



TEKİRDAĞ
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

AİLE ETKİLEŞİM ATÖLYELERİ

2022



SINAV KAYGISININ NE KADARI BENİM?

Adı: Sınav Kaygısının Ne Kadarı Benim?

Süre: 40 Dakika

Hedef Kitle: Ortaokul ve Lise

Katılımcı Sayısı: 10 kişi ve üzeri

Amaç: Sınav kaygısı öğrencilerin akademik başarılarını ve sosyal hayatlarını etkiliyor. Bu atölyede sınav kaygısının nedenleri, sınav kaygısıyla baş etme yollarının öğrenilmesi amaçlanmaktadır.

Etkinlikler:

Öncelikle 'Başarılı olmak mı, herkes tarafından(ailen ve arkadaşların) tarafından çok sevilme mi?' ya da 'Başarılı olmak mı, gençliğini (çocukluğunu) doyusuya yaşamak mı?' Diyerek soru yöneltilir. Düşünceleri istenir. Bu sırada ip odanın ortasına odayı ikiye bölecek şekilde serilir. Başarılı olmak diyenler ipin bir tarafına, çok sevilme diyenler ipin diğer tarafına geçerler. Daha sonra neden bunu seçtikleri sorulur. Nedenleriyle ilgili konuşulur. Amaç aslında ikilemde kalmalarını sağlamaktır.

Gerekli materyaller:

3m ip.

Uygulanma süreci hakkında bilgi:

Bu etkinlikten sonra 'sınav kaygısı öğrenilen bilginin etkin biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır'. denir.

Sınav kaygısıyla Baş etmesi için öğrenciye öneriler:

-Sınavla ilgili olumsuz düşüncelerini değiştirin.

-Dođru nefes teknikleriyle kaygıyı azaltın. (kısaca nefes teknikleri anlatılır.)

-Uykusuna ve beslenmesine dikkat edin.

-Hobilere ve Sosyal Faaliyetlere vakit ayırsın.

-Verimli ve planlı ders çalışma yöntemleri konusunda rehber öğretmenden yardım alın.

- Sınava çalışsın, bilmediğiniz konuları öğrenmek için çaba sarf etsin.

-Sınava uykusunu almış ve kahvaltısını yapmış bir halde girmesine dikkat edin.

-Sınav anında yapamayacağı sorularda olabileceğini kabullenin.

- Sınavdan erken çıkanlar olacaktır. Zamanını sonuna kadar kullanmasını tavsiye edin.

-Sınavda gergin hissettiğini anda kalemi bırakıp 2 dk mola verip, Nefes egzersizi yapmasını söyleyin.