

- Bu zorlu süreçte çocuğunuz deneme sınavlarından düşük puan aldığında kesinlikle başka öğrenciler ile kıyaslayarak onu eleştirmeyin. Eğer böyle yaparsanız çocuğunuz özgüvenini de kaybederek ulaşabileceği başarıya da ulaşamayacaktır.

**HER ÖĞRENCİNİN BİREYSEL ÖZELLİKLERİ, İLĞİ VE DEĞERLERİ BİRBİRİNDEN FARKLIDIR.**

- Negatif motivasyondan uzak durmalısınız. "Böyle gidersen asla iyi puan alamazsın. Geze geze sınav kazanılmaz. Senin arkadaşından neyin eksik? Aman bizi utandırma." gibi sözleri onları teşvik etmek amacıyla söylüyor olabilirsiniz ancak bu sözlerin olumlu hiçbir etkisi olmadığı gibi çocuğu üzer ve özgüvenini yitirmesine sebep olabilir.
- Deneme sınav sonuçlarını öğrencinin eksiklerini görerek telafi edebileceğiniz fırsatlar olarak görün.
- Çocuğunuz başarılı olmuşsa onu mutlaka takdir edin. Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek çocuğunuzu övün.

- Planlı çalışırsa hedeflerine ulaşma şansının daha yüksek olabileceğini hatırlatın.
- Çocuğunuza güvendiğinizi, onu sevdiğinizi sınav sonucunun ne olursa olsun ona karşı duygularınızın asla değişmeyeceğini bilmesini sağlayın.

**seni seviyoruz ve hep seveceğiz.**

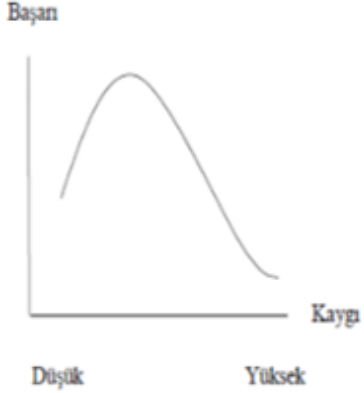
**UNUTULMAMALIDIR Kİ: SINAVLAR ÇOCUĞUNUZUN KİŞİLİĞİNİ DEĞERLENDİREN BİR ÖLÇÜ DEĞİLDİR. KAZANMAK KADAR KAYBETMEKTE HAYATIN BİR PAÇASIDIR.**

**SINAV KAYGISI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ**

## SINAV KAYGISI NEDİR?

SINAV KAYGISI, SINAV ÖNCESİNDE BAŞLAYAN, FARKLI FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK TEPKİLERLE ORTAYA ÇIKAN BİREYİN SINAV SIRASINDA PERFORMANSINI OLUMSUZ YÖNDE ETKİLEYEN YOĞUN DUYGU DURUMUDUR.



## İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.

- DÜŞÜK VE YÜKSEK KAYGIDA BAŞARI DÜŞER.
- NORMAL KAYGIDA BAŞARI ARTAR.

## ÇOCUĞUNUZUN KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuğunuzdan beklentileriniz çocuğunuzun kapasitesi ile doğru orantılı olmalıdır.
- Çocuğunuzdan günün tamamında ders çalışmasını beklemeyin. Çünkü onlar sizler gibi farklı ihtiyaçları olan her biri farklı özelliklere sahip bireylerdir. Dinlenmek ve eğlenmek için gerekli zaman verilmelidir
- Sürekli olarak çocuklarınızı "Hadi kalk derslerine çalış." diyerek uyarmayın. Çünkü sürekli yapılan uyarıların ya hiçbir etkisi olmaz ya da tam tersi olumsuz bir etki yaratır.

- Uyarmak yerine "Bugün hangi dersine çalışmayı planlıyorsun?" gibi ifadeler kullanın. Böyle ifadeler hem çocuğa sorumluluğunu hatırlatır hem de öğrencide inisiyatifin kendinde olduğu algısını yaratarak öğrencinin kişilik gelişimine ve başarısına katkı sağlar.



- Çocuğunuza hedeflerini sorun. Bu hedeflere ulaşmak için nasıl bir yol uygulayacağını öğrenin. Aile olarak bu hedeflerine ulaşması için elinizden gelen maddi ve manevi desteği verebileceğinizi belirtin.