

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.

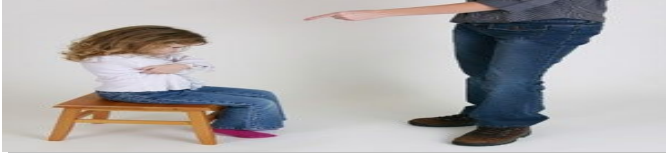


SINAV KAYGISI

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 tekrarlamanız,
- *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 görmeniz (Başaramazsan hepimiz rezil oluruz)



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

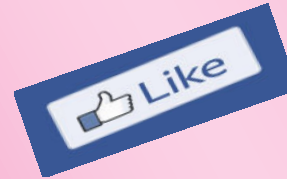
*Çocuğunuzu sürekli başkalarıyla kıyaslamanız...

Gibi tutum ve davranışlar çocuğunuzun 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!

*Çocuğunuzun hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın, örnek göstermeyin!

*Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın!