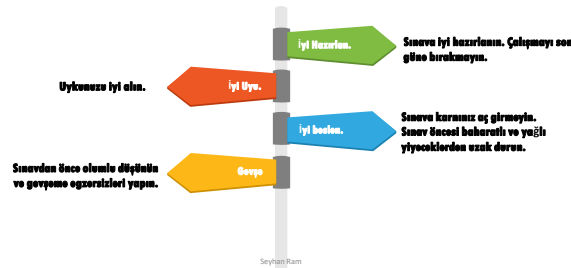


Aileler bu süreçte çocuklarının geleceklere ve sağlıkları için daha kaygılı hissediyor olabilirler. Fakat kaygı bu laşıcı bir duygudur. Sınavın başlı başına çocuklar için stresli bir dönem olmasının yanında řu anda hiç karşılaşmadıkları bir durumun da stresini yaşadıkları unutulmamalıdır. Bu nedenle ailelerin öncelikle kendi kaygılarını iyi bir şekilde yöneterek örnek olması gerekmektedir. Aileler çocuklarına anlayışla davranmalı, destekleyici yaklaşımları ve bu süreçte yol göstermeleri gerekmektedir.

Çocukların kendine olan güvenini sarsacak negatif motivasyondan uzak durmaları, ailenin beklentilerinin gerçekçi olması ve çocuğun başkaları ile kıyaslanmaması çok önemlidir.

Çocukların olumlu yönlerini ve çabalarını överek cesaretlendirmek de motivasyonlarının artmasını sağlayacaktır. Sınavda başarısız olmanın dünyanın sonu olmadığını çocuklara hissettirmek sınav kaygısını azaltır. Salgın ile ilgili bu sürecin geçici olduğunu, önlem aldığımız sürece bunu aşabileceğimizi, bu durumun derslerini ve sınav sürecini etkilemeyeceğini anlatmak onları rahatlatacaktır. Eğer çocuğunuz bütün önerilere rağmen stresini yönetmekte zorlanıyorsa bir uzmandan yardım almasını sağlayın.

### Sınavdan Önce



T.C.

SEYHAN KAYMAKAMLIĞI  
SEYHAN REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ



PANDEMİ SÜRECİNDE SINAV  
KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA