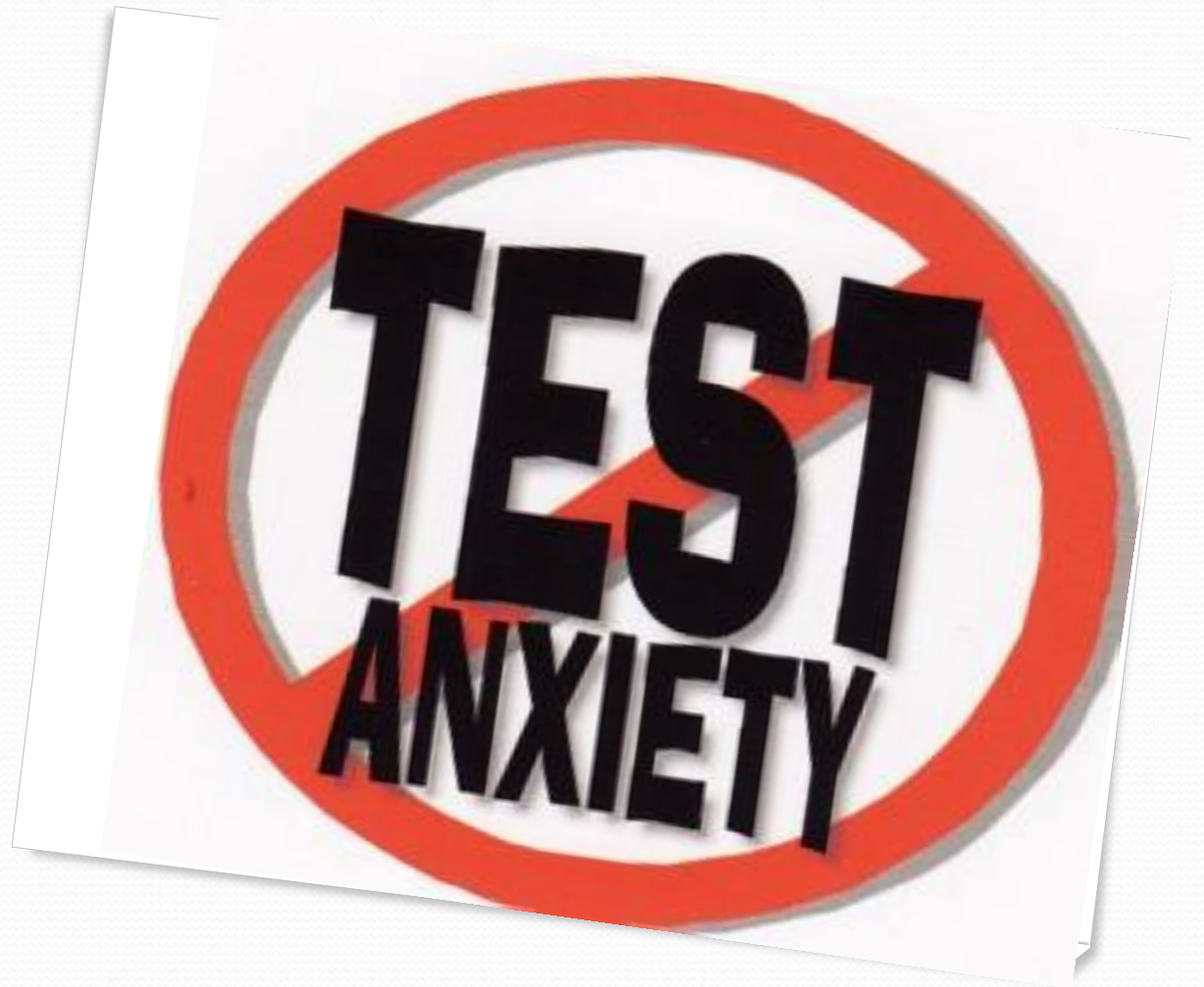


Prófkvíði



Prófkvíði

- Prófkvíði er tilfinning sem fylgir hræðslu við að mistakast þar sem próf eða mat fer fram.
- Prófkvíði hamlar skynjun, árangri og getur heft próflestur og próftöku.
- Nemandinn verður hræddur við að gera mistök og prófaðstæður verða ógnandi í huga hans.
- Prófkvíði getur bæði komið fram í hugsun og hegðun

Prófkvíði

- Margir verða taugaóstyrkir eða finna til spennu fyrir próf eða aðra mikilvæga atburði í lífi sínu.
- Svolítill taugaóstyrkur fyrir próf getur reyndar verið af hinu góða, en of mikill getur skapað vanda, einkum ef hann kemur niður á undirbúningi fyrir próf og í prófinu.

