

Çocuğu takdir etmek önemlidir. Gerçekçi ve kontrollü bir şekilde takdir edilmelidir.



Beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın.

Kıyaslamayın. Çocuklar kıyaslandığında kendilerini yetersiz ve değersiz hissedebilirler.



Sonuca değil sürece odaklanın. Çocuklar sınava hazırlanırken verdikleri çaba takdir edildiklerinde daha motive olurlar.

Çocuğa karşı davranışınızda tutarlı olun. Sınav döneminde çocuk ile ilişkide istikrarlı olunmalıdır.



Ders çalışabilmeleri için uygun ortam sağlanmasına destek olun.

Sınav, yaşamın en önemli olayı değil. Çocuğa, sınavların kişiliği değerlendiren bir ölçü olmadığı anlatılmalıdır.



Anlayışlı ve destekleyici davranın.

Koşullu sevmeyin. Çocuklarınıza, onları her koşulda seveceğinizi hissettirin.



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETMEDE AİLE



SINAV KAYGISI

Sınav kaygısı, bireyin sahip olduğu bilgiyi ortaya koymasına engel olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri içeren sınavdan önce, sınav sırasında veya sonrasında duyulan huzursuzluk veya endişe olarak ifade edilmektedir. Sınav kaygısının kişiden kişiye değişmekle birlikte genel olarak belirtileri şu şekildedir:

Psikolojik Belirtiler:

- Sinirli ve gergin olmak,
- Dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak,
- Umutsuz bir ruh hâli içinde olmak vb.

Fizyolojik Belirtiler:



Davranışsal Belirtiler:

- Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme,
- Deneme sınavına hiç girmeme ya da sınavı yarıda bırakma,
- Beslenme alışkanlıklarının değişmesi,
- Davranış problemlerinin ortaya çıkması (örn, tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama...)

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Aile ve çevrenin beklentileri,
- Aile ve çevrenin baskısı,
- Çevrede kaygılı insanlar olması,
- Öz güven düşüklüğü,
- Mükemmeliyetçilik,
- Verimli ders çalışma yetersizliği,
- Öğrenilmiş çaresizlik,
- İşlevsel olmayan düşünce biçimleri,
- Sınava çok fazla anlam yüklenmesi vb.

SINAV KAYGISI VE AİLE

Sınav kaygısı; ailenin baskısı, çocuklarından gerçekçi olmayan başarı beklentisi, çocuklarından aşırı çalışma isteğinde bulunması, başka çocuklarla kıyaslaması ve başarılarını küçümsemesi gibi olumsuz davranışları ile kendini gösterebilir. Ailelerin başarı baskısı, çocuklarının yalnızca başarılarını etkilemez, çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerini de etkileyebilir.

Aileler çocuklarına öğrenme materyalleri sunma, bilgi desteği sağlama ve öğrenmelerini kolaylaştırmaya yönelik davranışsal destek sağlayabilirler.

Ayrıca çocuklarının sıkıntılarını anlamak, onlara güven telkin etmek gibi duygusal destek sunduklarında, çocukların akademik başarı performansını olumlu yönde etkileyecektir.



Ailelerin çocuklarının yeteneklerine güvenmeleri, yetenek ve çabalarına vurgu yapıp övmeleri, okullarıyla ilgilenmeleri ve iş birliğinde bulunmaları, çalışmalarına katkı sağlamaları; çocuklarının akademik başarı performanslarını ve içsel güdülerini olumlu yönde etkilemektedir.