



Ayrıca;

- Sizin kaygınız yoğun oldukça çocuğunuzun da kaygısı artacaktır. Dolayısıyla sınav başarısı konusunda yaşadığınız kaygı çocuğunuzun performansını düşüren bir nedene dönüşebilmektedir
- Sınav hazırlığında nelere öncelik verileceği, eksikliklerin nasıl tamamlanacağı ve sınav da gösterilen performansın ne olacağı konusu siz söz ettikçe, çocuğunuzu da kaygılandırıp, onun dikkatini dağıtacaktır.

- Sınavın sizin ve çocuğunuz açısından bir kişilik ölçüsü olarak görmeyiz (Hepimiz rezil oluruz),
- Onun yaptığı ve elde ettiklerini takdir etmeyip, daha iyisini yapmasını istemeniz, onu başkaları ile kıyaslamamız (bu şekilde çocuğunuzda gelişmesine neden olabileceğiniz mükemmeliyetçi ve rekabetçi kişilik yapısı kaygıyı artırır)

gibi tutum ve davranışlar sınav kaygısının artmasına ve baş edilmesi zor bir hâl almasına neden olmaktadır,



Sınav Kaygısı Artıran ANNE-BABA Tutumları



Anne-babalar ;

- Anne ve babaların hatalarından birisi de çocuklarınızdan çok erken yaşlardan itibaren sürekli ve performansının üzerinde başarı beklemeniz ve bunu sık sık tekrarlamanız,
- Herhangi bir başarısızlık ve yetersizlik durumunda olumsuz eleştirmeniz, olumsuz sıfatlar takmanız (ki çocuklarınız kendisine atfettiğiniz sıfat ve başarısızlıkları benimseyip, kabullenebilir),
- Çocuğunuzun çalışma yöntemi ve zaman planlamasına yönelik yaptığınız olumsuz eleştiriler (Bu kadar çalışma ile hiçbir şey yapamazsın),



Sınavı kazanamadığı takdirde çocuğunuzun gelecekteki yaşantısının nasıl olacağına ilişkin tahminleriniz (Eğer kazanamazsan iyi bir mesleğin olamaz, her şey biter, nitelikli bir işe sahip olamazsın)

Anne-babaların göstermesi gereken uygun tutumlar nelerdir?

- Anne baba olarak olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirin.

Sınav öncesi, sınav anı ve sonrasına yönelik gerçekleştirebilecek olumsuzluklara odaklanmayın. Her şeyin normal olacağını bazı tersliklerin herkesin hayatında gerçekleşebileceği kadar gerçekleşme şansı olduğunu düşünün, ve sınav sonucunun olumsuz olmasının telafisi mümkün olmayan bir terslik olduğu düşüncesini terk edin.

- Gerçekçi olun.

Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olsun. Onun bireysel yeteneklerini ve farklılıklarını iyi tanıyın, neyi başarıp neyi başaramayacağını doğru değerlendirin. Yapamayacaklarını söyleyip yargılamak yerine yapabilecekleri konusunda çocuğunuzun cesaretlendirin!

- Olumlu olun.

Sizin sınava ilişkin olumsuz düşünceleriniz onu kaygılandırır, ona olan güveniniz onun özgüvenini artıracaktır.

- Kıyaslama yapmayın.

Çocuklarınızı hiçbir zaman başkaları ile kıyaslamayınız.

Çocuğunuzun tek, diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip ve kendi istekleri olduğunu düşünün. O başkalarının yaptığı yapamayabilir, ancak sizin çocuğunuzun da başkalarının başaramadığı bir şeyleri yapabileceğini aklınıza getirin.