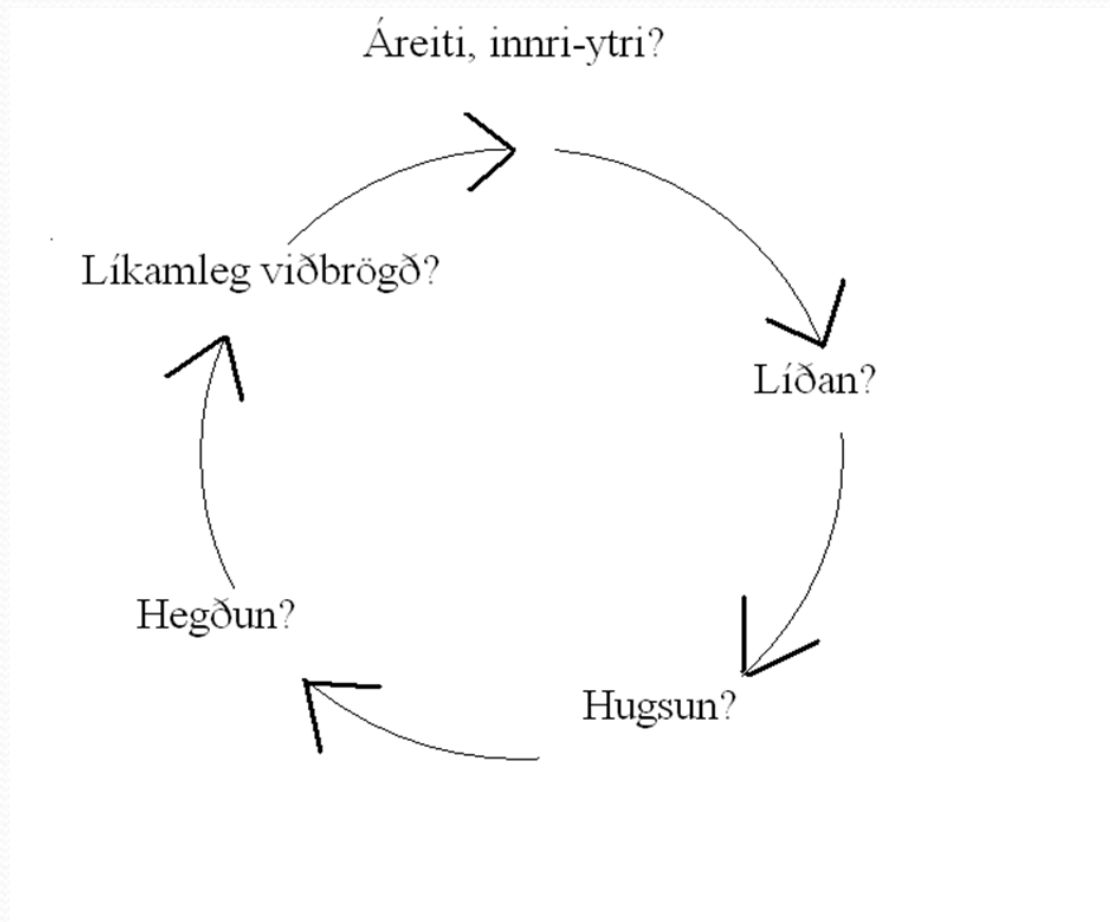
Hugræn einkenni prófkvíða

- Hugræn einkenni felast í því að hugsunin bjagast og veldur skekkjum í ályktunarferlinu.
- Hugsunin einkennist af neikvæðum hugsunum *,ég er fallinn, hinir eru betri en ég í stað uppbyggjandi hugsana ég er vel undirbúinn, ég get þetta, ég næ þessu prófi.*

Líkamleg einkenni prófkvíða

- Líkamleg einkenni geta t.d. verið hraður hjartsláttur, sviti, óþægindi í maga, vöðvaspenna og svefntruflanir.

Vítahringur kvíðans



Hvað er prófkvíði

- Einstaklingsmunur er á tilfinningalegum viðbrögðum nemenda í prófum
- Þeir prófkvíðnu eru ekki einsleitur hópur
- Ástæður kvíðans og undanfarar eru misjafnir
- Prófkvíði getur verið hreinræktaður (kemur bara fram í prófaðstæðum)

Hvað er prófkvíði

- Prófkvíði getur verið hluti af félagslegum kvíða
- Prófkvíði byggir á tveimur þáttum, tilfinningasemi og áhyggjum
- Sjálfsmat nemendanna er bjagað því það sem miður fer er oftúlkað en ekki tekið mark á því sem vel gengur
- Gerðar eru óraunhæfar kröfur

Hvað er hægt að gera

- Að breyta hugsuninni, að brjótast út úr kvíðavítahringnum með því að endurmeta þær hugmyndir sem nemadinn hefur um eigin getu og viðhorf hans til prófa.
- Að líta á prófin sem áskorun en ekki ógn.
- Endurskoða vinnuaðferðir.
- Slökun til að takast á við prófáreiti og prófaðstæður.
- Árangursrík vinnubrögð í námi.
- Einkunn er takmarkaður mælikvarði á tiltekna kunnáttu eða hæfni og ekki allsherjarmat á persónu eða hæfileikum.

Hvað er hægt að gera

- Þú vilt láta þér ganga vel í prófum og þess vegna skaltu reyna að vera í góðu formi, bæði andlega og líkamlega.
- Gott form hefur jákvæð áhrif á árangur.
- Góður svefn, hreyfing og næring skipta miklu máli svo þú sért vel upplögð/lagður og hafir úthald og orku í prófinu.

Prófundirbúningur

- Góður svefn, hollur matur , hreyfing og jákvætt hugarfar hjálpa til að við að minnka kvíða
- Slökun og rétt öndun eru einnig mikilvægir þættir
- Það að læra jafnt og þétt alla önnina eykur líkurnar á að það gangi vel
- *Mundu að góður undirbúningur , jákvætt hugarfar og trú á eigin getu er gott veganesti í prófin*

Jákvæð hugsun

- Það er mikilvægt að ***hugsa jákvætt um sjálfan sig og prófin*** og vera ákveðin(n) í að gera sitt besta.