



Sınav Kaygısını Yönetmek



"Sınav kaygısını en aza indirebilmek için aile olarak neler yapabiliriz?"

ÇOCUKLARIN ERGENLİK DÖNEMİNDE OLDUĐUNUN UNUTULMAMASI

Fizyolojik ihtiyaçlarının
(beslenme, uyku vb.)
karşılanması,

Ders çalışabilmeleri için
uygun hazırlanması

Ders  alışması
konusunda
gözlemci ve
destekleyici
olunması,

Derslerle ilgili
yardıma ihtiyaç
duydukları
konularda
gerekli işbirliĐi
saĐlanması

Beden dili ve ses
tonu ile verdiĐi
mesajlara dikkat
etmesi

 ocuklarına sadece
başarı elde ettiği
zaman deĐil, her
zaman sevgi
göstermesi

Sınava hazırlanma
sürecinde kendi
ihtiyaçlarıyla ve
 ocuklarının
ihtiyaçlarının farklı
olduĐunu kabul etmesi

Amaçlarını
belirleyebilmesi için fırsat
sunulması

İlgi ve yetenekleri
 er evesinde
alan/meslek tercihinde
destekleyici olunması,

Dinlenmelerine ve diĐer
etkinliklerine (sinema,
spor, tiyatro vb.) zaman
ayırmalarına fırsat
verilmesi

GeleceĐi konusundaki
endişelerini
 ocuklarına
yansıtmaması

Onları tüm özellikleriyle
bir bütün olarak kabul
etmesi,

Başka kişilerle
kıyaslanmaması
ÇocuĐun çabasını fark
ederek onu takdir
etmesi

Duygularını kabul edip,
paylaşması için fırsat
verilmesi

Ailelerin çocuğundan beklentilerinde gerçekçi olması, gerçekleştiremediği hayalleri ile çocuğun sınırları arasında gerçekçi bir denge kurması, kendi isteklerinin gerçekleşmemesi durumunda korkutma, tehdit ve ceza yollarına başvurmaması gerekmektedir.