

SINAV KAYGISI NEDİR?

Bir sınav öncesinde, sırasında veya sonrasında duyulan endişe ve rahatsızlık hissidir.



Sınav Kaygısı Belirtileri

- Huzursuzluk ve mutsuzluk.
- Çalışmaya isteksizlik.
- Başarısızlık korkusu.
- Mide bulantısı ve kusma.
- Kalp çarpıntıları
- Terleme.
- Uykusuzluk ve iştahsızlık.
- Dikkat ve konsantrasyon sorunları.

Anne- Babaların Yaşadığı Kaygı

- Ya başaramazsa...
- Az kaldı. Daha eksikleri var. iyice de sıkıldı artık...
- Ya istediği yer olmazsa...
- Bu kadar emek boşa mı gidecek...
- Sınav günü bir aksilik olursa...



URGANLI 23 NİSAN ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



SINAV KAYGISI VELİ BROŞÜRÜ

▶ SIKÇA YAPILAN YANLIŞLAR

1. Sınavı kazanmak zorundasın.

Doğrusu; sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir, öncelikli olan çocuğunuzun istekleridir.

2. Kazanamazsan mahvoluruz, çevrenin yüzüne nasıl bakarız?

Doğrusu; Sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Sen bizim için her zaman değerlisin.

3. Falancanın oğlu filanca okulu kazandı. Bakalım sen ne yapacaksın?

Doğrusu; Biz senin yeterince emek verdiğinin farkındayız.

4. Benim çocuğum doktor olacak.

Doğrusu; Benim çocuğum sevdiği ve başarabildiği mesleği yapacak.

ÇOCUKLARIMIZ DİYOR Kİ..

- Eve geldiğimde güler yüz istiyorum.
- Ailemin bana güven duyması ve destek olması beni güçlü kılar.
- Kötü puan ya da not alabilirim.
- Hoşgörülü olur musunuz? Zaten işim çok zor.
- Çok fazla şey istiyorsunuz. Ben de zorlanıyorum.
- Evde huzurlu bir ortam istiyorum.
- Bazen sizlere karşı olumsuz davranıyorum. Biraz anlayışlı olur musunuz?



AİLELERE ÖNERİLER

- * Dinleyin-gerçekten dinleyin, anladığınızı hissettirin.
- * Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin, onu koşulsuz sevin.
- * Olumlu yönlerini pekiştirin, takdir edin.
- * Olumsuz davranışlarının doğrusunu anlatın, yargılamayın.
- * Empati kurun.
- * Sınavın yaklaşmakta olduğunu sık sık vurgulayıp çocuklarınıza hatırlatmayın.
- * Rahatlar düşüncesiyle sık sık "sana güveniyoruz" , "sen yaparsın" , ya da "sen kazanırsın merak etme" türünden konuşmalar yapmamaya çalışın.
- * Çalışmasını sağlarını düşüncesiyle tehditler, suçlayıcı ve eleştirel bir gözle yaklaşım değerlendirme yapmayın.