

SINAV DÖNEMİ EBEVEYNLİĞİ 3

01 Anne ve Babalar Kaygılı ise Çocukların Sınav Kaygısı Daha Yüksek

02 Kaygı işlevsel düzeydeyken bir motivasyon kaynağıdır. Kaygılı anne - baba eşittir kaygılı çocuk demektir.

03 Çabasını Övün
Çocuğunuzun sınava yönelik çabalarını takdir edin

04 Çözüm Odaklı Problem Çözme Becerileri Geliştirin
Odak noktanız sorunun ne olduğundan ziyade sorunu nasıl çözebileceğiniz olmalı

05 Çocuğunuzun Potansiyelini Kabul Edin!
Potansiyelinin üzerinde bir beklentiye girmeniz çocuğunuzun sınav kaygısı yaşama olasılığını artıracaktır.

SINAV DÖNEMİ EBEVEYNLIĞI 3

06 Kıyaslama Yapmayın

Akranlarıyla ya da kardeşleriyle kıyaslanmak çocukların ciddi performans kaygısı duymasına neden olabilir

07

Kaygı işlevsel düzeydeyken bir motivasyon kaynağıdır. Kaygılı anne - baba eşittir kaygılı çocuk demektir.

08 Beslenme ve Uyku düzeni

Sınav kaygısı ile baş etmede yeterli uyku uyuma ve dengeli beslenme oldukça önemlidir

10 Yanlış Ebeveyn Tutumları Kaygılı Çocuklar Yetiştirir

. Otoriter- baskıcı ebeveyn tutumları ya da Reddedici- ilgisiz ebeveyn tutumları çocukların sınav kaygısı yaşamalarını beslemektedir.

09

Sınav Sonuçları Övgü ya da Utanç Nedeni Olmamalı

başarılı olduğunda bunu büyük övgüler ve kutlamalarla taçlandırıp, başarısız olduğunda büyük üzüntü duyuyor ya da sitem ediyorsanız çocuklarınız için size sınav sonuçlarını getirmek çok daha zor hale gelebilir ve sınav kaygısı da körüklenir

SINAV DÖNEMİ EBEVEYNLİĞİ 3

11 Başarısızlığı Kayıp
Değil Gelişim Unsuru
Olarak Gösterin
Nerelerde hata yaptığına
bakıp eksiklerini
tamamlarsan bir sonraki
sınava daha iyi hazır
olacaksın denilebilir

12 Onu Sevdığınız
Hissettirin
Sizin sevginiz,
desteğiniz ve ilginiz
olduğu sürece
çocuğunuz başarılı
olmak için potansiyelini
aşmaya ve kendini
gerçekleştirmeye
çalışacaktır.

13 Evde olağanüstü hal
ilan etmeyin
Ailemin bu
fedakarlıklarına yanıt
vermek zorundayım
düşüncesi oluşur ve
daha fazla kaygılanır

14 Geçmişte gösterilen
başarılarını
hatırlatın
Önceki başarıları
hatırlatmak çocuk
için motivasyon
yükselticidir. Kendine
olan güvenini ve
inancını artırır

