

REHBER ÖĞRETMEN  
JİYAN GÜLTEKİN



## Sınav Kaygısını Arttıran Anne-Baba Tutumları



### KAYGI

Kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlere kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.

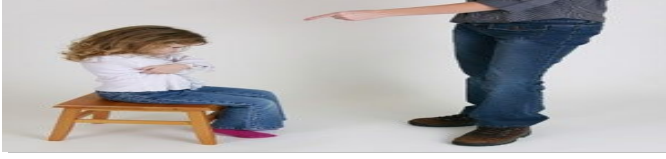


## SINAV KAYGISI

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

## Anne-babalar;

- \*Sınavı kazanamadığı takdirde çocuğunuzun gelecekteki yaşantısının nasıl olacağına ilişkin tahminleriniz,
- \*Çocuklarınızdan çok erken yaşlardan itibaren sürekli ve performansının üzerinde başarı beklemeniz ve bunu sık sık tekrarlamamız,
- \*Çocuğunuzun çalışma yöntemi ve çalışmasına yönelik yaptığınız olumsuz eleştiriler (Bu kadar çalışmayla hiçbir şey yapamazsınız!)
- \*Herhangi bir başarısızlık ve yetersizlik durumunda olumsuz eleştirmeniz, olumsuz sıfatlar takmanız ,
- \*Sınavı kendiniz ve çocuğunuz açısından bir kişilik ölçüsü olarak görmemiz (Başaramazsan hepimiz rezil oluruz)



\*Çocuğunuzu elde ettiği başarılarını takdir etmemeniz ve daha iyisini beklememiz,

\*Çocuğunuzu sürekli başkalarıyla kıyaslamanız...

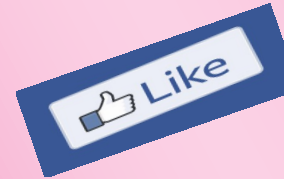
Gibi tutum ve davranışlar çocuğunun sınav kaygısının artmasına ve baş edilmesi zor bir hal almasına neden olur.



**UNUTMAYINI!**

**KAYGI GÜZELDİR AMA  
'DOZUNDA'**

## ÇOCUĞUNUZUN KAYGISINI ARTTIRMAK YERİNE ONA YARDIMCI



## PÜF NOKTALAR

\*Kaygıyı yok etmeye çalışmayın! (Amaç kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutmaktır. )

\*Onu ne kadar sevdiğinizi ona her zaman hissettirin! (Çocuklar en çok anne babalarından övgü aldıklarında mutlu olur. )

\*Negatif motivasyondan uzak durun!

\*Çocuğunuzu hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın, örnek göstermeyin!

\*Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın!